



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GENAP TAHUN 2020/2021

Satuan Pendidikan	: SMA Negeri 7 Purworejo
Kelas / Semester	: X / Genap
Tema	: Kematangan Emosi
Sub Tema	: Mengelola stress dan cara mengatasinya
Komponen	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Pribadi
Alokasi Waktu	: 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Materi ini disajikan dengan tujuan agar peserta didik :

1. Memahami cara mengelola stres
2. Menerapkan cara mengatasi stress

B. METODE, ALAT DAN MEDIA

1. Metode : Game dinamika kelompok, presentasi, dialog interaktif, refleksi dan evaluasi
2. Alat dan media : Laptop, LCD, PPT Mengelola stress dan cara mengatasinya, *Jigsaw puzzle*, kertas alat tulis

C. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Tahap Pendahuluan

- a. Membuka dengan salam,
- b. Meminta perwakilan peserta didik untuk memimpin doa
- c. Membina hubungan baik pada peserta didik dan mengajak melantunkan *yel-yel* semangat
- d. Menyampaikan tujuan layanan
- e. Menanyakan kesiapan mengikuti layanan

2. Tahap Inti

- a. Guru BK membagi kelas menjadi 6 kelompok, 1 kelompok terdiri dari 5-6 orang
- b. Guru BK akan memberikan perangkat *jigsaw puzzle* berupa gambar
- c. Guru BK menyampaikan slide tentang Mengelola stress dan cara mengatasinya
- d. Peserta didik untuk mendiskusikan langkah yang tepat dilakukan pada kondisi dalam gambar *puzzle*
- e. Guru BK meminta masing-masing kelompok secara bergiliran untuk menyampaikan hasil diskusi

3. Tahap Penutup

- a. Guru BK meminta peserta didik untuk menuliskan refleksi dan evaluasi kegiatan dalam lembar individu
- b. Guru BK mengajak peserta didik untuk menyimpulkan dan mengajak peserta didik untuk menghadirkan Tuhan dalam hidupnya
- c. Guru BK menyampaikan materi yang akan datang menutup layanan dengan berdoa dan memberi salam.

D. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Evaluasi proses : dilakukan dengan memperhatikan sikap dan antusias peserta didik serta cara peserta didik menanggapi selama proses layanan
2. Evaluasi hasil : dilakukan setelah berakhirnya kegiatan layanan tentang suasana selama layanan, pentingnya materi layanan dan mengetahui cara mengelola stres

Purworejo, 08/01/2021

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru BK

Niken Wahyuni, M.Pd
NIP. 19670819 199103 2 009

Lia Puspitasari, M.Psi
NRG 188101156788