



PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 SAMALANGA
Jl. Mesjid Besar Keude Aceh, samalanga 24264

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL

Satuan Pendidikan	: SMA NEGERI 1 SAMALANGA
Kelas / Semester	: XII / II (Genap)
Tema	: Kematangan Emosi
Sub Tema	: Stress dan cara mengatasinya
Fungsi layanan	: Pemahaman
Pembelajaran ke	: Delapan
Alokasi waktu	: 1 x 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Tujuan Umum : Peserta didik/konseli memahami tentang stress, gejala-gejala stress dan faktor-faktor penyebabnya serta mampu mengatasi stress yang dihadapi
2. Tujuan Khusus :
 1. Peserta didik/konseli dapat memahami pengertian stress
 2. Peserta didik/konseli dapat memahami faktor-faktor penyebab dan dampak stress
 3. Peserta didik/konseli dapat memahami cara mengatasi stress

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Tahap Awal / Pedahuluan
 1. Membuka dengan salam dan berdoa
 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking)
 3. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling
 4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik
2. Tahap Inti
 1. Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan
 2. Peserta didik mengamati slide PP yang berhubungan dengan materi layanan
 3. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab
 4. Guru BK membagi kelas menjadi 6 kelompok, 1 kelompok 5- 6 orang
 5. Guru BK memberi tugas kepada masing-masing kelompok
 6. Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing
 7. Setiap kelompok mempresetasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai.
3. Tahap Penutup
 1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan
 2. Guru BK mengajak peserta didik untuk agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya
 3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang
 4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Evaluasi Proses

Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :

1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan.
2. Sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan
3. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK

2. Evaluasi Hasil

Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain :

1. Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan.
2. Topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting
3. Cara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan : mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami
4. Kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti

Mengetahui

Kepala Sekolah SMAN 1 Samalanga

Samalanga, 22 Mei 2021

Guru BK

KIDAR S.Pd.
NIP. 19651231 198901 1 018

IHSAN ARMIA, S.Pd.I.,Gr
NIP 19890705 201504 1 001

Lembar Penilaian / Rubrik

No	Penilaian	Sikap	Ketrampilan
1	Penilaian Proses (UCA)		
2	Penilaian Hasil		

MATERI LAYANAN

A. Pengertian Stress

Menurut Andas besar bahasa indonesia, ada 2 pengertian stress:

1. Gangguan atau kekacauan mental dan emosional
2. Tekanan.

Secara teknis psikologik, stress didefinisikan sebagai suatu respons penyesuaian Seseorang terhadap situasi yang dipersepsinya menantang atau mengancam kesejahteraan orang bersangkutan.

Jadi stress merupakan suatu respon fisiologik ataupun perilaku terhadap stressor hal yang dipandang sebagai menyebabkan cekaman, gangguan keseimbangan (*homeostasis*), baik internal maupun eksternal.

Dalam pengertian ini, bisa kita perjelas bahwa stress bersifat subjektif sesuai persepsi orang yang memandangnya. Dengan perkataan lain apa yang mencekam bagi seseorang belum tentu dipersepsi mencekam bagi orang lain. Mungkin Anda bertanya-tanya, mengapa stress lebih banyak dialami oleh remaja? Hal ini disebabkan remaja cenderung memperhatikan citra tubuhnya, rentan mengalami peristiwa yang penuh stres, mengalami tekanan dalam penyesuaian diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Hinton (1989) mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa perubahan hormonal, perubahan tingkat dan pola hubungan sosial sehingga remaja cenderung mempersepsikan orang tua secara berbeda. Selain itu, masa pertumbuhan remaja, jarang yang berlangsung dengan lancar. Remaja yang mengalami depresi akan menjadi apatis dan menyalahkan dirinya sendiri sehingga merasa enggan untuk mencari pertolongan.

B. Faktor – faktor Penyebab dan Dampak Stress

stressor adalah sumber yang dipersepsi seseorang atau sekelompok orang memberi tekanan/cekaman terhadap keseimbangan diri mereka. Ada 3 sumber utama bagi stress, yaitu :

1. Lingkungan

Lingkungan kehidupan memberi berbagai tuntutan penyesuaian diri seperti antara lain : cuaca, kebisingan, kepadatan, tekanan waktu, standard prestasi, berbagai ancaman terhadap rasa aman dan harga diri, tuntutan hubungan antar pribadi, penyesuaian diri, perubahan keluarga.

