

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

Satuan Pendidikan : SMK Negeri 2 Bojonegoro  
Kelas/Semester : XII/Genap  
Tema : Kematangan Emosi  
Subtema : Mengelola Stress dan Cara mengatasinya  
Pembelajaran ke- : 1  
Alokasi Waktu : 10 menit

### A. TUJUAN LAYANAN

1. Peserta didik dapat mengklasifikasikan penyebab stress dengan benar
2. Peserta didik dapat mengembangkan rencana mengelola stress dengan rumus "TAHAN".

### B. KEGIATAN LAYANAN

KEGIATAN	DESKRIPSI	ALOKASI WAKTU
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar, mengecek kehadiran dan berdoa</li><li>❖ Guru BK mengajak peserta didik menyanyikan lagu Indonesia Raya untuk menumbuhkan semangat Nasionalisme</li><li>❖ Guru BK menyampaikan manfaat materi yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari</li><li>❖ Menyampaikan langkah, tugas dan tanggungjawab peserta didik</li></ul>	2 menit
<b>Kegiatan Inti</b>	<p><b>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Peserta didik diminta membaca <i>Quote</i> tentang Stress</li><li>❖ Peserta didik dibagi dalam kelompok terdiri dari 4 orang dan 1 observer.</li><li>❖ Guru BK memandu peserta didik melaksanakan aktivitas melayang (gambaran kekhawatiran berlebihan/stress)</li><li>❖ Kelompok secara bergantian menyampaikan faktor pemicu keberhasilan atau kegagalan dalam aktivitas melayang.</li><li>❖ Guru BK menjelaskan rumus TAHAN sebagai cara mengelola Stress</li><li>❖ Peserta didik menyusun rencana mengelola Stress dalam bentuk karya sesuai minat</li></ul>	6 menit
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Peserta didik bersama guru melakukan refleksi</li><li>❖ Guru BK memberikan apresiasi, penguatan dan menyimpulkan hasil layanan</li><li>❖ Guru BK menyampaikan rencana layanan yang akan datang</li><li>❖ Kelas ditutup dengan berdoa bersama</li></ul>	2 menit

### **C. PENILAIAN (ASESMEN)**

Asesmen Proses : Lembar Observasi  
Asesmen Hasil :  
*Understanding* : Pertanyaan Tertulis  
*Comfortable* : Check List  
*Action* : Unjuk Kerja

Mengetahui,  
Kepala SMK Negeri 2

Bojonegoro, 5 Januari 2022  
Guru BK

Drs. Suyono, M.MPd  
NIP. 196509131990031010

Isna Ni'matus S, S.Pd., M.Psi  
NIP.198403172009032004