

Nama : TIA WAHYU LESTARI
 NIM : 203112768531
 Surel : tia.wahyu.lestari@gmail.com



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
 DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 JEMBER

Jl. Letjend. Panjaitan No. 53-55 Jember 68121 Telp./Fax. 0331-338586
<http://www.sman1jember.sch.id>, e-mail : sekolah@sman1jember.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik Layanan	<i>Manage Your Stress</i>
D	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pencegahan
E	Tujuan Umum	Peserta didik mampu mengatasi stress yang dihadapi
F	Tujuan Khusus	1. Peserta didik mampu menganalisis stress yang dialami 2. Peserta didik mampu mengklasifikasikan faktor penyebab stress 3. Peserta didik mampu mengelola stress yang dihadapi
G	Sasaran Layanan	Kelas XII
H	Materi Layanan	1. Tentang stress 2. Gejala stress 3. Penyebab Stres 4. Cara mengatasi/mengelola stres
I	Waktu	2 x 45 menit
J	Sumber	https://www.alodokter.com/stres https://www.halodoc.com/kesehatan/stres https://www.halodoc.com/artikel/4-tanda-yang-muncul-di-tubuh-saat-mengalami-stres https://www.youtube.com/watch?v=pfW6mP_9qOA https://www.youtube.com/watch?v=O6X3KH1TmeM
K	Metode/Teknik	Diskusi, tanya jawab, penugasan dan presentasi
L	Media/Alat	- Zoom, Webex, Google Meet - PPT tentang Stres - Video tentang stress - LKPD
M	Pelaksanaan	
	1. Tahap Awal/Pendahuluan	
	a. Pernyataan tujuan	- Guru BK meminta peserta didik untuk menyalakan kamera laptop atau <i>smartphone</i> nya masing-masing

		<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK membuka dengan salam kemudian berdoa - Guru BK menanyakan kabar kabar dan mengabsen peserta didik satu persatu - Peserta didik menjawab pertanyaan Guru BK dan memperhatikan guru saat sedang mengabsen - Guru BK menyampaikan tujuan layanan materi - Peserta didik mendengarkan apa yang disampaikan oleh Guru BK
	b. Penjelasan langkah-langkah kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik - Melakukan kontrak layanan (kesepakatan layanan), bahwa layanan ini akan diadakan dalam 2 kali pertemuan dan hari ini adalah hari pertama, kegiatan layanan dilaksanakan selama 1 jam pelayanan. Bersepakat akan melakukan kegiatan layanan dengan baik
	c. Mengarahkan kegiatan	Guru BK mengajak peserta didik untuk berbagi pengalaman mereka terhadap topik yang akan dibicarakan yaitu mengenai stres
	d. Tahap peralihan	<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK menjelaskan kegiatan yang akan peserta didik lakukan pada tahap selanjutnya - Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik dalam menerima materi layanan - Guru BK menyiapkan materi yang akan ditampilkan
2. Tahap Inti		
	a. Kegiatan peserta didik	<p>Pertemuan I</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik memperhatikan materi layanan yang ditampilkan - Peserta didik memperhatikan video ‘‘Stres berkepanjangan? Coba atasi dengan cara ini’’ dan ‘‘Cara Mengatasi stress - Peserta didik melakukan refleksi dari materi yang telah ditampilkan - Peserta didik menganalisis stress yang mungkin dialami selama ini namun baik yang di sadari maupun yang tidak di sadari - Peserta didik berkelompok mendiskusikan cara mengatasi stress dan akan mempresentasikan pada pertemuan selanjutnya <p>Pertemuan II</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik secara berkelompok dan bergantian maju untuk presentasi cara mengatasi stress sesuai yang disampaikan pada video
	b. Kegiatan Guru BK	<p>Pertemuan I</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK menampilkan PPT kepada peserta didik - Guru BK menampilkan video

		<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK melakukan refleksi dari video yang ditampilkan - Guru BK mengajak peserta didik untuk menganalisis stress yang mungkin mereka alami baik yang disadari maupun tidak - Guru BK berdiskusi dengan peserta didik mengenai kegiatan dan melakukan tanya jawab <p>Pertemuan II</p> <ul style="list-style-type: none"> - Meminta peserta didik untuk mendemonstrasikan atau mempresentasikan cara mengatasi stres
3. Tahap Penutup		
		<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK mengajak peserta didik untuk membuat kesimpulan terkait dengan materi layanan ‘<i>Manage Your Stress</i>’ - Guru BK merefleksi peserta didik dengan menanyakan manfaat dari layanan yang telah dilakukan secara lisan - Guru BK memberikan penguatan dan menyampaikan materi layanan yang akan datang - Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan tak lupa mengucapkan terimakasih dan maaf kemudian salam
N	Evaluasi	
	1. Proses	<ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik diminta untuk mengisi <i>Google Form</i> yang telah disediakan terkait evaluasi proses selama layanan berlangsung - Guru BK melakukan observasi evaluasi proses dengan memperhatikan keaktifan peserta didik selama layanan berlangsung <ul style="list-style-type: none"> a. Sikap peserta didik selama layanan berlangsung b. Cara peserta didik menyampaikan pendapat dan bertanya c. Cara peserta didik menjawab pertanyaan Guru BK
	2. Hasil	<ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik menjawab pertanyaan pada <i>Google Form</i> - Peserta didik mampu mengatasi/mengelola stress yang dihadapi dengan menerapkan cara-cara yang sudah dipelajari

Jember, 13 Juli 2020

Mengetahui,
Kepala Sekolah,

Guru BK/ Konselor

Drs. EDDY PRAYITNO, M.Pd
NIP. 19650414 199003 1 009

TIA WAHYU LESTARI, S.Psi.
NIP.