



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1
REMBANG**

Jalan Raya Gajah Mada Nomor 1 Rembang Kode Pos 59201 Telepon 0295 691377
Faksimile 0295-691377 Surat Elektronik : smk1rembang@yahoo.co.id

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BK
PELAYANAN JARAK JAUH (DARING)
SMK NEGERI 1 REMBANG
TAHUN AJARAN 2020/ 2021**

Kelas / Semester	: XII DPIB B / 1 (Gasal)
Alokasi waktu	: 1 x pertemuan (1 x 45 menit)
Topik / Materi	: Stress dan Cara Mengatasinya
Bidang Layanan	: Pribadi
Komponen Layanan	: Layanan Dasar
Strategi Layanan	: Bimbingan Klasikal
Fungsi	: Pemahaman dan pengembangan
Aspek perkembangan/ SKKPD	: 7. Pengembangan Pribadi
Model dan Moda	: Metode Kooperatif / “Think, Pair, and Share” dan Mode Daring (<i>google meet, google classroom, WAG, Google Form</i>)
Media dan Alat	: Video, <i>Powerpoint</i> , Angket (<i>Form</i>), dan Laptop/ HP

A. TUJUAN LAYANAN	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	1. Peserta didik mampu menjelaskan tentang stress. (C2)	Peserta didik memilih cara mengatasi stress yang dihadapi (A2)	Peserta didik dapat mengatasi stress yang dihadapi (P4)
	2. Peserta didik menyebutkan faktor-faktor penyebab stress. (C2)		
	3. Peserta didik dapat menganalisis gejala-gejala stress pada remaja. (C4)		
	4. Peserta didik dapat menilai dampak dari stress. (C5)		
	5. Peserta didik dapat menemukan cara mengatasi stress yang dihadapi. (C6)		
B. LANGKAH KEGIATAN			
1. Kegiatan awal	a. Guru BK mengucapkan salam, berdoa bersama sebelum memulai pembelajaran berdoa b. Guru BK meminta peserta didik untuk mengisi daftar hadir (<i>google form</i>) c. Guru BK menyampaikan tujuan layanan (pernyataan tujuan) d. Guru BK menjelaskan langkah-langkah kegiatan dan menjelaskan topik layanan (konsolidasi)		

	e. Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti (transisi)
2. Kegiatan Inti	<p>a. <i>Penyampaian materi</i> Konselor menyampaikan materi tentang “Stress dan Cara Menanganinya” melalui media powerpoint”</p> <p>b. <i>Berfikir (Thinking)</i> 1) Konselor mengajukan suatu pertanyaan atau tugas yang dikaitkan dengan materi layanan 2) Meminta siswa menggunakan waktu beberapa menit untuk berfikir sendiri (mandiri) tentang jawaban atau masalah yang diajukan Guru BK</p> <p>c. <i>Berpasangan (Pairing)</i> Konselor akan meminta siswa untuk berpasangan (kelompok 2 orang) guna mendiskusikan hasil pekerjaan yang telah dilakukan secara mandiri pada langkah berfikir (<i>think</i>) sebelumnya. (<i>via WAG</i>)</p> <p>d. <i>Berbagi (Sharing)</i> Siswa akan diminta secara bergantian setiap pasangan untuk menyampaikan hasil diskusi yang dilakukan sebelumnya ke kelas secara keseluruhan. (<i>Google Meet</i>)</p>
3. Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik bersama guru BK menyimpulkan materi layanan yang diberikan 2. Peserta didik merefleksi kegiatan layanan dan memberi penguatan 3. Guru BK menyampaikan informasi tentang kegiatan minggu depan 4. Membagikan link <i>google form</i> untuk mengisi penilaian hasil (<i>google classroom</i>) 5. Menutup kegiatan layanan dengan berdoa dan salam
C. PENILAIAN	
1. Penilaian Proses	<ol style="list-style-type: none"> a. Penilaian terhadap keterlaksanaan layanan yang meliputi peran peserta didik selama layanan (4C) b. Kesesuaian layanan dengan RPL-BK c. Ketercukupan alokasi waktu
2. Penilaian Hasil	Penilaian yang berfokus pada perubahan perilaku peserta didik yang meliputi <i>Understanding</i> (pemahaman), <i>Comfortable</i> (perasaan positif), <i>Action</i> (rencana kegiatan) melalui google form

