



**PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI BARAT**  
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**SMA NEGERI I POLEWALI**  
**ALAMAT: JL. H.ANDI DEPU NO 116 POLEWALI TLP. 028-2116**  
Email: [helpdesk@smn1polewali.sch.id](mailto:helpdesk@smn1polewali.sch.id) Web : [www.smn1polewali.sch.id](http://www.smn1polewali.sch.id)



## **RENCANA PELASANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING**

Satuan Pendidikan : SMA NEGERI 1 Polewali  
Kelas/Semester : XI/Ganjil  
Tema : Kematangan Emosi  
Sub Tema : Mengelola Stress dan Cara Mengatasinya  
Materi Layanan : 1. Kecemasan  
2. Mekanisme Pertahanan  
3. Manajemen Stress  
Sumber : Modul Bimbingan Konseling Putra Jaya 2018  
Pembelajaran ke : 2  
Alokasi waktu : 2 X 45 Menit  
Guru BK/Konselor : Sahriani,S.Pd.,M.Pd.  
Surel : 201511518585@guruku.id

### **A.TUJUAN LAYANAN**

1. Peserta didik/konseli memahami konsep kecemasan
2. Peserta didik/konseli mampu menganalisis mekanisme pertahanan yang digunakan untuk melawan kecemasan
3. Peserta didik/konseli mengidentifikasi strategi menghadapi stress

### **B. KEGIATAN LAYANAN**

#### **1.Tahap Awal/Pendahuluan**

- a. Guru BK/konselor mengucapkan salam, berdo'a,menyampaikan tujuan dan menjelskan kegiatan

- b. Guru BK/konselor mengarahkan kegiatan
- c. Guru BK/konselor melaksanakan tahap peralihan

## 2. Tahap Inti

- a. Peserta didik/konseli memperhatikan penjelasan tentang materi dari guru BK/konselor
- b. Peserta didik/konseli mengemukakan pendapat tentang materi
- c. Peserta didik/konseli mengerjakan pengukuran tingkat kecemasan

## 3. Penutup

- a. Guru BK/konselor memberikan penguatan
- b. Guru BK/konselor merencanakan tindak lanjut

## C. EVALUASI

1. Evaluasi Proses : Evaluasi proses focus pada identifikasi kekuatan dan kelemahan strategi pelaksanaan layanan yang meliputi materi, metode, teknik, media, waktu dll.
2. Evaluasi Hasil : Penilaian hasil meliputi perubahan perilaku peserta didik yang difokuskan pada pemahaman baru, perasaan positif, dan rencana Tindakan.

Polewali, 12 Juli 2021

Mengetahui,

**Kepala Sekolah**

**ABDUL RAHMAN, S.Pd.,M.Pd.**  
**NIP 197001021992031010**

**Guru BK/Konselor**

**SAHRIANI,S.Pd.,M.Pd**  
**NIP 197709152001122003**

**EVALUASI PROSES LAYANAN BIMBINGAN KONSELING KLASIKAL**

NO	KODE KONSELI	ASPEK YANG DI OBSERVASI				SKOR
		Keaktifan siswa mengikuti layanan klasikal	Antusias siswa saat menerima materi layanan	Perhataian siswa saat guru menjelaskan langkah layanan BK	Keberanian mengungkapkan pendapat tentang materi yang dibahas	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						
36						

## Keterangan

Skor 4 : Sangat baik

Skor 3 : Baik

Skor 2 : Cukup baik

Skor 1 : Kurang baik

## LEMBAR EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>
<u>1</u>	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi “mengelola stress dan cara mengatasinya”				
<u>2</u>	Saya memperoleh banyak pengetahuan tentang mekanisme pertahanan melawan kecemasan				
<u>3</u>	Saya memahami bagaimana mengelola stress dengan baik				
<u>4</u>	Saya dapat mengembangkan perilaku yang positif dalam mengelola stress				
	<u>Total Skor =</u>				

\_\_\_Keterangan :

4 = Sangat Setuju

3 = Setuju

2 = Cukup setuju

1 = Kurang setuju

## PENGUKURAN TINGKAT KECEMASAN

Kecemasan dapat diukur dengan pengukuran tingkat kecemasan menurut alat ukur kecemasan yang disebut HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). Skala HARS menurut Hamilton Penilaian Kecemasan terdiri dari 14 item.

Petunjuk:

Pilih yang Anda sering alami atau sesuai kondisi Anda sekarang, Anda bias memilih berapa saja yang Anda alami:

1. Perasaan Cemas :
  - Firasat buruk
  - Takut akan pikiran sendiri
  - Mudah tersinggung
2. Ketegangan :
  - Merasa tegang
  - Gelisah
  - Gemetar
  - Mudah terganggu
  - Lesu
3. Ketakutan :
  - Takut terhadap gelap
  - Takut terhadap orang asing
  - Takut bila tinggal sendiri
  - Takut pada binatang besar
4. Gangguan tidur :
  - Sukar memulai tidur
  - Terbangun pada malam hari
  - Tidur tidak pulas dan mimpi buruk
5. Gangguan kecerdasan :
  - Penurunan daya ingat
  - Muda lupa
  - Sulit konsentrasi
6. Perasaan depresi :
  - Hilangnya minat
  - Berkurangnya kesenangan pada hobby
  - Sedih
  - Perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari
7. Gejala *Somatik* :

- Nyeri oto-otot dan kaku
  - Gertakan gigi
  - Suara tidak stabil
  - Kedutan otot
8. Gejala sensorik :
- Perasaan ditusuk-tusuk
  - Penglihatan kabur
  - Muka merah
  - Pucat dan merasa lemah
9. Gejala kardiovaskuler :
- Nyeri dada
  - Denyut nadi mengeras
  - Detak jantung hilang sekejap
10. Gejala Pernapasan :
- Rasa tertekan di dada
  - Perasaan tercekik
  - Sering menarik nafas panjang
  - Merasa napas pendek
11. Gejala gastrointestinal :
- Sulit menelan
  - Berat badan menurun
  - Mual dan muntah
  - Nyeri lambung sebelum dan sesudah makan
  - Perasaan panas diperut
12. Gejala urogenital :
- Sering kencing
  - Tidak dapat menahan kencing
13. Gejala Vegetatif :
- Mulut kering
  - Mudah berkeringat
  - Muka merah
  - Bulu roma berdiri
  - Pusing atau sakit kepala
14. Perilaku sewaktu wawancara :
- Gelisah
  - Jari-jari gemetar
  - Mengkerutkan dahi atau kening
  - Muka tegang
  - Napas pendek dan cepat

Cara Penilaian Kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

0 = tidak ada gejala sama sekali

1 = satu dari gejala yang ada

2 = sedang/separuh dari gejala yang ada

3 = berat/lebih dari  $\frac{1}{2}$

4 = sangat berat semua gejala ada

Penentuan derajat kecemasan dengancara menjumlah nilai skor dan item 1-14 dengan hasil :

1. Skor kurang dari 6 = tidak ada kecemasan
2. Skor 7-14 = kecemasan ringan
3. Skor 15-27 = kecemasan sedang
4. Skor lebih dari 27 = kecemasan berat.