



**PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SMA NEGERI 1 BATUSANGKAR KAB. TANAH DATAR**

Alamat : Jl. St. Alam Bagagarsyah No.41 Batusangkar  
Telp. (0752) 71046 – 71319

Email : [smansa\\_batusangkar@yahoo.com](mailto:smansa_batusangkar@yahoo.com) [smansa1batusangkar@gmail.com](mailto:smansa1batusangkar@gmail.com)

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**BIMBINGAN KLASIKAL**  
**SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Satuan Pendidikan	: SMA Negeri 1 Batusangkar
Kelas / Semester	: X IPS 1 / Ganjil
Tema	: Kematangan Emosi
Sub Tema	: Mengelola Stress dan Cara Mengatasinya
Pembelajaran ke	: 2 (Dua)
Alokasi waktu	: 1x45 menit

**A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

Tujuan Umum	Peserta didik dapat menangani (C6) stress
Tujuan Khusus	1. Peserta didik dapat mengidentifikasi (C4) pengertian stress 2. Peserta didik dapat menemukan (C4) faktor-faktor penyebab stress 3. Peserta didik dapat memerinci (C5) gejala-gejala stress 4. Peserta didik dapat merangkum (C5) dampak stress 5. Peserta didik dapat merumuskan (C6) cara mengatasi stress

**B. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

Kegiatan Pembelajaran	Waktu
<b>Kegiatan Pendahuluan</b> <b>1. Pernyataan tujuan</b> a. Guru BK membuka dengan salam dan berdoa b. Guru BK membina hubungan baik dengan peserta didik untuk menanyakan kabar dan mempresensi satu persatu. c. Peserta didik menjawab dengan menyampaikan kabar dan memperhatikan guru yang sedang melakukan presensi. d. Menyampaikan tujuan layanan materi bimbingan dan konseling tentang mengelola stres dan cara mengatasinya e. Peserta didik memperhatikan dan mendengarkan tujuan layanan yang disampaikan oleh guru BK <b>2. Penjelasan langkah - langkah kegiatan</b> a. Guru BK menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik	5 menit

<p>b. Kontrak layanan (kesepakatan layanan), hari ini kita akan melakukan kegiatan selama 1 jam pelayanan, kita sepakat akan melakukan dengan baik</p> <p>c. Peserta didik dikelompokkan menjadi 3 kelompok masing-masing kelompok terdiri dari 5 orang yang heterogen.</p> <p><b>3. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)</b> Guru BK mengajak peserta didik untuk berbagi pengalaman terhadap topik yang akan dibicarakan (Apersepsi)</p> <p><b>4. Tahap peralihan (transisi)</b></p> <p>a. Guru BK menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh peserta didik pada tahap selanjutnya</p> <p>b. Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan dan memulai ke tahap inti.</p> <p>c. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan peserta didik.</p>	
<p><b>Kegiatan Inti</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik memperhatikan power point yang ditayangkan selanjutnya guru BK menjelaskan tentang “mengelola stress dan cara mengatasinya”.</li> <li>2. Guru BK menyiapkan LKPD yang berisi pertanyaan yang akan dianalisis oleh 3 kelompok.</li> <li>3. Guru BK menerangkan bagaimana tata cara mengerjakan LKPD</li> <li>4. Guru BK mendorong peserta didik untuk mengumpulkan data dan informasi yang tepat dengan memanfaatkan google untuk mencari solusi dari kasus dan materi yang dianalisis.</li> <li>5. Peserta didik mempresentasikan hasil diskusi yang mereka lakukan.</li> <li>6. Guru BK mengulas kembali hasil presentasi yang dilakukan peserta didik</li> </ol>	30 menit
<p><b>Kegiatan Penutup</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan “mengelola stress dan cara mengatasinya”.</li> <li>2. Guru BK merefleksi peserta didik dengan menanyakan kebermanfaatan/kebermaknaan kegiatan secara lisan.</li> <li>3. Guru BK memberikan penguatan dan menyampaikan materi layanan yang akan datang</li> <li>4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam</li> </ol>	10 menit

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Evaluasi Proses	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengamati sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan bimbingan klasikal</li> <li>2. Mengamati cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya</li> <li>3. Mengamati cara peserta didik mempresentasikan hasil diskusi kelompok</li> </ol>
Evaluasi Hasil	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik memahami hal-hal baru mengenai “mengelola stress dan cara mengatasinya” (Berpikir).</li> <li>2. Peserta didik merasa senang memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi “mengelola stress dan cara mengatasinya” yang disampaikan (Merasa)</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Peserta didik menyadari pentingnya bersikap sesuai dengan materi “mengelola stress dan cara mengatasinya” yang disampaikan (Bersikap)</li><li>4. Peserta didik meyakini diri akan lebih baik, apabila bertindak sesuai dengan materi “mengelola stress dan cara mengatasinya” yang disampaikan (Bertindak)</li><li>5. Peserta didik akan bersungguh-sungguh dalam mengelola stress dan cara mengatasinya sehingga kehidupannya menjadi lebih teratur dan bermakna (Bertanggung jawab)</li></ol>
--	--