Lampiran

1. Materi layanan
2. LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)

Rembang, Juli 2020

Disahkan
WKS I

Diperiksa
Koordinator BK

Guru BK

Suratno, S.Pd.,M.Pd.
NIP. 19710621.200312.1.006

Bambang Dwi A., S.Psi
NIP. 19800627.201001.1.014

Wahyu Candra Apriliyanto., M.Pd
NIP. –

Materi Layanan Dasar Stress dan Cara Mengatasinya

a. Pengertian Stress

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, ada 2 pengertian stress yaitu 1) gangguan atau kekacauan mental dan emosional dan 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 sebagaimenyebabkan cekaman, gangguan keseimbangan (*homeostasis*), baik internal maupun eksternal.

Stress bersifat subjektif sesuai persepsi orang yang memandangnya. Dengan kata 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. Banyak masalah yang terjadi dan bisa makin serius hingga menyebabkan depresi yang berkepanjangan. Remaja yang mengalami depresi akan menjadi apatis dan menyalahkan dirinya sendiri sehingga merasa enggan untuk mencari pertolongan.

b. Faktor-Faktor Penyebab Stress

Di sisi lain, 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 dengan teman, pasangan, dengan 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 & 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/label pada pengalaman dan antisipasi ke depan, bisa membuat kita relaks atau stress.

c. Gejala-Gejala Stress Pada Remaja

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).

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

d. Dampak Stress

Dampak stress dibedakan dalam 3 kategori, dampak fisiologis, dampak psikologis, dan dampak perilaku behavioral, adapun penjelasannya adalah sebagai berikut,

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,

- (1) *Muscle myopathy*: otot tertentu mengencang atau melemah
- (2) Tekanan darah naik: kerusakan jantung dan arteri
- (3) Sistem pencernaan: mag, diarrhea

b) Gangguan pada sistem reproduksi

- (1) *Amenorrhea*; tertahannya menstruasi
- (2) Kegagalan ovulasi pada wanita, impoten pada pria, kurang produksi semen pada pria
- (3) Kehilangan gairah sex

c) Gangguan pada sistem pernafasan : asthma, bronchitis

d) Gangguan lainnya, seperti pening (migrane), tegang otot, rasa bosan, dst

2) Dampak Psikologis

- a) Keletihan emosi, jenuh, penghayatan ini merupakan tanda pertama dan punya peran sentral bagi terjadinya burn – out.
- b) Terjadi depersonalisasi; Dalam keadaan stress berkepanjangan, seiring dengan kelelahan/keletihan emosi, kita dapat melihat ada kecenderungan yang bersangkutan memperlakuan orang lain sebagai sesuatu ketimbang seseorang.
- c) Pencapaian pribadi yang bersangkutan menurun, sehingga berakibat pula menurunnya rasa kompeten & rasa sukses.

3) Dampak Perilaku

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

e. Cara Mengatasi Stress

1) Strategi Pencegahan

Untuk mencegah mengalami stress, setidaknya ada 3 lapis yaitu,

- a) 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.
- b) Lapis kedua - *Secondary prevention*, strateginya kita menyiapkan diri menghadapi stressor, dengan cara exercise, diet, rekreasi, istirahat, meditasi, dst.
- c) Lapis ketiga - *Tertiary prevention*, strateginya kita menangani dampak stress yang terlanjur ada, kalau diperlukan meminta bantuan jaringan supportive (*social-network*) ataupun bantuan profesional.

