

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING (RPL BK)

**Disusun untuk Memenuhi Seleksi Simulasi Mengajar dan Wawancara
dalam Program Sekolah Penggerak (PSP)
Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia**



**Disusun Oleh:
Hj. Siti Nurmala, S.Pd, M.M.Pd
Kepala SMA Negeri 25 Kota Bandung**



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 25 BANDUNG
Jln. Baturaden VIII No. 21 Ciwastra Kota Bandung
www.sman25bandung.sch.id
Tahun Pelajaran 2020/2021**



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING (RPLBK)
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**



Nama Satuan Pendidikan : **SMA NEGERI 25 Kota Bandung**
 Komponen : Layanan Dasar
 Bidang Layanan : Pribadi
 Topik / Tema Layanan : Mengelola Stress dan Cara Mengatasinya
 Strategi Layanan : Bimbingan Kelompok
 Kelas / Semester : X IPA / Semester 2
 Alokasi Waktu : 1 X 30 Menit

A.	Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik	Aspek Perkembangan	Internalisasi Tujuan
	Kematangan Emosi	Mencapai kematangan gambaran dan sikap tentang kehidupan mandiri secara emosional, sosial, intelektual dan ekonomi.	Peserta didik/konseli dapat mengekspresikan perasaan dalam cara-cara yang bebas, terbuka, dan tidak menimbulkan konflik.
B.	Tujuan Layanan	: 1. Konseli mampu memahami pemicu stress. 2. Konseli dapat menganalisis gejala stress. 3. Konseli menemukan solusi mengelola stress dan cara mengatasinya.	
C.	Metode, Alat dan Media	: 1. Metode : Brain Stroming 2. Alat / Media : Laptop yang terkoneksi dengan internet, <i>Powerpoint</i> , Aplikasi <i>meet</i> dan layar monitor digital	
D.	Sumber	: - DIY, PKBI. 2020. Mengelola Stress dan Pemecahan Masalahnya. Tersedia (Online) : https://pkbi-diy.info/mengelola-stress-dan-strategi-pemecahan-masalah/ - https://www.youtube.com/watch?v=YJ57XkTu7SY	
E.	Proses Pelayanan Bimbingan	TAHAP AWAL	
		1 Menginfokan kegiatan layanan melalui whatsapp group kelas.	
		2 Membuka dengan salam dan berdoa.	
		3 Membina hubungan baik dengan peserta didik (menyapa dan menanyakan kabar).	
		4 Konselor menyampaikan topik dan tujuan pelayanan bimbingan.	
		5 Peserta didik absen melalui <i>google form</i>	
		6 Menanyakan kesiapan peserta didik untuk mengikuti layanan.	
		TAHAP INTI	
		1 Konselor menyimak penayangan video kondisi lingkungan sebagai pemicu stress serta mampu menganalisis gejala stress.	
		2 Konseli menyampaikan contoh-contoh kondisi gejala stress di lingkungan peserta didik yang dialaminya atau yang dialami temannya.	
		3 Konselor meminta konseli untuk menuliskan pendapatnya tentang bagaimana menemukan solusi mengelola stress dan cara mengatasinya berdasarkan pengalaman, pengamatan, atau hasil penelaahan buku tentang	

			mengelola stress.
		4	Beberapa konseli mempresentasikan isi tulisannya tentang mengelola stress, selanjutnya konselor memberi kesempatan pada konseli untuk menanggapi.
			TAHAP AKHIR/ PENUTUP
		1	Konselor mengajak konseli membuat kesimpulan dari hasil diskusi tentang cara mengelola stress dan cara mengatasinya.
		2	Konselor memberikan motivasi/ penguatan kepada peserta didik dan merencanakan tindakan yang sesuai untuk dilakukan ke depannya.
		3	Konselor menyampaikan materi layanan yang akan datang.
		4	Konselor mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam.
F	EVALUASI	:	EVALUASI PROSES
			Konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :
		1	Melakukan refleksi hasil, setiap konseli menuliskan di kolom <i>google form</i> pada <i>google classroom</i> .
		2	Sikap atau antusias konseli dalam mengikuti kegiatan.
		3	Cara konseli dalam menyampaikan pendapat atau bertanya.
		4	Cara konseli memberikan penjelasan dari pertanyaan konselor.
		:	EVALUASI HASIL
			Evaluasi dengan instrumen yang sudah disiapkan, antara lain :
		1	Pemahaman baru yang didapat setelah mengikuti layanan dengan materi mengelola stress dan cara mengatasinya.
		2	Perasaan positif yang didapat setelah mengikuti layanan dengan materi mengelola stress dan cara mengatasinya.
		3	Melihat rencana kegiatan yang akan dilakukan konseli setelah mengikuti layanan klasikal bimbingan konseling.
G	CATATAN LAYANAN		

