

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

### BIMBINGAN KONSELING (RPL BK)

TAHUN PELAJARAN 2020/2021



|                      |  |
|----------------------|--|
| Satuan Pendidikan    | : SMA Binaul Ummah Kuningan              |
| Kelas / Semester     | : XI IPS 2/Ganjil                        |
| Komponen             | : Layanan Dasar                          |
| Topik / Tema Layanan | : Mengelola Stress dan Cara Mengatasinya |
| Jenis Layanan        | : Bimbingan Kelompok                     |
| Alokasi Waktu        | : 10 menit                               |

|    |   |  |
|----|---|--|
| A. | <b>STANDAR KOMPETENSI KEMANDIRIAN (SKK) PESERTA DIDIK</b> | <b>Aspek Perkembangan:</b> Kematangan Emosi<br><br><b>Internalisasi Tujuan :</b> Peserta didik mampu mengekspresikan perasaan dalam cara-cara yang bebas, terbuka dan tidak menimbulkan konflik  |
| B. | <b>TUJUAN LAYANAN</b>                                     | <b>Tujuan Umum:</b> Peserta didik dapat <b>memilih(C5)</b> cara mengatasi stress pada dirinya sesuai dengan permasalahan yang dihadapi<br><br><b>Tujuan Khusus:</b><br>1. Peserta didik dapat <b>menganalisis(C4)</b> penyebab terjadinya stress<br>2. Peserta didik dapat <b>memperjelas(C5)</b> faktor yang membuat munculnya stress<br>3. Peserta didik dapat <b>menyimpulkan(C6)</b> cara untuk mengatasi stress   |
| C. | <b>METODE, ALAT DAN MEDIA</b>                             | 1. Metode : Problem Based Learning (Belajar dengan pemecahan masalah)<br>2. Alat / Media : Vidio, PPT, LCD dan Laptop  |
| D. | <b>PROSES PELAYANAN BIMBINGAN</b>                         | <b>Tahap Awal/Pendahuluan</b><br>1. Guru BK/Konselor membuka dengan salam dan berdo'a<br>2. Membina hubungan baik dengan peserta didik/konseli<br>3. Anggota kelompok memperkenalkan diri secara bergantian<br>4. Menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang akan dicapai.<br>5. Guru BK/Konselor menjelaskan asas-asas di dalam BKP, tugas dan tanggung jawab peserta didik/konseli<br>6. Kontrak layanan (kesepakatan layanan), hari ini kita akan melakukan kegiatan selama 1 jam pelayanan, kita sepakat akan melakukannya dengan baik.<br><br><b>Tahap Transisi</b><br>1. Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan peserta didik/konseli melaksanakan kegiatan, dan memulai ketahap inti.<br>2. Guru BK/Konselor memberi kesempatan bertanya kepada setiap peserta didik/konseli tentang tugas-tugas yang belum mereka pahami<br>3. Guru BK/Konselor menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab peserta didik/konseli dalam melakukan kegiatan<br><br><b>Tahap Inti/Kerja</b><br>1. Peserta didik/konseli mengamati tayangan film pendek tentang Mengelola stress dan cara mengatasinya<br>2. Setelah pemutaran film pendek peserta didik/konseli diminta untuk memberikan |

