



PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 4 SUMBAWA BESAR

Jl. Bukit Permai Seketeng Sumbawa Besar Telp. (0371) 21919
 Web Site : www.sman4sumbawa.sch.id Email : sman4_sbaw@yahoo.com Kode Pos. 84311

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

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik / Tema Layanan	Kematangan Emosi - Mengelola Stres dan Cara Mengatasinya
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli dapat memahami tentang kematangan emosi dan memahami stress, mengelola stress serta cara mengatasinya
F	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik/konseli dapat memahami tentang kematangan emosi 2. Peserta didik/konseli dapat memahami tentang stres 3. Peserta didik/konseli dapat memahami cara mengelola stress 4. Peserta Didik/konseli memahami manfaatnya sebagai bagian pengendalian diri
G	Sasaran Layanan	Kelas 11
H	Guru	Dra. Tutik Wahyuni, M.Pd.
I	Materi Layanan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kematangan emosi 2. Stres 3. Mengelola stres
J	Waktu	4 Kali Pertemuan x 45 Menit
K	Sumber Materi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMA-MA kelas 11</i>, Yogyakarta, Paramitra Publishing 2. Triyono, Mastur, 2014, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling bidang pribadi</i>, Yogyakarta, Paramitra 3. Bimo Walgito. (2004). Pengantar Psikologi. Yogyakarta: Andi Offset. 4. Martono, Lidya Harwina dan Joewana, Satya, 2006, Belajar Hidup Bertanggung Jawab, Menangkal Narkobadan Kekerasan, Jakarta, Balai Pustaka 5. Asih. G.Y & Pratiwi M.S. 2010. Perilaku Prososial Ditinjau Dari Empati dan Kematangan Emosi. Jurnal Psikologi. Vol. 1 No.1 Hal. 33-34 6. Muawanah dan Pratikno. 2012. Kematangan Emosi, Konsep Diri dan Kenakalan Remaja. Jurnal Psikologi Vol. 7 No. 1 Hal. 490 - 500 7. http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/3100/3/BAB%202.pdf
L	Metode/Teknik	Ceramah, Curah pendapat, tanya jawab dan latihan
M	Media / Alat	LCD, Power Point, Kematangan emosi dan Mengelola stress.
N	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	1. Tahap Awal / Pedahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 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
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan 2. Peserta didik mengamati slide ppt yang berhubungan dengan materi layanan 3. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab

	2. Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> 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. Berlatih Mengelola stres
	3. Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 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
O	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan dikertas yang sudah disiapkan. 2. Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Cara peserta didik mempraktekkan cara mengelola stres
	2. Evaluasi Hasil	<ol style="list-style-type: none"> a. Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain(angket) <ol style="list-style-type: none"> 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 b. Menjawab pertanyaan untuk mengetahui tingkat pemahaman.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Uraian materi
2. Lembar kerja siswa
3. Instrumen penilaian

Sumbawa, 11 Nopember 2021

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru BK

Dra. Tutik Wahyuni, M.Pd.
NIP 19661220 199403 2 015

Dra. Tutik Wahyuni, M.Pd.
NIP 19661220 199403 2 015

LAMPIRAN MATERI

A. Kematangan Emosi

1. Pengertian Emosi

Masa remaja dianggap sebagai periode “badai dan tekanan,” suatu masa di mana ketegangan emosi meningkat sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Dengan demikian remaja membutuhkan sistem dukungan sosial ketika mereka mengembangkan kemampuan ini. Guru, orangtua, memberikan perhatian dan sebagai sumber saat remaja menghubungkan antara perasaan dan tindakan.

Emosi ditandai oleh perilaku yang merefleksikan (mengekspresikan kondisi senang atau tidak senang seseorang atau transaksi yang sedang dialami). Emosi juga dapat bersifat spesifik dan terwujud dalam bentuk gembira, takut, marah, dan seterusnya, tergantung pada bagaimana transaksi tersebut dipengaruhi.