Bandung, April 2021

Konselor



Hj. Siti Nurmala, S.Pd., M.M.Pd.
NIP 196506261987032002

Lampiran 1

Materi Bimbingan Kelompok Mengelola Stress dan Cara Mengatasinya

A. Pengertian Stress

Stress merupakan suatu kondisi atau keadaan tubuh yang terganggu karena tekanan psikologis yang dapat mempengaruhi keadaan fisik seseorang. Selain itu, stress dapat pula diartikan dengan suatu kekuatan yang memaksa seseorang untuk berubah, bertumbuh, berjuang, beradaptasi atau mendapatkan keuntungan. Kedua pernyataan tersebut merupakan sebagian kecil dari sekian banyak definisi mengenai stress. Banyak para ahli mengemukakan tentang definisi stress, salah satunya adalah Dr. Hans Selye yang mengemukakan bahwa stress adalah respons umum terhadap adanya tuntutan pada tubuh. Selain Dr. Hans Selye, adapula Richard SLazarus yang menyatakan stress sebagai kondisi yang dialami bila seseorang sadar bahwa dirinya dituntut untuk bertindak melebihi sumber daya personal dan sosial yang dimilikinya.

Manusia haruslah menganggap bahwa stress adalah suatu tantangan dalam hidup yang memanglah harus dilalui. Tanpa adanya stress, manusia takkan hidup dengan normal. Dengan munculnya stress, manusia harus bergerak untuk melawan stress.

Siapapun dapat mengalami stress, baik orang dewasa, remaja, maupun anak-anak sekalipun. Orang dewasa dapat mengalami stress ketika ia mendapatkan suatu masalah atau perubahan hidup, baik bersifat positif maupun negatif yang dapat menekan jiwa dan pikirannya. Remaja dapat pula mengalami stress ketika ia dihadapkan dengan suatu keadaan dimana terjadi perbedaan antara apa yang ada di dalam dirinya, baik dalam hati ataupun pikirannya terhadap kenyataan yang terjadi dalam kehidupan yang baru dikenalnya. Selain remaja maupun orang dewasa, anak-anak pun dapat mengalami stress. Mereka dapat mengalami stress ketika berada dalam kondisi atau keadaan yang memaksanya harus melakukan sesuatu.

Berdasarkan berbagai pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa pengertian stress adalah suatu bentuk respons dari dalam diri seseorang terhadap suatu keadaan yang menekan, baik jiwa maupun pikiran yang dapat dijadikan sebagai suatu kekuatan untuk berubah dan berjuang.

B. Ciri Reaksi Individu Stress

Setiap individu yang mengalami stress dapat kita ketahui melalui 4 ciri, yaitu :

1. Reaksi fisik, reaksi yang gampang terlihat seperti halnya sakit kepala.

2. Reaksi emosi, Reaksi sifat seperti mudah tersinggung, marah-marah dan sebagainya.
3. Reaksi kognitif, reaksi otak seperti sulit berkonsentrasi, tidak bisa berfikir positif dan sebagainya.
4. Reaksi tingkah laku, reaksi sikap seperti menyendiri dari pergaulan, kebanyakan tidur dan sebagainya.

