

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Satuan Pendidikan : SMA SANTO PETRUS KETAPANG
Kelas / Semester : XII / V
Tema : Kematangan Emosi
Sub Tema : Mengelola Stres dan Cara Mengatasinya
Pembelajaran Ke : 1
Alokasi Waktu : 10 menit

A. TUJUAN LAYANAN

1. Tujuan Umum : Peserta didik dapat mengelola stres dan cara mengatasinya
2. Tujuan Khusus :
 - a. Peserta didik mampu menganalisis gejala stres dan cara mengatasinya
 - b. Peserta didik mampu mengkategorikan stres dan cara mengatasinya
 - c. Peserta didik dapat membangun pengelolaan stress dan cara mengatasinya

B. PELAKSANAAN/ KEGIATAN LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

1. Tahap Awal
 - a. Pernyataan tujuan
 - 1) Guru BK membuka dengan salam dan membina hubungan baik dengan peserta didik.
 - 2) Menyampaikan tujuan umum dan tujuan khusus yang akan dicapai.
 - b. Penjelasan tentang langkah- langkah
 - 1) Guru BK memberitahukan langkah- langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik.
 - 2) Melakukan kontrak layanan (kesepakatan layanan) selama 10 menit
 - c. Mengarahkan kegiatan
Guru BK memberikan topik yang akan dibicarakan yaitu “ Mengelola Stress dan Cara Mengatasinya”.
2. Tahap peralihan (Transisi)
Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik sebelum melakukan layanan bimbingan klasikal.
3. Tahap Inti
 - a) Kegiatan peserta didik
 - (1) Mengamati tayangan media slide powerpoint
 - (2) Melakukan brainstorming/ curah pendapat
 - b) Kegiatan Guru BK
 - (1) Menayangkan media slide powerpoint
 - (2) Mengajak peserta didik untuk melakukan brainstorming/ curah pendapat untuk mengetahui tingkat pemahaman mereka
 - (3) Membuat catatan- catatan observasi selama proses layanan
4. Tahap Penutup
 - a. Guru BK menanyakan tentang kesimpulan materi mengelola stress dan cara mengatasinya.
 - b. Memberikan penguatan dan merencanakan tindak lanjut.

C. EVALUASI/ PENILAIAN LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

1. Evaluasi Proses

- a. Melakukan refleksi hasil pertemuan
- b. Mengamati sikap atau antusiasme peserta didik dalam melakukan kegiatan.
- c. Memberikan kesempatan peserta didik untuk menilai dan mendiskusikan teknik dan metode yang dilakukan Guru BK

2. Evaluasi Hasil

- a. Guru BK melakukan observasi mengenai keterpahaman materi mengelola stress dan cara mengatasinya dengan cara melihat tingkah laku peserta didik.
- b. Melakukan wawancara secara random tentang kondisi kelas baik kepada guru mata pelajaran maupun peserta didik
- c. Melakukan tindak lanjut kepada peserta didik yang membutuhkan layanan konseling individu maupun kelompok.

Ketapang, 4 November 2021



Pengampu,
Nerlia Nastaria Simarmata, M.Pd
(Sr. Frederika OSA)

Mengelola Stres dan Cara Mengatasinya

I. Mengenal Stres

Dalam P2PTM Kemenkes RI, **stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri.** Dimana stres adalah bagian alami dan penting dari kehidupan, tetapi apabila berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan kita. Remaja bereaksi terhadap stres dengan cara yang berbeda-beda. Meskipun stres dapat membantu menjadi lebih waspada dan antisipasi ketika dibutuhkan, namun dapat juga menyebabkan gangguan emosional dan fisik.

Stres adalah setiap situasi dan kondisi yang menekan, stres dapat berasal dari lingkungan rumah, tempat kerja dan sekolah. Reaksi seseorang terhadap stres tidak selalu negative tergantung dari bagaimana kita mengelola stres tersebut. Reaksi positif dari stres adalah stres dapat memotivasi orang untuk berusaha lebih keras dan lebih baik lagi sedangkan untuk reaksi negative dari stres adalah dapat menimbulkan gangguan dalam kehidupan sehari-hari.

II. Gejala stress

Jika stres dibiarkan dapat menumpuk sebagai berikut:

- Gelisah, muka pucat dan jantung berdebar-debar
- Sulit tidur atau tidur tidak nyenyak
- Mudah tersinggung
- Sulit konsentrasi
- Nafsu makan berkurang atau makan berlebihan
- Ada keluhan seperti sakit kepala, sakit perut, sakit maag dan keringat berlebih

Walaupun kita terbiasa terhadap tingkat stres yang tinggi, bukan berarti kita bisa menghadapi stres tersebut. Setiap orang memiliki batas kritis dalam menghadapi suatu stres. Batas krisis tiap orang berbeda dari waktu ke waktu, tergantung pada keadaan sehat kita, keluarga, kehidupan, tuntutan pekerjaan dan lain sebagainya. Stres yang menumpuk dapat menimbulkan gangguan kesehatan fisik maupun jiwa.