Emosi terbentuk melalui perkembangan yang dipengaruhi oleh pengalaman dan dalam perkembangan, emosi menuju tingkat yang konstan, yaitu adanya integrasi dan organisasi dari semua aspek termasuk pengalaman kehidupan serta budaya.

Emosi juga berarti seluruh perasaan yang kita alami seperti sedih, gembira, kecewa, semangat, marah, dan cinta. Masa remaja merupakan masa dimana terjadinya perkembangan emosi yang cukup tinggi. Dimana emosi tersebut merupakan bentuk perasaan yang alami oleh remaja yang dapat digambarkan berupa emosi marah, sedih, kecewa, dan emosi cinta.

2. Pengertian Kematangan Emosi

Kematangan emosi adalah kemampuan dan kesanggupan individu untuk memberikan tanggapan emosi dengan baik dalam menghadapi tantangan hidup yang ringan dan berat serta mampu menyelesaikan, mampu mengendalikan luapan emosi dan mampu mengantisipasi secara kritis situasi yang dihadapi. Kematangan diri secara emosional (maturing emotional self) menunjuk pada emosi yang menyangkut semua wilayah perilaku afektif dengan melibatkan aspek biologis, kognitif, dan sosial. Kematangan emosi adalah ketika remaja telah matang emosinya, telah dapat mengendalikan emosinya, maka individu akan dapat berpikir secara matang, berpikir secara baik, berpikir secara obyektif.

Kematangan emosi ini berkaitan erat dengan umur, diharapkan emosinya akan lebih matang, dan remaja akan dapat lebih menguasai atau mengendalikan emosinya. Namun, ini tidak berarti bahwa bila seseorang telah bertambah umurnya akan dengan sendirinya dapat mengendalikan emosinya secara otomatis.

Pengendalian diri adalah kemampuan remaja dalam mempertahankan dorongan emosi, serta memahami emosi diri untuk diarahkan kepada tindakantindakan positif. Salah satu tindakan positifnya adalah rasa konsekuen adalah rasa tanggung jawab remaja dengan kesadaran untuk menjalankan keputusan, serta berani bertanggung jawab terhadap semua akibat dan keputusan yang telah diambil (Muawanah, 2012).

Remaja yang memiliki kematangan emosi adalah remaja yang dapat mengontrol emosinya dan mampu untuk mengungkapkan emosinya dengan cara yang lebih dapat diterima. Maka dapat dikatakan apabila remaja memiliki kematangan emosi dengan baik, maka remaja tersebut akan mampu berperilaku sesuai dengan karakteristik kematangan emosi tersebut. Sedangkan, remaja yang tidak memiliki kematangan emosi akan melakukan perilaku tidak sesuai dengan karakteristik dari kematangan emosi itu sendiri. Intinya remaja yang memiliki kematangan emosi akan mampu melakukan kontrol dan mengelola emosinya.

3. Ciri-Ciri Kematangan Emosi

- a. Dapat menerima keadaan dirinya maupun orang lain sesuai dengan objektifnya.
- b. Pada umumnya tidak bersifat impulsif, dapat mengatur pikirannya dalam memberikan tanggapan terhadap stimulus yang mengenainya.
- c. Dapat mengontrol emosinya dengan baik dan dapat mengontrol ekspresi emosinya walaupun dalam keadaan marah dan kemarahan itu tidak ditampakan keluar.

d. Dapat berpikir objektif sehingga akan bersifat sabar, penuh pengertian dan cukup mempunyai toleransi yang baik.

e. Mempunyai tanggung jawab yang baik, dapat berdiri sendiri, tidak mengalami frustrasi dan mampu menghadapi masalah dengan penuh

B.STRES

Stres adalah reaksi seseorang, baik secara jasmani maupun kejiwaan, ketika ada tuntutan pada dirinya, baik yang berasal dari diri sendiri, seperti sakit, iri hati, dan benci, atau dari lingkungannya. Contoh : Si A stress ketika temannya membeli hp baru; stress karena PR/tugas bertumpuk; ada persoalan keluarga; siswa stress ketika ujian.