C. Yang menjadi stressor / Pemicu

1. Dari dalam diri individu sendiri
2. Dari Keluarga
3. Lingkungan dan masyarakat sekitar

D. Cara Menghindari dan Mengatasi Stress

Cara untuk menghindari ataupun mengatasi stress pada remaja sama dengan orang dewasa pada umumnya. Namun, haruslah disesuaikan dengan kondisi dari remaja tersebut. Berikut adalah cara untuk menghindari dan mengatasi stress pada remaja secara umum :

1. Rajin beribadah

Segala sesuatu yang dialami adalah sebuah rencana Allah SWT. Jadi, saat mendapatkan banyak masalah tentu saja itu semua adalah cobaan dari-Nya yang harus kita terima dengan ikhlas. Tuhan pun akan memberikan ujian yang pasti bisa kita hadapi dan akan menyiapkan pelajaran berharga di balik cobaan tersebut termasuk cobaan dengan adanya pandemi covid 19. Jadi, agar bisa lebih tenang dan terhindar dari stress, cobalah untuk beribadah dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Pasti setelah curhat kepada Allah SWT maka rasa gelisah dan beban pikiran pun bisa teratasi.

2. Biasakan membuat jadwal

Hidup yang tidak teratur akan membuat kita panik karenanya coba seimbangkan waktu bekerja dan istirahat.

3. Jangan mempermasalahkan hal-hal yang sepele.

Ketika seseorang seringkali membuat sesuatu hal yang sepele menjadi suatu masalah, maka banyak kemungkinan orang tersebut akan sering mengalami stress. Sehingga untuk menghindari kemungkinan datangnya stress, hendaknya tidak mempermasalahkan suatu hal atau keadaan yang sepele. Biarkanlah hal atau keadaan tersebut berjalan apa adanya.

4. Kendalikan pikiran

Mengendalikan pikiran merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menghindari ataupun mengatasi stress. Ketika seseorang mengalami stress, hendaknya ia menganggap bahwa dirinya mampu melewati tekanan tersebut. Hal itu akan memicu timbulnya semangat dalam diri untuk bangkit

dari keadaan yang menekan.

5. Kurangi stimulan penyebab stress.

Hal-hal yang berkaitan dengan penyebab stress harus kita hindari. Luangkan waktu untuk melakukan hal-hal yang mampu meningkatkan semangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari.

6. Olahraga secara teratur

Salah satu manfaat olahraga yakni untuk meningkatkan kemampuan otak, menjaga berat badan, mencegah penyakit serta meningkatkan kemampuan daya tahan tubuh dalam beraktivitas sehari-hari. Dengan olahraga teratur risiko stress akan berkurang serta mampu bahkan akan terhindar dari stress.

7. Makanlah makanan yang sehat

Memakan makanan yang sehat menjadi salah satu faktor pendukung dalam mengatasi stress, dengan makanan yang sehat akan membuat imut tubuh kita menjadi sehat dan baik.

8. Luangkan waktu untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan

Untuk menghindari munculnya stress, hendaknya kita harus meluangkan waktu untuk melakukan sesuatu yang menyenangkan, seperti membaca, menonton, mendengarkan musik, mencoba resep baru, belajar alat musik ataupun berkumpul dengan teman-teman.

Lampiran 2

LEMBAR KERJA BRAIN STORMING

“MENGELOLA STRESS DAN CARA MENGATASINYA”

A. Identitas

Nama :

Kelas :

No. Absen :

B. Petunjuk

Jawablah pertanyaan di bawah ini berdasarkan pendapat dan pengalaman Anda.

1. Jelaskan apa saja yang menjadi pemicu stress ?

2. Berdasarkan pengamatan Anda tentang stress, bagaiman perilaku yang menunjukkan gejala stress ?

3. Berdasarkan pengamatan, pengalaman dan penelaahan buku tentang mengelola stress, kemukakan pendapat Anda bagaimana solusi mengelola stress dan cara mengatasinya!