|           |                        |   |
|-----------|------------------------|---|
|           |                        | <p>pendapat tentang tentang substansi/isi film pendek tersebut</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Peserta didik/konseli melakukan diskusi di dalam kelompok masing-masing. Materi diskusi merupakan: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Kesimpulan dari substansi/film pendek yang sudah ditayangkan.</li> <li>b. Penyebab terjadinya stress</li> <li>c. Faktor yang membuat munculnya stress</li> <li>d. Cara untuk mengatasi stress</li> </ol> </li> <li>4. Setiap kelompok mempresetasikan tugasnya dan kelompok lain menanggapi</li> <li>5. Penguatan konsep oleh Guru BK pada materi yang belum terungkap dari hasil presentasi peserta didik/konseli.</li> </ol> <p><b>Tahap Akhir/Penutup</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK bersama-sama dengan peserta didik/konseli mengambil kesimpulan dari materi yang telah didiskusikan.</li> <li>2. Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik/konseli untuk menyampaikan pesan-pesannya saat mengikuti layanan bimbingan kelompok.</li> <li>3. Kesepakatan anggota kelompok untuk melakukan lanjutan bimbingan kelompok</li> <li>4. Menutup kegiatan bimbingan kelompok dengan berdoa.</li> </ol> |
| <b>E.</b> | <b>EVALUASI</b>        | <p><b>Evaluasi Proses :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan refleksi hasil, setiap peserta didik/konseli menuliskan di kertas tentang manfaat dan tindak lanjut yang akan dilakukan oleh dirinya dari hasil pelayanan Bimbingan Kelompok yang sudah dilaksanakan.</li> <li>2. Guru BK mengamati sikap atau antusiasme peserta didik/konseli dalam mengikuti kegiatan.</li> <li>3. Guru BK mengamati cara peserta didik/konseli dalam menyampaikan pendapat atau bertanya.</li> <li>4. Guru BK mengamati cara peserta didik/konseli dalam memberikan penjelasan terhadap pertanyaan guru BK.</li> </ol> <p><b>Evaluasi Hasil :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluasi tentang suasana pertemuan dengan instrumen: menyenangkan/ kurang menyenangkan/tidak menyenangkan.</li> <li>2. Evaluasi terhadap topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/tidak penting.</li> <li>3. Evaluasi terhadap cara Guru BK dalam menyampaikan materi: mudah dipahami/ tidak mudah/sulit dipahami.</li> <li>4. Evaluasi terhadap kegiatan yang diikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti.</li> </ol>   |
| <b>F.</b> | <b>CATATAN LAYANAN</b> |   |

Kuningan, 22 Mei 2021

Mengetahui

Kepala Sekolah

**Dian Nurdiaman, M.Pd**

Guru BK

**Wiarno, M.Pd**

# BAHAN AJAR

## MATERI LAYANAN DASAR

### MENGELOLA STRESS DAN CARA MENGATASINYA

Dalam keseharian, setiap individu tidak pernah dilepaskan dari masalah. Mulai dari masalah yang berkaitan dengan keluarga(anak, orang tua), pekerjaan, maupun hubungan interpersonal. Misalnya saja banyaknya tagihan yang harus dibayar di akhir bulan, pekerjaan kantor yang selalu dihadapkan pada *deadline*, anak yang selalu rewel, dan sebagainya. Masalah-masalah yang muncul tersebut dikenal dengan istilah stres. Namun, tidak semua stres berkonotasi dengan hal yang negatif. Kelahiran anak, promosi jabatan, kelulusan, merupakan contoh stres yang positif (*eustress*). Dalam artikel ini, yang akan menjadi fokus pembahasan adalah stres dalam konteks yang negatif termasuk bagaimana *coping* atau penyelesaian terhadap stres tersebut.

Ada begitu banyak definisi yang menjelaskan pengertian stres. Mayoritas orang menyebut stres sebagai sesuatu yang terjadi pada mereka, berupa kejadian yang mengenakan maupun tidak mengenakan. Sebagian lagi mendefinisikan stres sebagai sesuatu yang berpengaruh pada tubuh, pikiran, dan perilaku sebagai wujud respon terhadap suatu kejadian. Dari kedua gambaran mengenai stres tersebut dapat dilihat bahwa inti dari stres adalah adanya keterlibatan kejadian dan respon kita terhadap kejadian itu. Namun, hal terpenting yang menjadi faktor kritis adalah bagaimana pikiran kita mengenai situasi itu.

Lalu, dari manakah datangnya stress? Ada beberapa sumber yang dapat dikategorikan sebagai pemicu munculnya stress, yaitu :

- a. Tension, yaitu suatu keadaan dimana kita mengalami tegang atau tekanan mental, contohnya: mempunyai hutang, suami atau istri selingkuh, hendak menghadapi ujian akhir sekolah, dll.
- b. Frustrasi, yakni mengalami kekecewaan karena ambisi atau cita-cita kita terhambat oleh sesuatu atau disaat kita mengalami kegagalan. Misalnya saja gagal dalam berumah tangga, gagal sekolah, gagal dalam panen,dll.
- c. Konflik, rasa ketegangan, kecemasan yang disebabkan sukar menentukan dua pilihan atau lebih. Contohnya pasangan suami-istri yang selalu tidak rukun, apakah akan bercerai atau tidak.

- d. Krisis, kejadian mendadak, sementara upaya untuk mengatasinya diluar kemampuan kita, sebagai contoh terjadinya bencana alam, kematian seseorang yang kita sayangi dan kita cintai.