Stres dapat terjadi pada setiap orang dan pada setiap waktu. Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia yang tidak dapat dihindari. Umumnya orang menyadari adanya stress, tetapi ada juga yang tidak.

Reaksi seseorang dapat bersifat positif atau negative. Reaksi yang bersifat positif jika menimbulkan dampak positif dan menjadi pendorong agar orang berusaha lebih baik. Reaksi tersebut bersifat negative, jika terjadi keluhan atau gangguan pada orang itu.

Jadi, stress tidak selalu merugikan atau berakibat buruk. Stres dapat berguna. Kita menjadi berpikir dan berusaha lebih baik lagi. Stres dapat mendorong kita untuk meningkatkan diri.

Yang penting adalah *bagaimana kita hidup dengan stres tanpa bereaksi negatif* . Namun, jika stres terlalu berat dan berlangsung lama, sudah pasti ada dampak buruknya

Setiap perubahan menimbulkan stres. Perubahan itu dapat terjadi sebagai pelajar, tanggung jawab terhadap tugas-tugas, pengambilan keputusan, tempat tinggal, hubungan pribadi, keuangan, dan kesehatan.

Faktor penyebab stres disebut stresor. Ada beberapa jenis stresor sebagai berikut.

- Stresor fisik/jasmani: suhu dingin/panas, suara bising, rasa nyeri/sakit, kelelahan fisik, pertumbuhan jasmani, tempat tinggal yang tidak memadai, dan polusi udara.
- Stresor psikologik: perasaan takut, kesepian, patah hati, marah, jengkel, cemburu, iri hati, dan konflik rumah tangga.
- Stresor sosial-budaya: hubungan sosial, kesulitan pekerjaan, menganggur, pension, PHK, perpisahan, perceraian, dan keterasingan.

Stres berpengaruh terhadap keadaan jasmani dan kejiwaan. Reaksi seseorang terhadap stres dapat berbeda-beda, tergantung pada kepribadian, masa kecil, dan pengalaman dalam kehidupan sehari-hari. Setiap orang memiliki pola masing-masing gejalanya pun beraneka ragam.

Gejala stres dapat berwujud sebagai berikut.

- Gejala fisik: napas memburu, mulut dan kerongkongan kering, jantung berdebar, otot-otot tegang, sakit kepala, menceceret, sembelit, letih, lelah, gangguan makan, tangan lembap, eksem/gatal-gatal, dan sukar tidur.
- Reaksi kejiwaan: bingung, cemas, sedih, jengkel, tidak berdaya, tidak mampu berbuat apa-apa, gelisah, merasa gagal, kehilangan semangat, sukar berkonsentrasi, sulit berpikir jernih, sulit membuat keputusan, hilang kreativitas, hilangnya gairah dalam penampilan atau minat terhadap orang lain, menyalahkan orang lain, menarik diri, menyerang, dan bingung.

Kita dapat mengenali tanda-tanda seperti itu, baik pada diri sendiri maupun pada orang lain. Kita dapat menjadi kecewa, marah, murung, atau mendapatkan diri terjaga dan memikirkan sesuatu. Tanpa disadari, kita telah mengonsumsi alkohol, rokok, atau makan berlebihan. Atau sebaiknya kehilangan serara makan.

Salah satu tanda yang perlu diwaspadai adalah penguatan watak dan kepribadian aslinya, misalnya:

- ✓ Orang yang berhati-hati, menjadi cermat berlebihan;
- ✓ Orang yang cemas, menjadi lekas panik;
- ✓ Orang yang kurang percaya diri, menjadi rawan;
- ✓ Orang yang suka jengkel, menjadi meledak-ledak.

Latihan 7: Menilai Tingkat Stres (perorangan)

Jawablah pertanyaan berikut dengan ya (Y) atau tidak (T).