2) 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 antar kita 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 latih 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.

f. Menangani Cemas Hadapi Ujian

Cemas menghadapi ujian atau test adalah salah satu bentuk stress yang lumrah dihadapi oleh hampir semua orang, bagaimana kita sebaiknya menangani stress tersebut. Cemas hadapi ujian adalah respons kita atas situasi ujian, respons yang kita peroleh dan ulangi sejak kecil, yang seperti juga semua hasil perolehan belajar lainnya, respon tersebut bisa diubah.

Kecemasan dalam kadar sedikit, tidak apa-apa, malah bagus sebab bisa memotivasi kita untuk belajar lebih giat mempersiapkan diri menghadapi ujian. Namun demikian, apabila kecemasan tersebut sudah berlebihan, bisa menjadi *distress*, justru akan membuat prestasi kita terganggu sebab kita tidak bisa berpikir dengan jernih. Lebih parah, apabila kecemasan ini kita pergunakan sebagai alasan '*excuse*', maka hal itu akan merusak kepribadian kita.

Cara mengatasi kecemasan ujian:

- 1) Biasakan diri dengan situasi ujian, dengan cara antara lain :
 - a) Kenali ruang dimana kita akan ujian
 - b) Belajar memadai, dan banyak berlatih sesuai tipe ujian (*open-end, multiple choice* atau *essay*) yang akan dihadapi
 - c) Berlatih berprestasi dalam waktu terbatas, seperti di ujian.
- 2) Kendalikan emosi, pikiran dan tindakan
 - a) Hindari kecenderungan meragukan diri ataupun percakapan kalbu negative.

Apabila kita memang ragu kurang menguasai bahan, tidak adacara lain cobalah belajar, kuasai secara memadai. Selanjutnya apabila ada percakapan pikiran negative, lakukan teknik "SOP-GANTI" berikut,

(1) Metode "STOP Pikiran"

Kita merasakan kecemasan karena kita dihantui oleh pikiran negative tentang kesulitan/hambatan /ketidak mampuan atau ketidak berdayaan kita dalam ujian nanti. Bahkan bisa saja kita dibayangi pikiran negatif lainnya seperti, "Wah saya pernah berbeda pendapat dengan dosen itu, jangan-jangan dia masih

sentimen....,dst”. Pikiran negative ini akan memberi rangsangan kepada *amygdala* yang akan memicu endokrin menimbulkan enzyme cortizol yang mengakibatkan rasa resah pada diri kita. Selanjutnya rasa cemas ini akan meneguhkan bahkan menambah asosiasi pikiran negative yang kembali dan dirasakan lebih resah dan cemas lagi. Jadi strateginya adalah menghentikan pikiran negative tersebut.

(2) Mengatur Arus Berbagai Pikiran dan *Refocus*

Kadang-kadang ada banyak arus pikiran bergerak dalam mental/mind kita, simpang siur, saling menyerobot. Oleh karenanya perlu diatur, perlu ditertibkan, dan difokuskan pada satu pokok pikiran setiap saatnya. Perludicatat tidak selamanya kita perlu mengikuti satu alur pikir (*linier*), kadang-kadang diperlukan kita menyebrang alur (*lateral*). Hal itu boleh saja, bahkan seringkali diperlukan untuk kerja kreatif. Akan tetapi tetap perlu diupayakan tertib, focus pada satu gagasan, dalam hal ini hanya idea yang relevan berkaitan dengan ujian. Gagasan lainnya, ditunda dan diberi jadwal lain, tetapi perlu ditanggapi supaya tidak mengganggu. Bila kita dapat mengatur pikiran dengan lebih tertib, maka muncul-mya gagasan yang relevan akan menolong kita lebih percaya diri, dan dengan demikian, merangsang muncul pikiran iringannya.

(3) Ramah dan beri diri kita dukungan moril

(4) Berpikirlah *realistik*, ujian hanya merupakan salah satu cara evaluasi, bukan segala-galanya

(5) Berdamai dengan diri siap hadapi yang terburuk ~ tidak lulus ujian, bukanlah akhir segalanya, bukan kiamat.