Berbicara tentang stres, terkadang menimbulkan pertanyaan, apakah stress itu baik? Apakah stress itu menyehatkan? Jawabannya bisa iya bisa juga tidak. Mengapa? Pada dasarnya, dengan stress kita dapat melatih daya tahan mental sehingga menjadi lebih kuat dalam menghadapi keadaan ataupun kondisi yang tidak mengenakkan. Namun apabila stress di biarkan berlanjut, maka kehidupan kita sehari-hari dapat terganggu karenanya.

Ketika dihadapkan dalam situasi yang menekan (stres), secara otomatis kita akan melakukan proses evaluasi dengan mempergunakan kapasitas mental. Mulai dari keputusan untuk menyebut situasi tersebut menakutkan ataukah tidak, bagaimana proses penyelesaiannya, dan kemampuan apa yang dapat kita gunakan. Jika kita melihat situasi itu lebih berat dibandingkan dengan kemampuan penyelesaian yang kita miliki, maka dapat dikatakan keadaan ini *stressful* dan memunculkan reaksi berupa respon terhadap stres. Sebaliknya, bila kita merasa mampu untuk menyelesaikan masalah itu, maka penilaian kita terhadap situasi tersebut bukan sebagai sesuatu yang *stressful*.

Adanya stres ini, akan membawa efek tersendiri bagi individu yang mengalaminya, baik efek fisik (misalnya sakit kepala, serangan jantung, dsb) maupun efek psikologis. Efek fisik misalnya saja menderita sakit kepala, kram perut, atau bahkan terkena serangan jantung mendadak bagi sebagian individu. Sementara itu, efek psikologis yang dapat dimunculkan dari stres antara lain ada rasa sedih yang berkepanjangan, seringkali terlihat marah, melamun, dsb. Berat ringannya efek yang ditimbulkan dari stres ini sangat tergantung pada kemampuan individu untuk melakukan kontrol atas kehidupannya, yakni sebagai salah satu fondasi dasar dalam konsep manajemen stres.

Manajemen stres adalah tentang bagaimana kita melakukan suatu tindakan dengan melibatkan aktivitas berpikir, emosi, rencana atau jadwal pelaksanaan, dan cara penyelesaian masalah. Manajemen stres diawali dengan mengidentifikasi sumber-sumber stres yang terjadi dalam kehidupan. Langkah ini tidaklah semudah bayangan kita. Terkadang sumber stres yang kita hadapi sifatnya tidak jelas dan tanpa disadari, kita tidak mempedulikan stres itu sebagai langkah untuk meminimalisir beban pikiran, perasaan, dan perilaku. Misalnya saja, kita sepaham bahwa pekerjaan yang dikejar oleh *deadline* selalu menimbulkan

ketidaknyamanan, namun karena kita tidak peduli dengan efeknya, kita menjadi terbiasa untuk selalu pekerjaan.

Langkah selanjutnya dari manajemen stress adalah memilih strategi penyelesaian masalah yang efektif. Secara umum ada dua cara, yakni : a) mengubah situasi (hindari sumber masalah) dan b) mengubah reaksi kita terhadap sumber stress tersebut. Jika melihat cara pertama, yaitu mengubah situasi, tidak semua hal dapat kita ubah seperti yang kita inginkan. Misalnya saja terjadinya bencana, kematian, dan sebagainya, tentu hal-hal semacam ini membutuhkan sikap yang lebih adaptif. Cara mengubah situasi lebih tepat untuk sumber stress yang bisa kita cegah. Contohnya saja jika beberapa hari lagi kita akan menghadapi ujian, langkah paling tepat untuk menghindari stress adalah dengan menyiapkan fisik dan mental jauh-jauh hari agar ketika mendekati hari ujian, kita akan lebih siap.