Lampiran 3

Format Evaluasi

Berikut merupakan format evaluasi bimbingan konseling yang dilakukan konselor terhadap konseli pada topik “ Mengelola Stress dan Cara Mengatasinya”

FORMAT EVALUSI PROSES LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

Nama Konseli :

Kelas :

Waktu :

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Konseli mampu melakukan refleksi hasil konseling terkait “ Mengelola Stress dan Cara Mengatasinya”				
2	Konseli bersikap antusias dalam mengikuti kegiatan.				
3	Konseli mampu menyampaikan pendapat atau bertanya.				
4	konseli memberikan penjelasan dari pertanyaan konselor.				

Rubrik Penilaian

NO	INDIKATOR	DESKRIPSI PENILAIAN	SKOR
1	Konseli mampu melakukan refleksi hasil konseling terkait “ Mengelola Stress dan Cara Mengatasinya”	Konseli mampu merefleksikan hasil konseling dengan sangat baik	4
		Konseli mampu merefleksikan hasil konseling dengan baik	3
		Konseli mampu merefleksikan hasil konseling dengan cukup baik	2
		Konseli tidak mampu merefleksikan hasil konseling	1

2	Sikap atau antusias konseli dalam mengikuti kegiatan.	<p>Konseli bersikap sangat antusias dalam mengikuti kegiatan konseling</p> <p>Konseli bersikap cukup antusias dalam mengikuti kegiatan konseling</p> <p>Konseli bersikap kurang antusias dalam mengikuti kegiatan konseling</p> <p>Konseli tidak bersikap antusias dalam mengikuti kegiatan konseling</p>	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>
3	Cara konseli dalam menyampaikan pendapat atau bertanya.	<p>Konseli mampu menyampaikan pendapat terkait permasalahan yang dibahas dan mampu bertanya dengan sangat baik</p> <p>Konseli mampu menyampaikan pendapat terkait permasalahan yang dibahas dan mampu bertanya secara baik</p> <p>Konseli mampu menyampaikan pendapat terkait permasalahan yang dibahas dan mampu bertanya dengan cukup baik</p> <p>Konseli tidak mampu menyampaikan pendapat terkait permasalahan yang dibahas dan tidak mampu bertanya</p>	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>
4	Cara konseli memberikan penjelasan dari pertanyaan konselor.	<p>Konseli mampu menjawab pertanyaan konselor dengan penjelasan yang sangat baik</p> <p>Konseli mampu menjawab pertanyaan konselor dengan penjelasan yang baik</p> <p>Konseli mampu menjawab pertanyaan konselor dengan penjelasan yang cukup baik</p> <p>Konseli tidak mampu menjawab pertanyaan konselor</p>	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>

FORMAT EVALUASI HASIL

Nama Konseli :

Kelas :

Waktu :

Petunjuk :

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan yang terjadi dalam kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan.

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Saya memperoleh pemahaman baru setelah mengikuti layanan bimbingan konseling materi mengelola stress dan cara mengatasinya				
2	Saya dapat mengembangkan perasaan yang lebih positif setelah mengikuti mengelola stress dan cara mengatasinya				
3	Saya dapat menemukan solusi mengelola stress dan cara mengatasinya				
4	Saya dapat mengubah perilaku sehingga kehidupan saya menjadi bermakna				

Rubrik penilaian

NO	INDIKATOR	DESKRIPSI PENILAIAN	SKOR
1	Pemahaman baru yang didapat setelah mengikuti layanan dengan materi mengelola stress dan cara	Konseli memperoleh pemahaman baru setelah mengikuti layanan bimbingan konseling materi mengelola stress dan cara mengatasinya dengan sangat baik	4
		Konseli memperoleh pemahaman baru	3