	Ya	Tidak
1. Adakah situasi/orang-orang yang sering menyebabkan kamu stres?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Apakah kamu terlalu banyak menuntut?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Apakah kamu menghabiskan banyak waktu memikirkan masalah-masalah dalam kehidupanmu?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Apakah kamu cenderung takut menghadapi situasi atau orang-orang?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Apakah kamu merasa kurang percaya diri?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6. Apakah kamu cenderung membuat dirimu melakukan hal-hal yang muluk, yang tidak masuk akal?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
7. Seringkah kamu mengkhawatirkan hal-hal berubah menjadi lebih jelek daripada sebelumnya?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Seringkah kamu merasa tegang secara fisik?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Apakah kamu merasa <i>fit</i> secara fisik?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
10. Seringkah kamu merasa lelah?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Apakah kamu mengalami gangguan atau kesulitan tidur?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Umumnya sadarkah kamu akan perasaanmu sendiri?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Apakah kamu sering atau tidak pernah menangis?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Seringkah kamu merasa bahwa keadaanmu tidak baik?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Seringkah kamu marah?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
16. Seringkah kamu menyerang orang atau objek lain dengan kata-kata atau secara fisik?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Seringkah kamu bersungut-sungut?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
18. Sadarkah kamu bahwa kamu lamban?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jika jawabanmu kebanyakan YA, sepertinya kamu berada dalam keadaan stres. Kamu perlu memperlambat kegiatanmu dan menjadi lebih santai!

Latihan 8: Mengukur Ketahanan terhadap Stres

Ketahanan stres adalah daya tahan seseorang terhadap situasi stres. Untuk mengetahui taraf ketahanan terhadap stres, beri tanda cek (✓) pada pernyataan berikut ini dengan jawaban yang sesuai dengan keadaanmu.

TABEL 7 Mengukur Ketahanan terhadap Stres

1. selalu; 2. hampir selalu; 3. kadang-kadang; 4. hampir tidak pernah; 5. tidak pernah

	1	2	3	4	5
1. Tiap hari sedikitnya sekali saya menghadapi makanan hangat dan gizi seimbang.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Setidaknya 4 malam dalam seminggu saya tidur 7-8 jam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Secara teratur saya menerima dan memberi kasih sayang.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sedikitnya saya mempunyai seorang saudara dalam jarak yang bisa saya capai dengan mudah.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Setidaknya 2 kali seminggu saya berolahraga sampai berkeringat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Saya tidak pernah merokok.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
7. Saya tidak pernah menggunakan obat tanpa petunjuk dokter atau di luar aturan pakai.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
8. Berat badan saya sesuai dengan tingginya.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Saya mempunyai uang cukup untuk menutupi pengeluaran pokok.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Saya mempunyai kekuatan yang bersumber dari iman saya.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Secara teratur saya menghadiri kegiatan-kegiatan sosial.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Saya mempunyai sahabat dan kenalan.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Saya mempunyai sahabat yang dapat saya percayai tentang masalah saya yang sifatnya pribadi.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Kesehatan saya baik, termasuk mata, telinga, dan gigi.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Saya berbicara terus terang mengutarakan isi hati di waktu marah atau gelisah.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Saya secara teratur bercakap-cakap dengan orang-orang di mana saya tinggal.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Setidaknya seminggu sekali saya melakukan sesuatu untuk hiburan.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Saya mampu mengatur waktu secara efektif.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Dalam sehari, saya minum kurang dari 3 cangkir teh/kopi atau cola.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Tiap hari saya mencari waktu untuk ketenangan diri.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nilai Saya:

Jumlah nilai seluruhnya dikurangi 20 =

- ✓ Kurang dari 30 = saya kebal terhadap stres
- ✓ Antara 30-50 = saya kurang kebal terhadap stres
- ✓ Lebih dari 50 = saya tidak kebal terhadap stres

C. Mengelola Stres

Stres dapat dicegah dan dikelola. Ada beberapa langkah agar seseorang dapat mengelolah sters.

1. Rencanakan masa depanmu dengan lebih baik

Belajarlah hidup dengan tertip dan teratur. Dahulukan mana yang lebih penting dan mana yang dapat ditunda. Gunakan waktumu sebaik-baiknya. Jika mempunyai tugas, selesaikan tugas itu. Jika ada rencana, penuhi rencana itu. Tugas yang tidak selesai menimbulkan stres.