Mengetahui  
Koodinator BK



**Drs. EDIAL YUSPITA, MM**  
**NIP. 19630731 198903 1 003**

Batusangkar, 19 Juli 2021

Guru BK



**DESI PRAMITHA, S. Pd., Kons**

# BAHAN AJAR

## MENGELOLA STRESS DAN CARA MENGATASINYA

### 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.** Dalam pengertian ini, bisa kita perjelas bahwa stress bersifat **subjektif** sesuai **persepsi** orang yang memandangnya. Dengan perkataan lain apa yang mencekam bagi seseorang belum tentu dipersepsi mencekam bagi orang lain. Mungkin Anda bertanya-tanya, mengapa stress lebih banyak dialami oleh remaja? Hal ini disebabkan remaja cenderung memperhatikan citra tubuhnya, rentan mengalami peristiwa yang penuh stres, mengalami tekanan dalam penyesuaian diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Hinton (1989) mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa perubahan hormonal, perubahan tingkat dan pola hubungan sosial sehingga remaja cenderung mempersepsikan orang tua secara berbeda. Selain itu, masa pertumbuhan remaja, jarang yang berlangsung dengan lancar. Banyak masalah yang terjadi dan bisa makin serius hingga menyebabkan depresi yang berkepanjangan. Remaja yang mengalami depresi akan menjadi apatis dan menyalahkan dirinya sendiri sehingga merasa enggan untuk mencari pertolongan.

### B. Faktor – faktor Penyebab Stress

Di sisi lain, **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 dengan teman, pasangan, dengan 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 & 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/label pada pengalaman danantisipasi ke depan, bisa membuat kita relax atau stress.

## C. 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, gemeteran, berubah nafsu makan ( bertambah atau berkurang).

## Gejala-Gejala Stress pada Remaja

Anda dapat mengetahui apakah diri kalian mengalami depresi atau tidak maka Anda perlu mengetahui gejala-gejala depresi 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.

## D. Dampak 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, mengambil langkah tepat.
- Mahasiswa yang ‘over-stressed’ ~ stress berat seringkali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran.

## E. Cara Menangani Stress

### 1. Strategi Pencegahan

Untuk mencegah mengalami stress, setidaknya ada 3 lapis.

- a. 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.
- b. Lapis kedua - *Secondary prevention*, strateginya kita **menyiapkan diri menghadapi stressor**, dengan cara exercise, diet, rekreasi, istirahat , meditasi, dst.
- c. Lapis ketiga - *Tertiary prevention*, strateginya kita **menangani dampak stress yang terlanjur ada**, kalau diperlukan meminta bantuan jaringan supportive ( *social-network*) ataupun bantuan profesional.

### 2. Menangani Stress

#### a. Study skills

Ada banyak hal yang perlu dipelajari, yang ingin diketahui, ada banyak kegiatan yang ingin diikuti, waktu terbatas. Oleh karena itu, agar tidak menjadi stress, seyogyanya mahasiswa perlu memiliki berbagai skill belajar yang sesuai sehingga saya bisa belajar secara efektif tetapi juga efisien dalam menggunakan daya dan waktu serta sumber lainnya.

**b. Tempo – Time management**

Selain skill belajar, skill penting yang juga perlu Anda kuasai untuk menangani stress adalah manajemen waktu, untuk keperluan tersebut siswa perlu memiliki paradigma waktu yang tepat.

**c. Rehat - Rest (istirahat)**

Tubuh kita *by default* memerlukan jeda, istirahat. Kita perlu belajar bagaimana *speeding up*, tetapi juga arif dan terampil untuk *slowing down*. Bila kita tidak memiliki keterampilan istirahat, leisure, santai ( bukan leha-leha) maka besar kemungkinan kita mengalami stress.

**d. Eating & Exercise – Makan dan Olahraga Kebugaran**

Tubuh kita membutuhkan asupan yang seimbang, tetapi juga ‘exercise’ yang memadai, agar bisa bugar. Bandingkan apabila kita mempergunakan suatu peralatan baru biasanya kita terlebih dahulu membaca buku manual yang disertakan oleh pabrik pencipta peralatan tersebut, Oleh karena itu sebetulnya perlu kita cermati asupan apa yang baik untuk tubuh ini, menurut manual dari Penciptanya.

