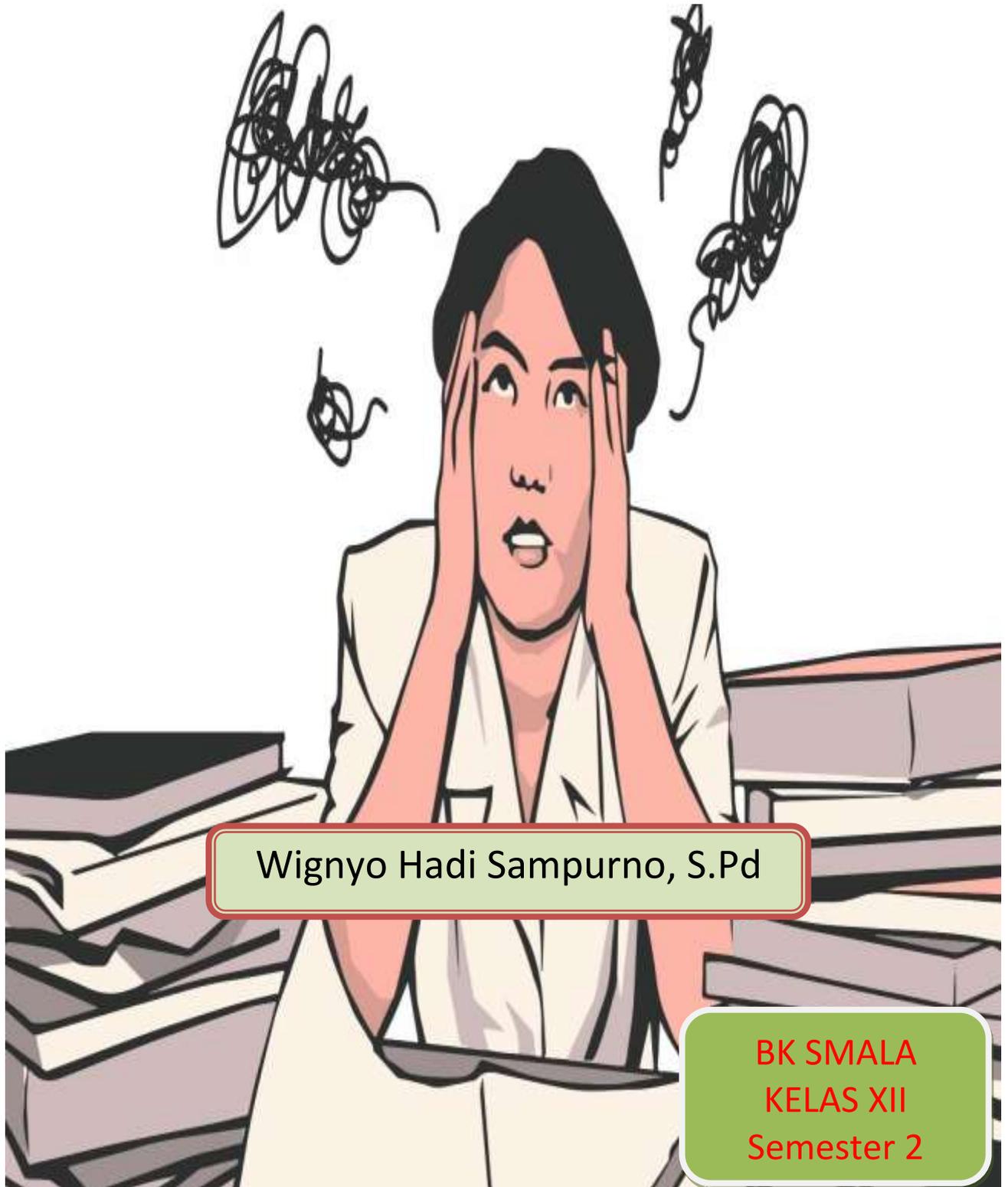


RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)  
BIMBINGAN KLASIKAL

**“Mengelola Stress Dan Cara Mengatasinya”**



Wignyو Hadi Sampurno, S.Pd

BK SMALA  
KELAS XII  
Semester 2



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR  
DINAS PENDIDIKAN  
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 5 TUBAN  
AKREDITASI A