Cara kedua untuk menghadapi sumber stress adalah mengubah reaksi kita. Tidak mudah untuk melihat nilai positif dari hal buruk yang dialami. Namun terkadang, ketika kita berusaha menerima situasi-situasi tidak menyenangkan yang tidak dapat diubah, sebenarnya hal tersebut adalah langkah awal untuk bisa melihat sisi positif dari apa yang kita alami. Selanjutnya adalah menurunkan standar pribadi. Tanpa disadari, kita menciptakan level-level tertentu yang ingin dicapai. Tidak ada yang salah dengan hal tersebut, namun ketika kita justru merasa terbebani dan tidak nyaman, ada baiknya jika kita mulai berdamai dengan kondisi yang ada serta melihat kembali apa yang ingin dicapai dalam hidup. Kata-kata "*aku harus*" atau "*tidak boleh*", mungkin dapat diubah dengan kata-kata yang sarat akan nilai kompromi, misalnya "*Aku akan berusaha dan bila hasilnya belum sesuai dengan harapan, maka aku akan mencobanya lagi*".

Manajemen stress lainnya adalah melakukan aktivitas menyenangkan. Aktivitas tersebut bisa berkaitan dengan hobi atau melakukan sesuatu bersama orang-orang yang kita sayangi, misalnya jalan-jalan ke tempat favorit, mengunjungi tempat-tempat yang baru, dan sebagainya. Selain itu, membiasakan gaya hidup yang sehat juga merupakan cara efektif agar kita dapat bertahan dari stress. Langkah mudahnya adalah melakukan olahraga ringan secara teratur, menjaga asupan makanan bergizi, menghindari alkohol, rokok, dan obat-obatan terlarang, serta mengurangi kandungan gula dan kafein.

Terakhir, kita juga dapat berlatih untuk melakukan teknik relaksasi. Bila kita diliputi perasaan-perasaan diatas sebagai akibat baru saja mengalami suatu peristiwa tidak mengenakkan yang kemudian berpengaruh pada tubuh (misalnya menjadi cepat lelah, perut

mual, badan gemetar, dan sebagainya), hal tersebut adalah wajar. Setelah menyadari adanya perasaan-perasaan dan efeknya terhadap tubuh, langkah kita selanjutnya adalah berupaya untuk merilekskan atau menenangkannya. Langkah ini disebut sebagai relaksasi. Relaksasi berguna untuk menurunkan denyut nadi dan tekanan darah, juga mengurangi keringat serta mengatur pernafasan. Relaksasi misalnya dapat digunakan ketika otot terasa tegang, diliputi kecemasan, sulit tidur, kelelahan, kram otot, nyeri pada leher dan punggung, juga tekanan darah tinggi. Relaksasi sendiri dapat dilakukan sesuai kebutuhan masing-masing, dalam sehari misalnya, dapat diterapkan dua kali sehari selama @ 15 menit. Tiap orang dapat melakukannya sendiri tanpa bantuan tenaga ahli, kuncinya adalah merasakan ketegangan tubuh kemudian membuatnya rileks atau tenang.

Bagaimana caranya ?

Langkah pertama adalah mencari posisi yang nyaman bagi tubuh, bisa dengan berbaring atau duduk di kursi dengan kepala ditopang. Otot-otot ditegangkan selama lima sampai tujuh detik dan dirileksasikan dua belas hingga lima belas detik. Bila otot masih tegang, ulangi hingga lima kali. Lebih jelasnya, berikut langkah-langkah untuk relaksasi :

- Pada posisi yang nyaman dan tenang serta mata tertutup, kepalkan tangan kanan, kencangkan hingga lima detik. Rasakan ketegangan pada kepalan tangan, tangan, dan lengan bawah kemudian lepaskan. Rasakan kelenturan pada tangan kanan. Selanjutnya lakukan pada tangan kiri.
- Arahkan perhatian pada kepala, kerutkan dahi sekuat-kuatnya. Sekarang rileks dan lemaskan. Bayangkan seluruh dahi dan kepala menjadi kendur dan istirahat. Selanjutnya tekan kepala ke belakang sejauh mungkin. Rasakan ketegangan pada leher. Sekarang rileks, biarkan kepala kembali pada posisi yang nyaman.
- Beri kesempatan pada seluruh tubuh untuk relaks. Sekarang tarik nafas dalam-dalam, tahan. Rasakan ketegangan yang muncul. Sekarang hembuskan nafas, biarkan dada bebas dan udara keluar. Ulangi beberapa kali.
- Kencangkan pantat dan paha dengan menekan sekuat mungkin tumit ke bawah. Rasakan ketegangannya. Sekarang rileks. Selanjutnya tekuk telapak kaki ke bawah dan kencangkan betis. Rasakan ketegangannya kemudian rileks.
- Rasakan kelelahan keluar melalui tubuh bagian bawah pada saat relaks.