III. Mengelola stres dan cara mengatasinya

Langkah pertama mengatasi stres adalah dengan mengetahui apa yang menyebabkan stres. Dalam hal ini anda sendiri yang mengetahuinya.

Stres merupakan sebuah gangguan mental yang biasa terjadi pada banyak orang. Stres dapat terjadi setiap harinya, dan dapat disebabkan oleh pekerjaan, keluarga, keuangan, dan masalah-masalah lainnya. Stres tidak boleh dibiarkan begitu saja karena semakin parah stres yang dialami, maka kehidupan Anda akan semakin terganggu. Gunakan beberapa cara mengatasi stres berikut ini sebagai panduan Anda dalam menghadapi stres. Menilik akibat yang sangat besar pada stres, maka dibutuhkan kemampuan untuk mengelola stres.

Secara rinci, beberapa cara mengelola stres adalah sebagai berikut :

1. Belajarlah dari kesalahan-kesalahan tapi janganlah tenggelam dalam penderitaan dan penyesalan.
2. Tertawa dengan lepas, karena tertawa baik untuk kesehatan ketika anda tertawa lepas sepenuh hati, akan memicu pelepasan endostin dari otak, dimana endostin adalah hormone yang membantu mengembangkan indra relaksasi dan kebahagiaan.
3. Selalu antusias, bersemangat, berpikir positif.
4. Kurangnya kepribadian yang ceria , ramah dan hangat.
5. Jangan takut di kritik namun tetap tegar
6. Belajarlah untuk melihat masalah secara proporsional, miliki kemampuan untuk melihat keadaan sekarang dan kejadian yang akan datang dari sudut pandang yang paling luas. Ingat bila anda mengalami kesulitan ingatlah kesulitan yang lebih besar, hal ini membantu untuk mengatasi stress bila mengalami kesulitan.
7. Jangan takut resiko atau jangan menghindari resiko. Takut pada resiko merupakan penghalang keberhasilan dan hal yang paling mudah menimbulkan stress.
8. Belajarlah dan berbuatlah sesuai dengan kemampuan anda
9. Jangan bersikeras menuntut hak.
10. Jangan terlalu memikirkan diri sendiri, orang yang terlalu memikirkan diri sendiri, sering mengalami rasa putus asa, dan akhirnya menjadi stress.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

1. Latihan 1 buat daftar apa saja pemicu stres

Buatlah daftar kegiatan harian anda selama seminggu dan tentukan skalanya

No	Pemicu Stres	Antisipasi anda	Keterangan Skala

Tentukan tiga pemicu stres yang harus anda antisipasi dalam waktu dekat :

-
-
-

2. Latihan 2 komitmen diri

1. Saya akan mengubah cara berfikir megatif menjadi positif (Cognitive Restructuring)
2. Saya akan menuangkan apa yang saya rasakan dan pikirkan dalam journal atau gambar.
3. Saya akan berupaya untuk Time management, yaitu mengatur waktu secara efektif untuk mengurangi stres akibat tekanan waktu.

EVALUASI PROSES LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

Petunjuk :

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan klasikal yang dilakukan!

No	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Materi yang disampaikan dalam bimbingan klasikal dibutuhkan peserta didik				
2	Peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan layanan				
3	Peserta didik tertarik dengan media yang digunakan				
4	Peserta didik senang mengikuti kegiatan bimbingan				
5	Kegiatan bimbingan klasikal memberikan manfaat bagi peserta didik				
6	Alokasi waktu dalam pelaksanaan bimbingan klasikal mencukupi.				
	CATATAN				

Keterangan :

- 4 : Sangat Baik
- 3 : Baik
- 2 : Cukup
- 1 : Kurang

INSTRUMEN PENILAIAN HASIL

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi				
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi				
3	Saya menyadari pentingnya bersikap sesuai dengan materi yang				
4	Saya meyakini diri akan lebih baik, apabila sesuai dengan materi				
5	Saya dapat mengembangkan perilaku yang lebih positif setelah				
6	Saya dapat mengubah perilaku sehingga kehidupan saya menjadi				
	Total Skor				

Keterangan :

1. Skor minimal = 6, skor maksimal = 24
2. Kategori hasil :
 - 21-24 : Sangat Baik
 - 17-20 : Baik
 - 13-16 : Cukup
 - 6-12 : Kurang