

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

### BIMBINGAN DAN KONSELING

Oleh : Erlindawati, S. Pd

|   |   |
|---|---|
| Satuan pendidikan   | : SMAN 2 Lubuk Sikaping   |
| Kelas/Semester  | : XII / Genap   |
| Komponen  | : Layanan Dasar   |
| Topik/Materi layanan  | : Mengelola stress dan cara mengatasinya  |
| Jenis Layanan   | : Pribadi   |
| Pertemuan ke  | : I   |
| Alokasi Waktu   | : 10 Menit  |
| Metode Layanan  | : Layanan Klasikal  |
| Standar Kompetensi kemandirian peserta didik  | Kematangan Emosi  |
| Aspek perkembangan  | Mencapai kematangan dan sikap tentang kehidupan mandiri secara emosional, sosial, karir dan intelektual |
| <b>A. Tujuan layanan</b>  |   |
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Peserta didik dapat memahami tentang stress dan penyebabnya</li><li>2. Peserta didik dapat mengemukakan cara mengelola stress</li><li>3. Peserta didik dapat mengemukakan cara mengatasi stress</li><li>4. Peserta didik menerapkan cara mengelola dan mengatasi stress</li></ol>  |   |
| <b>B. Kegiatan Layanan</b>  |   |
| 1. Kegiatan pendahuluan (2 Menit)   |   |
| <ol style="list-style-type: none"><li>a. Guru memberi salam dan meminta peserta didik membaca Do'a sebelum memulai pembelajaran</li><li>b. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, mengecek kehadiran peserta didik)</li><li>c. Guru mengingatkan peserta didik untuk mematuhi protocol kesehatan covid 19</li><li>d. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling</li><li>e. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik</li></ol>  |   |
| 2. Kegiatan inti (6 Menit)  |   |
| <ol style="list-style-type: none"><li>a. Peserta didik di beri motivasi dan panduan untuk mengamati gambar yang di tampilkan guru BK</li><li>b. Peserta didik di ajak untuk melakukan brainstorming/curah pendapat terhadap gambar yang di tampilkan untuk mengetahui pemahaman mereka</li><li>c. Guru memberikan penjelasan tentang topik yang akan di bahas</li><li>d. Guru meminta peserta didik mengeluarkan kertas dan pena untuk melakukan ice breaking</li><li>e. Guru memberikan pertanyaan kepada peserta didik tentang pemahaman terhadap topic yang di bahas</li></ol> |   |
| 3. Penutup (2 Menit)  |   |
| <ol style="list-style-type: none"><li>a. peserta didik di minta untuk menyimpulkan tentang topic yang di bahas</li><li>b. Peserta didik merefleksi kegiatan dengan mengungkapkan kesan terhadap kegiatan secara lisan</li><li>c. Guru menyampaikan topic kegiatan mendatang</li><li>d. Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur/berdoa dan mengakhiri dengan salam</li></ol>  |   |
| <b>C. Evaluasi</b>  |   |
| 1. Evaluasi Proses  |   |
| <ol style="list-style-type: none"><li>a. Sikap/antusias peserta didik mengikuti kegiatan</li><li>b. Peserta didik menyampaikan pendapat atau bertanya</li><li>c. Peserta didik memberikan penjelasan terhadap pertanyaan yang di berikan</li></ol>  |   |