2. Fisiologis

Perubahan kondisi tubuh : masa remaja; haid, hamil, proses menua, kecelakaan, kurang gizi, kurang tidur, tekanan terhadap tubuh.

reaksi tubuh : reaksi terhadap ancaman dan perubahan lingkungan mengakibatkan perubahan pada tubuh kita, menimbulkan stress.

3. Pikiran kita

Pikiran menginterpretasi dan menerjemahkan pengalaman perubahan dan menentukan kapan menekan tombol panik. Bagaimana kita memberi makna atau label pada pengalaman dan antisipasi ke depan, bisa membuat kita relax atau stress.

Gejala Stress

Ada sejumlah gejala yang bisa dideteksi secara mudah yaitu :

1. Gejala Fisiologis

Denyut jantung bertambah cepat, banyak berkeringat (terutama keringat dingin), pernafasan terganggu, otot terasa tegang, sering ingin buang air kecil, sulit tidur, gangguan lambung.

2. Gejala Psikologis

Resah, sering merasa bingung, sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, tidak enak perasaan, atau perasaan kewalahan (*exhausted*) dsb

3. Tingkah Laku

Berbicara cepat sekali, menggigit kuku, menggoyang-goyangkan kaki, ticks, gemeteran, berubah nafsu makan (bertambah atau berkurang).

Gejala-gejala Stress Pada Remaja

Anda dapat mengetahui apakah diri kalian mengalami depresi atau tidak maka Anda perlu mengetahui gejala-gejala depresi pada remaja. Bagaimana gejala-gejala stress yang dialami remaja ? ada beberapa gejala-gejala depresi pada remaja, yaitu:

1. Kehilangan minat dan kegembiraan pada hampir semua aktivitas dan hal ini hampir terjadi setiap hari.
2. Berat badan mengalami penurunan, padahal tidak sedang melakukan diet. Atau justru mengalami peningkatan berat badan lebih dari 5% dalam satu bulan. Atau mengalami penurunan atau justru peningkatan nafsu makan hampir setiap hari.
3. Mengalami insomnia (kesulitan tidur) atau hipersomnia (suka tidur atau lebih banyak tidur) hampir setiap hari.
4. Mengalami penurunan minat dalam melakukan aktivitas yang terjadi hampir setiap hari dan kehilangan energi hampir setiap hari.
5. Merasa dirinya tidak berharga atau merasa bersalah yang berlebihan.
6. Kehilangan kemampuan untuk berpikir dan berkonsentrasi.
7. Munculnya perasaan sedih hampir setiap hari.
8. Munculnya pikiran-pikiran tentang kematian, ide bunuh diri yang berulang tanpa rencana, atau adanya usaha percobaan bunuh diri.

Dampak Akibat Stress

Dampak stress dibedakan dalam 3 kategori, dampak Fisiologik, dampak psikologik dan dampak perilaku behavioral

1. Dampak Fisiologis

Secara umum orang yang mengalami stress mengalami sejumlah gangguan fisik seperti : mudah masuk angin, mudah pening-pening, kejang otot (kram), mengalami kegemukan atau menjadi kurus yang tidak dapat dijelaskan, juga bisa menderita penyakit yang lebih serius seperti , hipertensi, dst. Secara rinci dapat diklasifikasi sebagai berikut :

- a. Gangguan pada organ tubuh,
 - Muscle myopathy ; otot tertentu mengencang/melemah
 - Tekanan darah naik ; kerusakan jantung dan arteri
 - Sistem pencernaan; mag, diarrhea
- b. Gangguan pada sistem reproduksi
 - Amenorrhea; tertahannya menstruasi
 - Kegagalan ovulasi pada wanita, impoten pada pria, kurang produksi semen pada pria
 - Kehilangan gairah sex
- c. Gangguan pada sistem pernafasan : asthma, bronchitis
- d. Gangguan lainnya, seperti pening (migrane), tegang otot, rasa bosan, dst

2. Dampak Psikologis

- Keletihan emosi, jenuh, penghayatan ini merupakan tanda pertama dan punya peran sentral bagi terjadinya *burn – out*.
- Terjadi *depersonalisasi* ; Dalam keadaan stress berkepanjangan, seiring dengan kelelahan/keletihan emosi, kita dapat melihat ada kecenderungan yang bersangkutan memperlakuan orang lain sebagai sesuatu ketimbang sesorang.