2. Hindari membuat beberapa perubahan besar sekaligus

Setiap perubahan menimbulkan stres. Pindah rumah, pindah pekerjaan, pindah sekolah merupakan perubahan besar yang menimbulkan stres. Jangan membuat beberapa perubahan besar sekaligus. Beri waktu untuk menyesuaikan diri pada setiap perubahan.

3. Terimalah dirimu apa adanya

Setiap orang memiliki kelemahan atau kekurangan. Terimalah hal-hal yang tidak dapat dirubah, seperti wajah, tinggi badan, dan jerawat. Belajarlah menerima dirimu apa adanya, dan bersyukurlah.

4. Terimalah lingkungan sebagaimana adanya

Jika lingkunganmu tidak sesuai dengan harapan, usahakan untuk mengubahnya. Terimalah apa yang tidak dapat dirubah.

5. Berbuatlah sesuai dengan kemampuan dan minatmu

Pilihlah jurusan atau pekerjaan sesuai dengan minat dan kemampuanmu. Jangan berharap sesuatu yang tidak mungkin. Tetapkan sasaran hidupmu yang mudah dijangkau. Terimalah kenyataan.

6. Buatlah keputusan yang bijaksana

Sebelum membuat keputusan, carilah keterangan selengkapnya. Berpikirlah tenang. Jangan mudah terpengaruh oleh perasaan. Pertimbangkan segala kebaikan dan keburukan dari setiap keputusan. Ajaklah berunding orang-orang yang terlibat dalam pengambilan keputusan. Atau mintalah nasihat.

7. Berpikirlah secara positif

Jauhkan perasaan atau pikiran yang negatif tentang seseorang atau tentang suatu hal. Kenalilah penyebab perasaan atau pikiran yang negatif itu. Atasilah hal itu. Jangan membesar-besarkan masalah. Jangan mudah menyalahkan orang lain atau keadaan.

8. Bicarakan persoalanmu dengan orang lain

Jangan menanggung sendiri beban atau persoalan dan kecemasanmu. Lebih baik membicarakan dengan orang lain yang kamu percayai (orang tua, sahabat, pemuka agama, dan guru)

9. Peliharalah kesehatanmu

Kesehatan buruk merupakan stres. Sakit dan keletihan menyebabkan kamu kurang mampu bekerja atau berpikir dengan baik. Oleh karena itu, peliharalah kesehatan tubuhmu. Makan dan tidurlah dengan cukup, berolahraga secara teratur, dan jangan merokok.

10. Binalah persahabatan

Setiap orang memerlukan sahabat untuk mengobrol, tertawa bersama, saling mengunjungi, pergi bersama, atau bahkan menolong. Memiliki sahabat membuat kita merasa santai dan dapat menghilangkan atau mengurangi stres. Hargailah orang lain dan bersabarlah terhadap kesalahan atau kelemahan mereka. Perlakukan orang lain sebagaimana kamu ingin diperlakukan. Jangan menuntut. Belajarlah bekerja sama, membagi suka duka, dan berkorban untuk kepentingan orang lain. Jika kamu menerima orang lain apa adanya, pasti mereka pun menerimamu sebagaimana adanya.

11. Luangkan waktu untuk diri sendiri

Jika merasa tegang dan letih, beristirahatlah. Adakan perubahan jadwal rutinmu. Berliburlah pada akhir pekan dan nikmatilah pemandangan indah. Lakukan hobimu atau hal lain yang kamu sukai, seperti berkebun, lari pagi, atau mengumpulkan prangko.

12. Lakukan relaksasi

Relaksasi akan meringankan ketegangan otot akibat stres. Latihlah selama 10-15 menit setiap hari. Setelah latihan beberapa minggu, kamu akan lebih menjadi rileks setiap kali menghendakannya.

Latihan 9: Cara Mengelola Stres

1. Sebutkan 3 kejadian yang membuat kamu stres dalam sebulan terakhir.
2. Dari 12 langkah cara mengelola stres, tulis hal-hal yang dapat kamu lakukan. Catat hasilnya setelah 2 minggu.