|   |
|---|
| 2. Evaluasi Hasil   |
| a. Pemahaman baru yang di dapat setelah mengikuti materi mengelola dan mengatasi stress   |
| b. Perasaan positif yang di rasakan setelah mengikuti materi mengelola dan mengatasi stress   |
| c. Melihat rencana kegiatan yang di lakukan peserta didik setelah mengikuti materi mengelola dan mengatasi stress   |
| Sumber / media  |
| 1. Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMA-MA kelas 12</i> , Yogyakarta, Paramitra Publishing  |
| 2. Tim BK / konselor. 2021. <i>Materi Layanan Bimbingan dan Konseling kurikulum 2013 revisi – 2019 untuk SMA – MA – SMK Sederajat</i> .   |
| 3. Jateng Merdeka.2021. <i>Cara Mengelola Stress Dengan baik dan efektif</i> .<br><a href="https://www.merdeka.com/jateng/cara-mengelola-stres-dengan-baik-dan-efektif-ketahui-strateginya-kln.html">https://www.merdeka.com/jateng/cara-mengelola-stres-dengan-baik-dan-efektif-ketahui-strateginya-kln.html</a> |
| 4. Rising, paulus.2014. <i>Penyebab Stress yang Paling Sering Menimpa orang Indonesia</i> .<br><a href="https://www.hipwee.com/hiburan/penyebab-stress-yang-paling-sering-dialami-oleh-orang-indonesia">https://www.hipwee.com/hiburan/penyebab-stress-yang-paling-sering-dialami-oleh-orang-indonesia</a> .      |

Lampiran :

1. Uraian Materi
2. Instrumen Evaluasi



Lubuk Sikaping, 05 Januari 2022  
Guru BK

**ERLINDAWATI, S.Pd.**  
 NIP. 19870131 201101 2 007

## MATERI

### MENGELOLA STRESS DAN CARA MENGATASINYA

#### A. Pengertian

Secara teknis psikologik, Stress didefinisikan sebagai suatu respons penyesuaian Seseorang terhadap situasi yang dipersepsinya menantang atau mengancam kesejahteraan orang bersangkutan. Stress adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Dimana Stress adalah bagian alami dan penting dari kehidupan dan tetapi apabila berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan kita. Remaja bereaksi terhadap stres dengan cara yang berbeda-beda. Meskipun stres dapat membantu menjadi waspada danantisipasi ketika dibutuhkan namun, dapat juga menyebabkan gangguan emosional dan fisik.

Dr. Hans Selye, ada pula Richard S Lazarus yang menyatakan stres sebagai kondisi yang dialami bila seseorang sadar bahwa dirinya dituntut untuk bertindak melebihi sumber daya personal dan sosial yang dimilikinya. Stres adalah setiap setuasi dan kondisi yang menekan, stres dapat berasal dari lingkungan rumah, tempat kerja dan sekolah. Reaksi seseorang terhadap stres tidak selalu negative tergantung dari bagaimana kita mengelola stres tersebut. Reaksi positif dari stres adalah stres dapat memotivasi orang untuk berusaha lebih keras dan lebih baik lagi sedangkan untuk reaksi negative dari stres adalah dapat menimbulkan gangguan dalam kehidupan sehari-hari.

#### B. Jenis-Jenis Stress

1. Eustres atau dikenal stres positif, didalam tekanan yang datang tiba-tiba dalam kehidupan seseorang, orang itu masih mampu menyelesaikan atau justru dapat menjadi motivasi dan meningkatkan kinerja mereka.
2. Distres adalah stres yang bersifat negative, dimana seseorang merasa kesulitan dalam melakukan suatu hal yang akhirnya akan berdampak pada kesehatan mentalnya. Distres ini terbagi menjadi dua distres akut dan distres kronis, distres akut dapat datang dan hilang dalam waktu yang singkat, sedangkan distres kronis stres yang membutuhkan waktu yang lama untuk disembuhkan yang dapat berujung pada gangguan mental.
3. Neustres adalah stres yang tidak berdampak langsung kepada kita, tetapi kita mendengarnya.  
Contoh Stress masa sekolah seperti : Belajar, Bully dan tawuran, Penolakan teman, perselisihan dalam keluarga, ujian dsb

#### C. Ciri Reaksi individu stress

1. Reaksi fisik : reaksi yang mudah terlihat seperti, jantung berdebar-debar, muka pucat, sakit perut, nyeri otot, keringat dingin, mulut kering dan susah menelan.



