



**YAYASAN PENGEMBANGAN POTENSI SUMBER DAYA PERTAHANAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS TARUNA NUSANTARA**



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

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik / Tema Layanan	Menghadapi Stres
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Umum	Peserta didik memahami tentang stres, ciri-ciri stres, penyebab stres dan mampu mengatasi stres
F	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dapat menjelaskan pengertian stres 2. Peserta didik dapat menganalisis faktor-faktor penyebab dan dampak stres 3. Peserta didik dapat menanggulangi cara mengatasi stres 4. Peserta didik dapat mengembangkan keterampilan diri menghadapi stres
G	Sasaran Layanan	Kelas XI
H	Materi Layanan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian stres 2. Faktor-faktor penyebab terjadinya stres dan dampak stres 3. Cara menanggulangi stres
I	Waktu	1 x 45 Menit
J	Sumber Materi	<p>Musradinur. 2016. Stres dan Cara Mengatasinya dalam Prespektif Psikologi. <i>Jurnal Edukasi</i> Vol 2, No 2.</p> <p>Sukadiyanto. 2010. Stres dan Cara Mengurangnya. <i>Jurnal Cakrawala Pendidikan</i> Th. XXIX, No. 1.</p>
K	Metode/Teknik	Ceramah, diskusi, dinamika kelompok, praktek
L	Media / Alat	Powerpoint & kertas
M	Pelaksanaan	
	1. Tahap Awal	Salam-sapa, Pengantar topik dan tujuan bimbingan klasikal, berdoa bersama (dilanjutkan <i>ice breaking</i>)
	2. Tahap Inti	Penyajian Materi, membangun dinamika kelompok dan berdiskusi bersama peserta didik
	3. Tahap Penutup	Refleksi (mengarahkan melihat kembali manfaat dari pembelajaran yang telah disampaikan, nilai-nilai apa yang dapat diambil dalam pembelajaran pemahaman diri), kesimpulan peserta didik dan ditutup dengan doa
N	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 di <i>form</i> yang sudah disiapkan. 2. Mengamati sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan

	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi dengan instrumen yang sudah disiapkan, antara lain : 1. Evaluasi tentang suasana pertemuan dengan instrumen: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan. 2. Evaluasi terhadap topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting 3. Evaluasi terhadap cara Guru BK dalam menyampaikan materi: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami 4. Evaluasi terhadap kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti
--	-------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Lembar kerja peserta didik
2. Lembar Refleksi

Mengetahui,
An. Kepala SMA Taruna Nusantara
Wakasek Pendidikan

Drs. Eddy Kusnadi, M.Pd

Magelang, 5 Juni 2021

Guru Bimbingan dan Konseling



Jontas Gayuh Panuntun. M.Pd.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

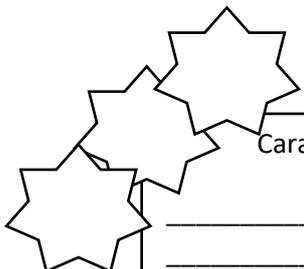
Saya Stres dalam situasi :

1 _____

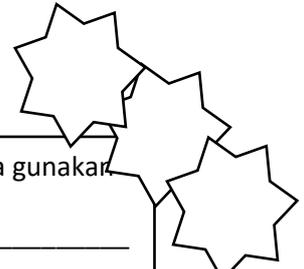
2 _____

3 _____

Gejala yang saya rasakan stres



Cara menghindari stresor



Keterampilan yang bisa anda gunakan

LEMBAR REFLEKSI

Dari materi yang disampaikan, selanjutnya para peserta didik dapat menuliskan catatan refleksi atas tuntutan berikut :

1. Tuliskan gejala stres yang sering anda alami :

Jawab :

.....
.....
.....

2. Apakah yang dapat peserta didik kembangkan setelah mengikuti materi menghadapi stres

Jawab :

.....
.....
.....

3. Apa yang peserta didik dapat terapkan dalam kehidupan sehari-hari

Jawab :

.....
.....
.....

4. Bagaimana perasaan peserta didik selama mengikuti materi mengatasi stres

Jawab :

.....
.....
.....

-Terima Kasih-