- Pencapaian pribadi yang bersangkutan menurun, sehingga berakibat pula menurunnya rasa kompeten & rasa sukses.

3. Dampak Perilaku

- Manakala stress menjadi distress, prestasi belajar menurun dan sering terjadi tingkah laku yang tidak berterima oleh masyarakat.
- Level stress yang cukup tinggi berdampak negative pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan dan langkah tepat.
- Mahasiswa yang '*over-stressed*' ~ stress berat seringkali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran.

C. Cara Menangani Stress

Strategi Pencegahan

Untuk mencegah mengalami stress, setidaknya ada 3 lapis.

1. Lapis pertama - *primary prevention*, dengan cara merubah cara kita melakukan sesuatu. Untuk keperluan ini kita perlu memiliki skills yang relevan, misalnya: skill mengatur waktu, skill menyalurkan, skill mendelegasikan, skill mengorganisasikan, menata, dst.
2. Lapis kedua - *Secondary prevention*, strateginya kita menyiapkan diri menghadapi stressor, dengan cara exercise, diet, rekreasi, istirahat, dst.
3. Lapis ketiga - *Tertiary prevention*, strateginya kita menangani dampak stress yang terlanjur ada, kalau diperlukan meminta bantuan jaringan supportive (*social-network*) ataupun bantuan profesional.

Menangani Stress

1. S, Study skills

Ada banyak hal yang perlu dipelajari, yang ingin diketahui, ada banyak kegiatan yang ingin diikuti, waktu terbatas. Oleh karena itu, agar tidak menjadi stress, seyogyanya mahasiswa perlu memiliki berbagai skill belajar yang sesuai sehingga saya bisa belajar secara efektif tetapi juga efisien dalam menggunakan daya dan waktu serta sumber lainnya.

2. T, Tempo – Time management

Selain skill belajar, skill penting yang juga perlu Anda kuasai untuk menangani stress adalah manajemen waktu, untuk keperluan tersebut siswa perlu memiliki paradigma waktu yang tepat.

3. Rehat - Rest (istirahat)

Tubuh kita *by default* memerlukan jeda, istirahat. Kita perlu belajar bagaimana *speeding up*, tetapi juga arif dan terampil untuk *slowing down*. Bila kita tidak memiliki keterampilan istirahat, leisure, santai (bukan leha-leha) maka besar kemungkinan kita mengalami stress.

4. Eating & Exercise – Makan dan Olahraga Kebugaran

Tubuh kita membutuhkan asupan yang seimbang, tetapi juga 'exercise' yang memadai, agar bisa bugar. Bandingkan apabila kita mempergunakan suatu peralatan baru biasanya kita terlebih dahulu membaca buku manual yang disertakan oleh pabrik pencipta peralatan tersebut, Oleh karena itu sebetulnya perlu kita cermati asupan apa yang baik untuk tubuh ini, menurut manual dari Penciptanya.

5. Self-talk - Percakapan kalbu

Sejak kecil kita punya 'perlengkapan' berpikir yaitu percakapan kalbu, dimana kita biasa mendengar apa yang kaya hati atau hati nurani katakan kepada kita. Isi percakapan itu bias positif, membuat kita optimist, tetapi seringkali juga negative, membuat kita tertekan-stress. Kita masih perlu lebih mengembangkan arah percakapan dari kita kepada hati nurani ataupun kata hati kita, sehingga terjadi percakapan timbal-balik antarakita dengan diri kita. Dalam hal menangani stress, kita perlu bisa secara

sadar meng-ganti isi percakapan yang tidak mendukung dengan kalimat yang bisa mendukung kita. Langkah ini biasa disebut percakapan kalbu: stop-ganti yang bisa kita latihkan di diri kita.

6. Social support - jaringan pendukung

Manusia adalah makhluk sosial, jadi pada hakikatnya tidak tahan sendirian, butuh perasaan tidak sendiri, tetapi punya sejumlah orang yang saling peduli, yang akan merasa kehilangan manakala lama tidak saling bertemu atau berkomunikasi. Dalam keadaan stress sebaiknya kita berusaha bertemu dengan teman, sehingga paling tidak kita tetap punya penghayatan tidak sendirian yang sungguh mencekam.