NO	INDIKATOR	DESKRIPSI PENILAIAN	SKOR
	mengatasinya.	<p>setelah mengikuti layanan bimbingan konseling materi mengelola stress dan cara mengatasinya dengan baik</p> <p>Konseli memperoleh pemahaman baru setelah mengikuti layanan bimbingan konseling materi mengelola stress dan cara mengatasinya dengan cukup baik</p> <p>Konseli tidak memperoleh pemahaman baru setelah mengikuti layanan bimbingan konseling materi mengelola stress dan cara mengatasinya</p>	<p>2</p> <p>1</p>
2	Perasaan positif yang didapat setelah mengikuti layanan dengan materi mengelola stress dan cara mengatasinya.	<p>Konseli dapat mengembangkan perasaan yang lebih positif setelah mengikuti mengelola stress dan cara mengatasinya dengan sangat baik</p> <p>Konseli dapat mengembangkan perasaan yang lebih positif setelah mengikuti mengelola stress dan cara mengatasinya dengan baik</p> <p>Konseli dapat mengembangkan perasaan yang lebih positif setelah mengikuti mengelola stress dan cara mengatasinya dengan cukup baik</p> <p>Konseli tidak mampu mengembangkan perasaan yang lebih positif setelah mengikuti mengelola stress dan cara mengatasinya</p>	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>
3	Menemukan solusi mengelola stress dan cara mengatasinya	<p>Konseli dapat menemukan solusi mengelola stress dan cara mengatasinya dengan sangat baik</p> <p>Konseli dapat menemukan solusi mengelola stress dan cara mengatasinya dengan baik</p> <p>Konseli menemukan solusi mengelola stress dan cara mengatasinya dengan cukup baik</p> <p>Konseli tidak mampu menemukan solusi</p>	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>

NO	INDIKATOR	DESKRIPSI PENILAIAN	SKOR
		mengelola stress dan cara mengatasinya	
4	Melihat rencana kegiatan yang akan dilakukan konseli setelah mengikuti layanan bimbingan konseling.	<p>Konseli mampu mengubah perilaku sehingga kehidupannya menjadi bermakna dengan sangat baik</p> <p>Konseli mampu mengubah perilaku sehingga kehidupannya menjadi bermakna dengan baik</p> <p>Konseli mampu mengubah perilaku sehingga kehidupannya menjadi bermakna dengan cukup baik</p> <p>Konseli tidak mampu mengubah perilaku sehingga kehidupannya menjadi bermakna</p>	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>

REKAP CATATAN PENILAIAN PROSES

No	Pernyataan	Siswa/ skor									
		Alwan	Dwi	Dina	Fitri	Fina	Syafa	Iin	Tia	Nia	dst.
1	Konseli mampu melakukan refleksi hasil konseling terkait “ Mengelola Stress dan Cara Mengatasinya”										
2	Konseli bersikap antusias dalam mengikuti kegiatan.										
3	Konseli mampu menyampaikan pendapat atau bertanya.										
4	konseli memberikan penjelasan dari pertanyaan konselor.										

Keterangan :

Skor : 4 : Sangat baik

Skor 3 : Baik

Skor 2 : Cukup

Skor 1 : Kurang Baik

Penjelasan :

Skor Minimal yang dicapai dan skor $1 \times 4 = 4$ dan skor tertinggi $4 \times 4 = 16$

Kategori hasil :

a. Sangat Baik : 13 - 16

b. Baik ; 10 - 12

c. Cukup : 7 - 9

d. Kurang : 4 - 6

REKAP CATATAN PENILAIAN HASIL

No	Pernyataan	Siswa/ skor									
		Alwan	Dwi	Dina	Fitri	Fina	Syafa	lin	Tia	Nia	dst.
1	Pemahaman baru yang didapat setelah mengikuti layanan dengan materi mengelola stress dan cara mengatasinya.										
2	Perasaan positif yang didapat setelah mengikuti layanan dengan materi mengelola stress dan cara mengatasinya.										
3	Menemukan solusi mengelola stress dan cara mengatasinya										
4	Melihat rencana kegiatan yang akan dilakukan konseli setelah mengikuti layanan bimbingan konseling.										

Keterangan :

Skor : 4 : Sangat baik

Skor 3 : Baik

Skor 2 : Cukup

Skor 1 : Kurang Baik

Penjelasan :

Skor Minimal yang dicapai dan skor $1 \times 4 = 4$ dan skor tertinggi $4 \times 4 = 16$

Kategori hasil :

e. Sangat Baik : 13 - 16

f. Baik ; 10 - 12

g. Cukup : 7 - 9

h. Kurang : 4 - 6