Demikian tips yang mungkin dapat diterapkan ketika kita sedang mengalami suatu keadaan yang kurang/tidak nyaman. Relaksasi ini dapat kita lakukan setiap hari sehingga efek jangka panjangnya, tubuh dan pikiran akan terasa lebih tenang

Link Vidio Pendek: <https://www.youtube.com/watch?v=YJ57XkTu7SY>

**Sumber:** <http://grhasia.jogjaprovo.go.id/berita/371/manajemen-stress.html>

## **LKPD Layanan Bimbingan Kelompok**

### **LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK**

#### *“Mengelola Stress dan Cara Mengatasinya”*

Setelah teman-teman mempelajari konten atau materi yang disampaikan maka lakukan beberapa aktifitas dibawah ini:

1. Carilah pasangan 2-3 Orang untuk berdiskusi bersama
2. Ceritakan pengalama terkait dengan kegiatan Diskusi sesuai dengan peran masing-masing secara bergantian
3. Kerjakan beberapa isian dibawah ini bersama dengan teman-teman dalam satu kelompok
  - a. Analisis stress yang pernah anda rasakan!
  - b. Setelah menganalisis terkait dengan stress yang pernah dirasakan. Buat analisis singkat tentang cara mengelelo dan mengatasinya!
  - c. Sampaikan identifikasi usaha yang dapat dilakukan untuk mengetahui faktor penyebab stress tersebut terjadi?
  - d. Urutkan komitmen yang akan anda lakukan kedepan terhadap cara yang dapat dilakukan dalam mengatasi stress?

# Evaluasi Layanan Bimbingan Klasikal

## PENILAIAN HASIL LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

Nama Peserta Didik : .....

No. Absen : .....

Kelas : .....

Topik Layanan : .....

### Petunjuk Pengisian :

1. Pernyataan dibawah ini berisi tentang hasil yang Kamu peroleh setelah mengikuti layanan bimbingan klasikal.
2. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan tersebut. Berikan jawaban dengan cara memberi tanda (√) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan kriteria sebagai berikut:  
SS : Sangat Sesuai (point 4)  
KS : Kurang Sesuai (point 3)  
S : Sesuai (point 2)  
STS : Sangat Tidak Sesuai (point 1)
3. Jawaban Kamu tidak menuntut jawaban benar atau salah. Jawablah semua pernyataan secara sungguh-sungguh dan jujur sesuai diri Kamu. Hasil dari instrument ini tidak mempengaruhi nilai pelajaran Kamu di sekolah, namun bermanfaat sebagai bahan pertimbangan layanan berikutnya.

| No                    | Aspek  | SKOR |    |   |     |
|-----------------------|--|------|----|---|-----|
|                       |  | SS   | KS | S | STS |
| <b>Pemahaman Baru</b> |  |      |    |   |     |
| 1                     | Saya mendapatkan pemahaman baru setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok                   |      |    |   |     |
| 2                     | Saya mampu menjelaskan hasil dari diskusi mengenai topik yang sudah dibahas                    |      |    |   |     |
| 3                     | Saya dapat menjabarkan tentang isi materi yang dipelajari pada saat layanan bimbingan kelompok |      |    |   |     |
| 4                     | Saya dapat membuat menyimpulkan point penting dari   |      |    |   |     |

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
|   | topik yang dibahas   |  |  |  |  |
| 5                                       | Saya dapat menyebutkan manfaat yang diperoleh setelah mengikuti bimbingan kelompok                                     |  |  |  |  |
| <b>Perasaan Positif</b>                 |  |  |  |  |  |
| 6                                       | Saya merasa senang belajar dengan menggunakan teknik PBL   |  |  |  |  |
| 7                                       | Saya merasa dihargai saat menyampaikan pendapat dan menjawab pertanyaan.   |  |  |  |  |
| 8                                       | Saya lebih antusias dalam mengikuti layanan karena guru BK bersikap hangat.  |  |  |  |  |
| 9                                       | Saya merasa puas bisa membahas topik dan bisa mengambil manfaat dari topik yang dibahas                                |  |  |  |  |
| 10                                      | Setelah mengikuti layanan saya merasa lega karena mendapatkan pemahaman tentang Mengelola stress dan cara mengatasinya |  |  |  |  |
| <b>Rencana Kegiatan Setelah Layanan</b> |  |  |  |  |  |
| 11                                      | Saya akan menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari  |  |  |  |  |
| 12                                      | Saya akan bersikap lebih terbuka dalam mengatasi stress  |  |  |  |  |
| 13                                      | Saya akan mengikuti kegiatan-kegiatan yang sesuai kondisi saya saat ini  |  |  |  |  |
| 14                                      | Saya akan mengelola stress sesuai dengan permasalahan yang dimiliki  |  |  |  |  |
| 15                                      | Saya dapat mengambil keputusan yang tepat<br>Jika ada permasalahan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari            |  |  |  |  |
| <b>Jumlah</b>                           |  |  |  |  |  |