TABEL 8 Cara Mengelola Stres

No.	Penyebab Stres	Cara Mengelola Stres
1.		
2.		
3.		



Latihan 10: Relaksasi

1. Menarik napas dalam

Berdiri santai sambil menutup mata dan kepala terkulai ke depan. Bernapas perlahan-lahan melalui hidung. Tarik napas dalam-dalam. Tahan napas sampai hitungan ke sepuluh. Embuskan napas perlahan-lahan melalui hidung. Lakukan berulang-ulang sampai merasa rileks. Buka mata perlahan-lahan.



2. Relaksasi otot

Sambil duduk pada kursi yang nyaman, tutuplah mata. Kepalkan kuat-kuat salah satu tangan. Biarkan beberapa lama dan pusatkan perhatian pada tangan yang terkepal. Perlahan-lahan kendorkan kepalan tangan dan rasakan tegangan yang mengalir keluar dari tangan. Ulangi latihan ini menggunakan bagian-bagian tubuh lain: muka, bahu, perut, lengan, dan kaki.



3. Relaksasi mental

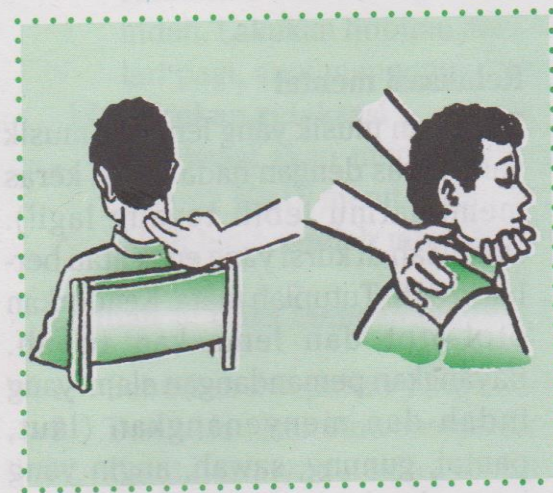
Bunyikan musik yang lembut (musik yang keras dengan nada irama keras membuatmu lebih tegang lagi!). Duduklah di kursi yang enak atau berbaringlah. Tutuplah mata. Kendorkan otot-otot dan lemaskan tubuh. Bayangkan pemandangan alam yang indah dan menyenangkan (laut, pantai, gunung, sawah, angin yang berembus). Ambil napas dalam-dalam dan nikmati keadaan itu. Lanjutkan hingga benar-benar rileks.



4. Mengurut

Kamu berperan sebagai pengurut dan temanmu sebagai orang yang stres, yang akan diurut. Lakukan bergantian.

- a. Mintalah temanmu agar duduk di kursi dan kamu mengurut bahu dan leher dengan berdiri di belakangnya. Letakkan kedua tangan dengan lembut di atas kedua bahu sebagai tanda salam.
- b. Gunakan ibu jari untuk menekan secara perlahan, tetapi mantap pada bahu. Mulailah dari leher, lalu menuju kedua bahu, kembali ke leher.



- c. Dapati tulang belakang di dasar leher. Letakkan ibu jari di sisi salah satu bagian tulang belakang. Beri tekanan perlahan, tetapi tegas di tempat itu. Urut terus menyusuri punggung. Lakukan berulang-ulang dari atas ke bawah. Jangan tekan pada tulang belakang.
- d. Cari dasar tengkorak di belakang kepala. Dengan kedua jari, tekan dengan gerakan memutar.
- e. Letakkan sebuah tangan pada dagu dan tangan yang lain menopang tengkuk. Dengan perlahan dan hati-hati putarlah kepala ke satu arah kemudian ke arah lain.
- f. Katupkan gigi. Temukan otot-otot rahang. Kendorkan otot itu. Gunakan tiga jari untuk mengurut kening, mulai dari tepi kembali ke kening.
- g. Letakkan kembali kedua tangan dengan lembut sebagai tanda selesai.

D. Evaluasi

Tulis b (benar) atau s (salah) pada pernyataan-pernyataan berikut!

