

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

Satuan Pendidikan	: SMA Bina Insan Mandiri
Kelas/ semester	: XI MIPA 1/ 1
Tema	: Kematangan Emosi
Sub Tema	: Mengelola Stress dan Cara Mengatasinya
Pembelajaran ke	: 1
Alokasi Waktu	: 1 X 45 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN / LAYANAN

- Peserta didik dapat **mendefinisikan** stress (C-4)
- Peserta didik dapat **menemukan** kondisi di mana stress terjadi pada peserta didik (C-4)
- Peserta didik dapat **mengelola** stress (C-4)
- Peserta didik dapat **mengatasi** stress apabila telah menemukan stress pada dirinya. (P-4)

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

- Tahap awal/ Pendahuluan
 - Guru BK membuka dengan salam, mengajak peserta didik berdoa, membina hubungan baik dengan peserta didik dengan menanyakan kabar.
 - Mendiskusikan tujuan yang akan di capai
 - Menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik.
 - Menjelaskan kontrak layanan, “hari ini kita akan melakukan kegiatan selama 1 jam pelayanan, kita sepakat akan melakukan dengan baik.”
 - Guru BK melakukan apersepsi yaitu mengarahkan kegiatan (konsolidasi) untuk masuk pada materi mengelola stress dan cara mengatasinya
 - Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti.
- Tahap Inti
 - Guru BK melakukan brainstorming pada peserta didik berkaitan dengan tema materi mengelola stress dan cara mengatasinya
 - Guru BK membentuk kelompok, per kelompok sebanyak 4 – 5 peserta didik
 - Guru BK menayangkan PPT mengelola stress dan cara mengatasinya
 - Guru BK memberi kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya apabila ada yang belum di pahami
 - Guru BK memberi LKPD kepada setiap kelompok untuk di diskusikan
 - Setiap kelompok akan mempresentasikan hasil diskusi kelompok dan kelompok lain berpendapat akan hasil diskusi kelompok tersebut.
 - Guru BK memberi penguatan positif atas hasil diskusi peserta didik pada tiap kelompok.
- Tahap Penutup
 - Peserta didik menyimpulkan topik materi mengelola stress dan cara mengatasinya
 - Peserta didik merefleksi kegiatan layanan
 - Peserta didik mengisi lembar evaluasi/ penilaian pembelajaran
 - Guru BK menyampaikan topic kegiatan layanan berikutnya
 - Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur/ berdoa dan mengakhiri dengan salam

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

- Penilaian/ Evaluasi Proses :

Keaktifan peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan, bertanya, mengemukakan pendapat, keaktifan dalam proses diskusi kelompok.
- Penilaian/ Evaluasi Hasil
Untuk mengetahui sikap/ perilaku, perasaan positif, rencana tindak lanjut, dan pencapaian standar perkembangan/ kemandirian peserta didik

Mengetahui,
Kepala SMA Bina Insan Mandiri

Nganjuk, 16 Juli 2021
Guru BK

EVALUASI PROSES

Untuk penilaian proses dilakukan oleh guru BK

Nama Peserta Didik :
Jenis Kelamin :
Kelas :

Petunjuk :

1. Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.
2. Kolom skor angka 1= Kurang baik, 2= Cukup baik, 3= Baik, 4= Sangat baik

No	Butir Pernyataan	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik/ siswa menjawab pertanyaan guru BK				
2	Peserta didik/ siswa memberikan pertanyaan apabila kurang memahami maksud dari materi				
3	Peserta didik/ siswa menyampaikan ide/ pendapatnya perihal materi mengelola stress dan cara mengatasinya				
4	Peserta didik memperhatikan penjelasan guru BK				
5	Peserta didik mengerjakan tugas dari guru BK				
6	Peserta didik mengikuti kegiatan layanan sampai selesai				
7	Peserta didik tidak melakukan aktivitas lain diluar kegiatan belajar				
8	Peserta didik menyimak dan menghargai pendapat dari temannya				
9	Peserta didik/siswa melakukan refleksi terkait materi layanan				
10	Peserta didik membuat kesimpulan dari materi layanan yang diberikan guru BK				
Total Skor					

Skor 4 : Sangat baik
Skor 3 : baik
Skor 2 : Cukup baik
Skor 1 : Kurang baik

Keterangan:

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 10 = 10$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 10 = 40$
2. Kategori hasil:
 - a. Sangat baik : 30 - 40
 - b. Baik : 20 - 29
 - c. Cukup : 13 - 19
 - d. Kurang : 10 - 12

EVALUASI HASIL

Nama Peserta Didik :
Jenis Kelamin :
Kelas :

Petunjuk :

1. Beri tanda centang (\surd) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.
2. Kolom skor angka 1= Kurang baik, 2= Cukup baik, 3= Baik, 4= Sangat baik

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1.	Saya memperoleh banyak informasi dan pengetahuan dari materi mengelola stress dan cara mengatasinya				
2.	Saya bisa menyampaikan definisi materi dengan pendapat pribadi				
3.	Saya menyadari kondisi ketika stress				
4.	Saya mengetahui cara mengelola stress dan cara mengatasinya				
5.	Saya senang mengikuti layanan ini karena materi tersebut dibutuhkan dalam kehidupan				
6.	Guru BK memperhatikan dan menyimak apabila saya berpendapat meskipun pendapat saya kurang tepat				
7	Teman-teman tetap menyimak dan memperhatikan apabila saya sedang mengemukakan pendapat				
8	Setelah menerima materi layanan, melakukan curah pendapat, saya merasa termotivasi untuk meningkatkan pengelolaan stress dan berusaha untuk mengambil langkah mengatasi stress				

Keterangan:

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 8 = 8$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 8 = 32$
2. Kategori hasil
Kategori hasil :
 - a. Sangat baik = 28 – 32
 - b. Baik = 20 – 27
 - c. Cukup = 13 – 19
 - d. Kurang = 8 - 12