Jalan Raya Bektiharjo Semanding- Tuban Telepon (0356)327974 Faks (0356) 327395 E-Mail: [smanegeri5tuban@yahoo.co.id](mailto:smanegeri5tuban@yahoo.co.id)

TUBAN

62381

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

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik / Tema Layanan	Kematangan Emosi "Mengelola Stress dan Cara Mengatasinya"
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli memahami tentang stress, gejala-gejala stress dan faktor-faktor penyebabnya serta mampu mengatasi stress yang dihadapi
F	Tujuan Khusus	Peserta didik/konseli dapat memahami pengertian, faktor-faktor penyebab dan dampak stress serta dapat mengelola dan mengatasi stress yang di hadapi
G	Sasaran Layanan	Kelas 12
H	Materi Layanan	1. Pengertian stress 2. Faktor-faktor penyebab dan dampak stress 3. Cara mengatasi stress 4. Cara mengatasi cemas hadapi ujian
I	Waktu	10 Menit
J	Metode/Teknik	Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab
K	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	1. Tahap Awal / Pedahuluan	1. Membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya) 3. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling 4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik
	2. Tahap Inti	1. Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan 2. Peserta didik mengamati slide pp yang berhubungan dengan materi layanan 3. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab
	3. Tahap Penutup	1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan 2. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang 3. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
L	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing peserta didik dan Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan.
	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Mengetahui  
Kepala SMA Negeri 5 Tuban



**Drs. Ilham Basyori**  
Pembina  
NIP. 19641207 199601 1 002

Tuban, 3 Januari 2022

Guru BK

**Wignyo Hadi Sampurno, S.Pd**  
NIP. 19800924 201101 1 005

## **a. Pengertian Stress**

Menurut Kamus besar bahasa Indonesia, ada 2 pengertian stress:

1. Gangguan atau kekacauan mental dan emosional
2. Tekanan.

Secara teknis psikologik, stress didefinisikan sebagai suatu respons penyesuaian Seseorang terhadap situasi yang dipersepsinya menantang atau mengancam kesejahteraan orang bersangkutan.

Jadi stress merupakan suatu respon fisiologik ataupun perilaku terhadap stressor hal yang dipandang sebagai menyebabkan cekaman, gangguan keseimbangan (*homeostasis*), baik internal maupun eksternal. Dengan kata lain Stress adalah rangsangan dalam bentuk apapun dan darimanapun yang akan dapat mempengaruhi proses pikir dan tindakan seseorang

## **b. Faktor – faktor Penyebab dan Dampak Stress**

stressor adalah sumber yang dipersepsi seseorang atau sekelompok orang memberi tekanan/cekaman terhadap keseimbangan diri mereka. Ada 3 sumber utama bagi stress, 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.

## **Gejala Stress**

Ada sejumlah gejala yang bisa dideteksi secara mudah yaitu :

### **1. Gejala Fisiologis**

Denyut jantung bertambah cepat, banyak berkeringat (terutama keringat dingin), pernafasan terganggu, otot terasa tegang, sering ingin buang air kecil, sulit tidur, gangguan lambung.

### **2. Gejala Psikologis**

Resah, sering merasa bingung, sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, tidak enak perasaan, atau perasaan kewalahan (*exhausted*) dsb

### **3. Tingkah Laku**

Berbicara cepat sekali, menggigit kuku, menggoyang-goyangkan kaki, ticks, gemeteran, berubah nafsu makan ( bertambah atau berkurang).