2. Reaksi emosi : reaksi bersifat seperti mudah tersinggung, marah-marrah, frustrasi, rendah diri, moody hilang kendali, linglung, mersa tidak berguna.
3. Reaksi kognitif : reaksi otak seperti sulit berkonsentrasi, tidak bisa berfikir positif, pesimis, sering lupa dan sebagainya.
4. Reaksi tingkah laku : reaksi sikap seperti menyendiri dari pergaulan, kebanyakan tidur, menggigit kuku, merokok, berjalan bolak balik, dan sebagainya.

#### D. Faktor – faktor Penyebab dan Dampak Stress

Faktor penyebab stress ada 3 sumber utama 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, 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 dan 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 atau label pada pengalaman dan antisipasi ke depan, bisa membuat kita relax atau stress.

#### E. Mengelola dan cara mengatasi stress

Cara mengelola stress agar tidak menjadi distres antara lain:

1. Janga mempersalahkan hal-hal yang sepele.
2. Hindari pemicu stres seperti : update dimedia sosia, menunda-nunda perkerjaan, ikut campur masalah orang lain, negatif thingking.
3. Kendali diri. Mengendalikan diri merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menghindari ataupun mengatasi stres.

Cara mengatasi stres

1. Meningkatkan ibadah sesuai dengan agama masing-masing.
2. Menjaga kesehatan dengan cara olahraga/aktivitas fisik yang teratur,tidur cukup, makan makanan bergizi seimbang, terapkan hidup bersih dan sehat.
3. Melakukan kegiatan sesuai dengan minat dan kemampuan.
4. Selalu berfikir positif.
5. Tenangka fikiran dan kembangkan hobi.
6. Bicarakan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya.

**INTRUMEN EVALUASI**  
**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**  
**TEMA : CARA MENGELOLA STRES DAN MENGATASINYA**

**A. INSTRUMEN PENILAIN**

| NO | PROSES YANG DINILAI  | DESKRIPSI PENILAIAN PROSES |
|----|--|----------------------------|
| 1. | Partisipasi dan aktivitas peserta didik dalam kegiatan layanan |                            |
| 2. | Pemahaman peserta didik atas materi yang diberikan             |                            |
| 3. | Kegunaan layanan dalam mendukung perkembangan siswa            |                            |
| 4. | Kelancaran proses dan suasana penyelenggaraan kegiatan layanan |                            |

**B. INSTRUMEN PENILAIAN PROSES**

| NO                | PERNYATAAN                                      | SKOR |   |   |   |
|-------------------|---|------|---|---|---|
|                   |   | 1    | 2 | 3 | 4 |
| 1.                | Peserta didik terlibat aktif                    |      |   |   |   |
| 2.                | Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan |      |   |   |   |
| 3.                | Peserta didik saling menghargai                 |      |   |   |   |
| 4.                | Peserta didik saling mengeluarkan pendapat      |      |   |   |   |
| 5.                | Layanan terselenggara dengan menyenangkan       |      |   |   |   |
| <b>TOTAL SKOR</b> |   |      |   |   |   |

**C. INSTRUMEN PENILAIAN HASIL**

| NO                | PERNYATAAN  | SKOR |   |   |   |
|-------------------|---|------|---|---|---|
|                   |   | 1    | 2 | 3 | 4 |
| 1.                | Saya memahami tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan guru  |      |   |   |   |
| 2.                | Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi cara mengelola stres dan mengatasi yang disampaikan guru |      |   |   |   |
| 3.                | Saya menyadari pentingnya cara mengelola stres dan mengatasinya   |      |   |   |   |
| 4.                | Saya menyakini, diri saya menjadi lebih baik setelah mendapatkan materi cara mengelola stres dan mengatasinya         |      |   |   |   |
| 5.                | Saya dapat mengembangkan perilaku yang lebih positif setelah mendapatkan materi cara mengelola stres dan mengatasinya |      |   |   |   |
| 6.                | Saya dapat menjadikan kehidupan saya lebih bermakna   |      |   |   |   |
| <b>TOTAL SKOR</b> |   |      |   |   |   |