3) Persiapkan Fisik

(1) Asupan nutrisi yang sesuai untuk situasi ujian (tidak terlalu kenyang, bergizi dan seimbang)

(2) Cukup istirahat, *relaks*

(3) Sebaiknya tetap lakukan exercise seperlunya.

4) Pelajari *skill* relaksasi yang amat menolong segera

(1) Tarik nafas dalam secara teratur

(2) Metode ini merupakan teknik yang paling sederhana, yang bias menolong kita menenangkan respons fisiologik / *faal* yang ditimbulkan oleh perasaan kita.

(3) Teknik Relaksasi lainnya seperti ‘*progressive relaxation*’

(4) Bermeditasi, berdoa dan upaya spiritual lainnya

Aku tak percaya ada orang yang mati karena kerja keras. Mereka mati karena stres atau khawatir atau takut, emosi-emosi negatif. Itulah yang membunuh mereka, bukan kerja keras. Faktanya adalah, dalam masyarakat kita sekarang ini, kebanyakan orang tidak mengerti apa itu kerja keras. (Arthur Williams)

Sumber Bacaan:

Prameswari, Virginia. (2017). *Apa itu Stres dan Bagaimana Cara Mengatasinya?*. Available at <https://www.zenius.net/blog/16996/mengatasi-stres> {accessed 2020/09/18)

Slamet, dkk 2016, *Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMK-MAK kelas 12*, Yogyakarta, Paramitra Publishing.

Lampiran 2

LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
“Stress dan Cara Mengatasinya”



Latihan 1. Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Stress dan Gejalanya
Lengkapilah pernyataan di bawah ini yang sesuai dengan kondisi Anda!

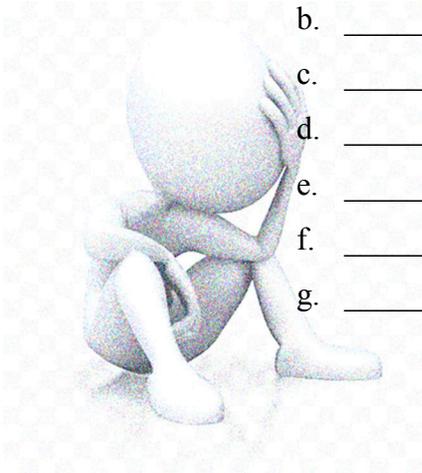
1. Menurut pendapat Anda apakah yang dimaksud dengan stress?

2. Faktor penyebab stress yang saya hadapi adalah

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

3. Gejala stress yang muncul

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____
- f. _____
- g. _____



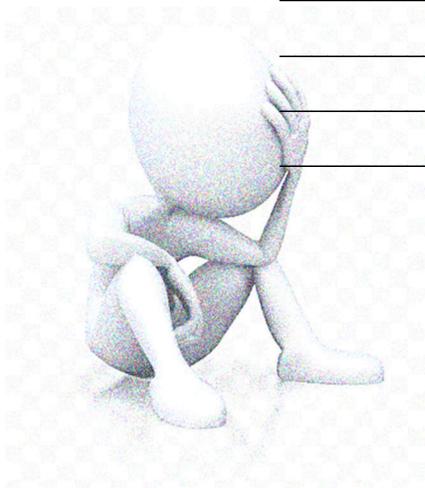
Latihan 2. Dampak Stress dan Cara Mencegah Terjadinya Stress Setelah Mempelajari Materi Layanan



Setelah mempelajari materi layanan, jawablah pertanyaan di bawah ini!

1. Dampak yang ditimbulkan akibat stress

2. Cara mencegah terjadi stress



Latihan 3. Cara Mengatasi Stress dari Masalah yang Dihadapi



Dalam mengerjakan latihan ini:

- *Jawablah pertanyaan atau pernyataan di bawah ini*

1. Sebutkan permasalahan yang sering muncul dalam diri Anda!

2. Berkaitan dengan kematangan emosi Anda, Bagaimana cara Anda mengatasi masalah tersebut