## **Gejala-gejala Stress Pada Remaja**

Bagaimana gejala-gejala stress yang dialami remaja ? ada beberapa gejala-gejala depresi pada remaja, yaitu:

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 Akibat Stress**

Dampak stress dibedakan dalam 3 kategori, dampak Fisiologik, dampak psikologik dan dampak perilaku behavioral

#### **1. Dampak Fisiologis**

Secara umum orang yang mengalami stress mengalami sejumlah gangguan fisik seperti : mudah masuk angin, mudah pening-pening, kejang otot (kram), mengalami kegemukan atau menjadi kurus yang tidak dapat dijelaskan, juga bisa menderita penyakit yang lebih serius seperti , hipertensi, dst. Secara rinci dapat diklasifikasi sebagai berikut :

- 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.

#### **c. Cara Menangani Stress**

- ☉ Manajemen stress adalah kemampuan mengendalikan diri ketika mendapat tuntutan yang berlebih
- ☉ Keuntungan manajemen stress: meningkatkan sistem kekebalan tubuh, daya ingat dan daya pikir, kualitas tidur, kualitas hubungan sosial, kualitas cinta kasih dalam keluarga, produktifitas, lengkungan kerja atau belajar yang sehat dan dinamis, sangat memberi kontribusi menekan efek samping stress kecakapan mengelola stress juga ditenagarai dapat mengurangirisiko terkena penyakit seperti jantung dan strok

#### **Strategi Pencegahan**

Untuk mencegah mengalami stress, setidaknya ada 3 lapis.

1. Lapis pertama - *primary prevention*, dengan cara merubah 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. Lapis kedua - *Secondary prevention*, strateginya kita menyiapkan diri menghadapi stressor, dengan cara exercise, diet, rekreasi, istirahat, dst.

3. Lapis ketiga - *Tertiary prevention*, strateginya kita menangani dampak stress yang terlanjur ada, kalau diperlukan meminta bantuan jaringan supportive ( *social-network*) ataupun bantuan profesional.

### **Menangani Stress**

1. **S , Study skills**
  2. **T, Tempo – Time management**
  3. **Rehat - Rest (istirahat)**
  4. **Eating & Exercise – Makan dan Olahraga Kebugaran**
  5. **Self-talk - Percakapan kalbu**
  6. **Social support - jaringan pendukung**
- d. Menangani Cemas Hadapi Ujian**

Cara mengatasi kecemasan ujian:

1. **Biasakan diri dengan situasi ujian, dengan cara antara lain :**
  - a. Kenali ruang dimana kita akan ujian
  - b. Belajar memadai, dan banyak berlatih sesuai tipe ujian ( open-end, multiple choice ataupun essay ) yang akan dihadapi
  - c. Berlatih berprestasi dalam waktu terbatas, seperti di ujian.
  
2. **Kendalikan emosi, pikiran dan tindakan**
  - a. Hindari kecenderungan meragukan diri  
Apabila kita memang ragu kurang menguasai bahan, tidak adacara lain cobalah belajar, kuasai secara memadai. Selanjutnya apabila ada percakapan pikiran negative, lakukan teknik 'sop-ganti' berikut
    - Metode 'STOP Pikiran'.
    - Mengatur arus berbagai pikiran dan refocus
  - b. Ramah dan beri diri kita dukungan moril
  - c. Berpikirlah realistic, ujian hanya merupakan salah satu cara evaluasi, bukan segala-galanya
  - d. Berdamai dengan diri siap hadapi yang terburuk ~ tidak lulus ujian, bukanlah akhir segalanya, bukan kiamat.
  
3. **Persiapkan Fisik**
  - a. Asupan nutrisi yang sesuai untuk situasi ujian ( tidak terlalu kenyang, bergizi dan seimbang )
  - b. Cukup istirahat, relaks
  - c. Sebaiknya tetap lakukan exercise seperlunya.
  
4. **Pelajari skill relaksasi yang amat menolong segera**
  - a. Tarik nafas dalam secara teratur  
Metode ini merupakan teknik yang paling sederhana, yang bias menolong kita menenangkan respons fisiologik/faal yang ditimbulkan oleh perasaan kita.
  