**Kriteria Penentuan Skor :**

$$\text{Skor Total} = \frac{\text{Jumlah Skor}}{75} \times 100\%$$

**Kriteria Hasil :**

| <b>Rentangan</b> | <b>Kategori</b>     |
|------------------|---------------------|
| <b>74 – 100</b>  | Sangat Aktif        |
| <b>68 – 73</b>   | Aktif               |
| <b>52 – 67</b>   | Cukup Aktif         |
| <b>36 – 51</b>   | Kurang Aktif        |
| <b>20 – 35</b>   | Sangat Kurang Aktif |

1. Dari skala 1 sampai 10 pada posisi berapakah pemahamanmu tentang materi yang telah dibahas dalam kegiatan layanan ini?, pilihlah angkanya.

| 1           | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10           |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| Tidak paham |   |   |   |   |   |   |   |   | Sangat paham |

Alasan:

.....  
.....

2. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Kamu sampaikan kepada pemberi layanan?

.....  
.....

Kuningan, .....

Peserta Didik

.....

**PENILAIAN PROSES**  
**LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK**

**Nama Peserta Didik** : .....

**No. Absen** : .....

**Kelas** : .....

**Topik Layanan** : .....

Petunjuk:

Lembaran ini diisi oleh guru untuk menilai aspek afektif dan psikomotor siswa dalam mengikuti layanan bimbingan klasikal. Berilah tanda cek (√) pada kolom skor sesuai sikap yang ditampilkan oleh siswa, dengan kriteria sebagai berikut :

- 5 = Baik sekali, apabila Selalu melakukan sesuai pernyataan.
- 4 = Baik, apabila sering melakukan ssesuai pernyataan
- 3 = cukup, apabila kadang-kadang melakukan sesuai pernyataan
- 2 = kurang, apabila sesekali melakukan dan sering tidak melakukan sesua pernyataan.
- 1 = sangat kurang, apabila tidak pernah melakukan sesuai pernyataan

| No                  | Aspek Pengamatan  | Skor |   |   |   |   | Skor |
|---------------------|---|------|---|---|---|---|------|
|                     |   | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 |      |
| 1                   | Siswa terlihat bersemangat dalam mengikuti setiap tahap selama bimbingan kelompok berlangsung.              |      |   |   |   |   |      |
| 2                   | Siswa berani bertanya dan mengungkapkan pendapatnya.  |      |   |   |   |   |      |
| 3                   | Siswa mampu terlibat aktif dan menjalankan peran sesuai dengan penetapan selama layanan bimbingan kelompok. |      |   |   |   |   |      |
| 4                   | Siswa bekerja sama dengan siswa yang lain dalam pelaksanaan Diskusi sesuai dengan instruksi guru BK         |      |   |   |   |   |      |
| 5.                  | Siswa mampu menyelesaikan setiap penugasan yang diberikan.  |      |   |   |   |   |      |
| 6.                  | Metode dan media yang digunakan menarik bagi siswa.   |      |   |   |   |   |      |
| <b>Jumlah Skor:</b> |   |      |   |   |   |   |      |

| No | Aspek Pengamatan | Skor |   |   |   |   | Skor |
|----|------------------|------|---|---|---|---|------|
|    |                  | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 |      |
|    |                  |      |   |   |   |   |      |

**Kategori: ditambahkan materi dan kroscek dari RPL**

| NILAI | KATEGORI      | KLASIFIKASI SKOR |
|-------|---------------|------------------|
| 5     | Sangat baik   | 26-30            |
| 4     | Baik          | 21-25            |
| 3     | Cukup         | 16-20            |
| 2     | Kurang        | 11-15            |
| 1     | Sangat kurang | 6-10             |

Kuningan, .....

Peserta Didik

.....