

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

<b>Satuan Pendidikan</b>	<b>: SMA</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: XII/1</b>
<b>Tema</b>	<b>: Kematangan Emosi</b>
<b>Sub Tema</b>	<b>: Mengelola stress dan cara mengatasinya</b>
<b>Pembelajaran ke</b>	<b>: 1</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 10 menit</b>

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN/LAYANAN

- a. Umum:  
Peserta didik/konseli memahami tentang gejala-gejala stress dan serta mampu mengelola dan mengatasi stress yang dihadapi.
- b. Khusus
  - Peserta didik/konseli dapat memahami gejala-gejala stress
  - Peserta didik/konseli dapat memahami cara mengelola dan mengatasi stress

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN/LAYANAN

- a. **Tahap Awal/Pendahuluan**
  - Guru BK membuka pertemuan dengan memberikan salam/sapaan dengan penuh semangat kepada peserta didik, kemudian dilanjutkan dengan berdoa.
  - Guru BK memberikan pengantar singkat tentang tujuan layanan Bimbingan dan Konseling
  - Guru BK Membina hubungan baik dengan peserta didik serta membuat suasana kegiatan menjadi lebih semangat, diawali dengan *ice breaking*.
- b. **Tahap Inti**
  - Guru BK menyampaikan **penjelasan** mengenai gejala, cara mengelola dan mengatasi stress
  - Peserta didik **mengamati, mencermati dan menganalisa** materi yang disampaikan
  - Guru BK mengajak peserta didik untuk **curah pendapat dan tanya jawab**
  - Guru BK mengajak peserta didik untuk melakukan **refleksi** terhadap materi yang disampaikan
- c. **Tahap Penutup**
  - Guru BK mengajak peserta didik untuk menyimpulkan terkait materi layanan
  - Guru BK membagikan evaluasi (LAISEG: layanan segera)
  - Guru BK menyampaikan rencana layanan yang akan datang dan mengakhiri kegiatan dengan doa dan salam

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN/EVALUASI LAYANAN

- a. Evaluasi Proses : Guru BK memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi menggunakan lembar observasi.
- b. Evaluasi Hasil : Peserta didik mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan klasikal, antara lain: suasana yang dirasakan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaiannya

## URAIAN MATERI

### APAKAH ANDA MENGALAMI HAL INI?

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.

### DAMPAK STRESS

#### 1. Dampak Fisiologis

- a. Gangguan pada organ tubuh,
  - Muscle myopathy ; otot tertentu mengencang/melemah
  - Tekanan darah naik ; kerusakan jantung dan arteri
  - Sistem pencernaan; mag, diarrhea
- b. Gangguan pada sistem reproduksi
  - Amenorrhea; tertahannya menstruasi
  - Kegagalan ovulasi pada wanita, impoten pada pria, kurang produksi semen pada pria
  - Kehilangan gairah sex
- c. Gangguan pada sistem pernafasan : asthma, bronchitis
- d. Gangguan lainnya, seperti pening (migrane), tegang otot, rasa bosan, dst

#### 2. Dampak Psikologis

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

### 3. Dampak Perilaku

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

## CARA MENGELOLA DAN MENANGANI STRESS KELOLA

### 1. *Ubah* 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.

### 2. *Siapkan* diri menghadapi stressor, dengan cara exercise, diet, rekreasi, istirahat, dst.

### 3. *Tangani* dampak stress yang terlanjur ada, kalau diperlukan meminta bantuan teman/guru/pasikolog profesional.

## TANGANI

### 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, memiliki ketrampilan belajar yang efektif dan efisien.

### 2. **T, Tempo – Time management**

Manajemen waktu, membagi waktu secara tepat untuk kegiatan hidupnya. Waktu untuk beraktifitas dan rileks terbagi seimbang.

### 3. **Rehat - Rest (istirahat)**

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. Perlu kita cermati asupan fisik dan mental 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 bisa positif, membuat kita optimis, tetapi seringkali juga negative, membuat kita tertekan-stress.

Perlu lebih mengembangkan arah percakapan dari kita kepada hati nurani ataupun kata hati kita, sehingga terjadi percakapan timbal-balik antarkita 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..

**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.