  - b. Teknik Relaksasi lainnya seperti '*progressive relaxation*'
  - c. Bermeditasi, berdoa dan upaya spiritual lainnya

## Lampiran 2. Instrumen Penilaian

### INSTRUMEN PENILAIAN HASIL

#### A. PENGETAHUAN (UNDERSTANDING)

1. Mengapa kita harus Memahami Stres dan cara mengatasinya ? Jelaskan !
2. Tuliskan, penyebab stress dan cara Mengatasi Stres !
3. Tuliskan, dampak atau akibat ketika kita tidak bisa mengatasi stress !

#### B. SIKAP/PERASAAN POSITIF (COMFORTABLE)

Berilah tanda cek (V) pada kolom S (setuju) jika pernyataan sesuai dengan kondisi Anda dan berilah tanda cek (V) pada kolom TS (tidak setuju) jika pernyataan tidak sesuai dengan kondisi Anda!

NO	PERNYATAAN	SETUJU	TIDAK SETUJU
1.	Saya merasa senang menerima materi layanan BK tentang Mengelola Stress dan Cara Mengatasinya		
2.	Setelah menerima materi layanan BK tentang Mengelola Stress dan Cara Mengatasinya, timbul kesadaran saya untuk selalu mengelola strss yang saya hadapi		
4.	Setelah menerima materi layanan BK tentang Mengelola Stress dan Cara Mengatasinya saya menyadari bahwa saya sering merasa stress		
5.	Materi layanan BK tentang Mengelola Stress dan Cara Mengatasinya, menyadarkan saya akan pentingnya menjaga emsi/stress saya		

#### C. KETRAMPILAN (ACTION)

1. Coba Anda lakukan beberapa aktivitas berikut :
  - Tahanlah nafasmu setelah 20 detik atau semampu Anda secara serentak. Guru akan memulai menghitung dan memantau lama waktumunya . berhentilah menahan nafas ketika sudah tidak mampu
  - Berapa lama Anda mampu menahan nafas ? Adakah di antara kalian yang mampu menahan nafas lebih dari 1,5 menit.
  - Relaksasi

**INSTRUMEN**  
**PENILAIAN PROSES**  
**(Mengacu Pada Laporan Pelaksanaan)**

NO	PROSES YANG DINILAI	HASIL PENGAMATAN		KET
		YA	TIDAK	
<b>A</b>	<b>Keterlaksanaan program</b>			
	1. Program layanan terlaksana sesuai dengan RPL			
	2. Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL			
	3. Metode yang digunakan variatif dan menarik			
	4. Menggunakan media layanan BK			
	5. RPL minimal terdiri dari Tujuan, Materi Layanan, Kegiatan, Sumber, Bahan dan Alat, Penilaian			
<b>B</b>	<b>Perolehan Siswa Pasca Layanan</b>			
	1. Peserta didik memperoleh pemahaman baru			
	2. Peserta didik mempunyai perasaan positif			
	3. Peserta didik berkurang masalahnya			
	4. Peserta didik terentaskan masalahannya			
	5. Berkembangnya PTSDL			
<b>C</b>	<b>Perhatian Peserta Didik</b>			
	1. Peserta didik antusias mengikuti materi layanan BK			
	2. Peserta didik aktif bertanya			
	3. Peserta didik aktif menjawab			
	4. Peserta didik mengerjakan tugas yang diberikan konselor			
	5. Peserta didik hadir semua			
<b>D</b>	<b>Kesesuaian Program</b>			
	1. Program disusun sesuai dengan kebutuhan peserta didik			
	2. Materi layanan sesuai kebutuhan peserta didik			
	3. Materi layanan sesuai tugas perkembangan peserta didik			
	4. Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
	5. Program dilaksanakan sesuai waktu yang telah ditentukan			

Tuban, Januari 2022

Mengetahui  
Kepala SMA Negeri 5 Tuban

Guru BK

**Drs. Ilham Basyori**  
Pembina  
NIP. 19641207 199601 1 002

**Wignyo Hadi Sampurno, S.Pd**  
NIP. 19800924 201101 1 005