	B	S
1. Penilaian diri adalah cara seseorang menilai orang lain.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Dengan penilaian diri positif, orang memandang hidup dari sisi kebajikannya.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Orang dengan penilaian diri negatif cenderung berpikir negatif.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Orang tidak perlu mengakui kekurangan atau kelemahannya.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Kita harus selalu membandingkan keadaan kita dengan orang lain.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Stres selalu merugikan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Setiap orang dapat mengalami stres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Penyebab stres dapat berasal dari lingkungan fisik.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Perubahan menyebabkan stres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Keluarga dapat merupakan sumber stres, tetapi juga sumber kekuatan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Orang yang stres pasti sakit jiwa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Kita perlu hidup dengan stres tanpa bereaksi negatif.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Panik adalah tanda bahwa orang itu mengalami stres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Orang yang kurang percaya diri mudah stres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Menerima diri sendiri seperti apa adanya adalah salah satu cara mengelola stres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Dalam membuat keputusan harus selalu meminta pertimbangan orang lain.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Lebih baik menghindari masalah daripada menghadapinya.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Lebih baik berpikir negatif tentang seseorang daripada berpikir positif, agar waspada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Bersikap santai artinya tidak perlu serius dalam menanggapi sesuatu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Mencurahkan isi hati kepada orang lain dapat dilakukan kepada siapa saja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut!

1. Mengapa kita perlu bersikap jujur kepada diri sendiri?
2. Mengapa kita perlu terampil mengelola stres?
3. Apakah yang dimaksud dengan ketahanan terhadap stres?

ANGKET EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

Nama Konseli :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Petunjuk :

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

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan				
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi yang disampaikan				
3	Saya menyadari pentingnya bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan				
4	Saya meyakini diri akan lebih baik, apabila bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan				
5	Saya dapat mengembangkan latihan mengelola stress untuk mengatasi stress yang dihadapi				
6	Saya dapat mengubah perilaku sehingga kehidupan saya menjadi lebih teratur dan bermakna				
	JUMLAH				
	TOTAL SKOR				

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 6 = 6$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 6 = 24$
2. Kategori hasil :
 - a. Sangat baik = 21 - 24
 - b. Baik = 17 - 20
 - c. Cukup Baik = 13 - 116
 - d. Kurang Baik = ... - 12

.....,

Mengetahui

Guru BK/Konselor

Peserta didik/Konseli

.....

.....

INSTRUMENT PENILAIAN PROSES

NO	PROSES YANG DINILAI	HASIL PENGAMATAN		KETERANGAN
		YA	TIDAK	
A	Kesesuaiaan Program			
1	Materi layanan sesuai dengan kebutuhan konseli			
2	Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
3	Materi layanan sesuai dengan perkembangan konseli			
B	Keterlaksanaan program			
1	Program terlaksana sesuai dengan satlan/RPL			
2	Waktu pelaksanaan sesuai dengan satlan/RPL			
3	Metode yang digunakan variatif dan menarik			
4	Menggunakan media layanan Bk			
5	Langkah-langkah pelaksanaan lengkap meliputi pembukaan sampai evaluasi			
C	Konseli / peserta didik Antusias			
	Peserta didik bertanya pada guru			
	Peserta didik menjawab pertanyaan guru			
	Peserta didik mengerjakan tugas yg diberikan guru			
	Peserta didik mengikuti latihan relaksasi			
D	Kehadiran Peserta didik			
1	Peserta didik hadir semua			
2	Peserta didik hadir lebih dari 75 %			
3	Peserta didik yang Tidak hadir lebih dari 25 %			
E	Ketersediaan sarana prasarana			
1	Meja kursi tempat peserta didik lengkap dan nyaman			
2	Papan Tulis, alat tulis tersedia			
3	Ruangan bersih dan nyaman			
4	Instrumen dan buku sumber yang diperlukan tersedia			
5	Pencahayaan ruangan mencukupi			
F.	Dukungan terhadap mata pelajaran			
1	Materi layanan mendukung semua mata pelajaran			
2	Materi layanan hanya mendukung sebagian mata pelajaran			