**e. Self-talk - Percakapan kalbu**

Sejak kecil kita punya ‘perlengkapan’ berpikir yaitu percakapan kalbu, dimana kita biasa mendengar apa yang kaya hati atau hati nurani katakan kepada kita. Isi percakapan itu bias positif, membuat kita optimist, tetapi seringkali juga negative, membuat kita tertekan-stress. Kita masih perlu lebih mengembangkan arah percakapan dari kita kepada hati nurani ataupun kata hati kita, sehingga terjadi percakapan timbal-balik antarkita dengan diri kita. Dalam hal menangani stress, kita perlu bisa secara sadar meng-ganti isi percakapan yang tidak mendukung dengan kalimat yang bisa mendukung kita. Langkah ini biasa disebut percakapan kalbu: stop-ganti yang bisa kita latihkan di diri kita.

**f. Social support - jaringan pendukung**

Manusia adalah makhluk sosial, jadi pada hakikatnya tidak tahan sendirian, butuh perasaan tidak sendiri, tetapi punya sejumlah orang yang saling peduli, yang akan merasa kehilangan manakala lama tidak saling bertemu atau berkomunikasi. Dalam keadaan stress sebaiknya kita berusaha bertemu dengan teman, sehingga paling tidak kita tetap punya penghayatan tidak sendirian yang sungguh mencekam.

# LKPD

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) “MENGELOLA STRESS DAN CARA MENGATASINYA”

1. Ceritakanlah satu pengalaman pribadi anggota kelompokmu yang pernah mengalami kondisi stress.

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Tuliskan hal-hal yang menyebabkan kondisi tersebut terjadi

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Sebutkanlah gejala-gejala stress yang kamu alami saat itu

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Ceritakanlah dampak dari stress yang kamu alami tersebut

---

---

---

---

---

---

---

---

5. Diskusikanlah dalam kelompokmu cara mengatasi stress tersebut

---

---

---

---

---

---

---

---



**PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SMA NEGERI 1 BATUSANGKAR KAB. TANAH DATAR**  
Alamat : Jl. St. Alam Bagagarsyah No.41 Batusangkar  
Telp. (0752) 71046 – 71319  
Email : [smansa\\_batusangkar@yahoo.com](mailto:smansa_batusangkar@yahoo.com) [smansa1batusangkar@gmail.com](mailto:smansa1batusangkar@gmail.com)

**EVALUASI HASIL BIMBINGAN KLASIKAL**  
**“MENGELOLA STRESS DAN CARA MENGATASINYA”**  
**TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Saya memahami hal-hal baru mengenai “Mengelola stress dan cara mengatasinya” ( <i>Berpikir</i> )				
2	Saya merasa senang memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi “Mengelola stress dan cara mengatasinya” yang disampaikan ( <i>Merasa</i> )				
3	Saya menyadari pentingnya bersikap sesuai dengan materi “Mengelola stress dan cara mengatasinya” yang disampaikan ( <i>Bersikap</i> )				
4	Saya meyakini diri akan lebih baik, apabila bertindak sesuai dengan materi “Mengelola stress dan cara mengatasinya” yang disampaikan ( <i>Bertindak</i> )				
5	Saya akan bersungguh-sungguh dalam “Mengelola stress dan cara mengatasinya” sehingga kehidupan saya menjadi lebih teratur dan bermakna ( <i>Bertanggung jawab</i> )				
	Total Skor =				

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 5 = 5$ , dan skor tertinggi adalah  $4 \times 5 = 20$
2. Kategori hasil :
  - a. Sangat baik = 17 - 20
  - b. Baik = 13 - 16
  - c. Cukup = 9 - 12
  - d. Kurang = 1 - 8

Mengetahui Konselor

**Desi Pramitha, S. Pd., Kons**

Batusangkar, 19 Juli 2021  
Peserta didik/ Konseli

\_\_\_\_\_



**PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SMA NEGERI 1 BATUSANGKAR KAB. TANAH DATAR**

Alamat : Jl. St. Alam Bagagarsyah No.41 Batusangkar  
Telp. (0752) 71046 – 71319

Email : [smansa\\_batusangkar@yahoo.com](mailto:smansa_batusangkar@yahoo.com) [smansa1batusangkar@gmail.com](mailto:smansa1batusangkar@gmail.com)

**PEDOMAN OBSERVASI EVALUASI PROSES**  
**KELOMPOK I**

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik saling menghargai				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
Total Skor :					

**Keterangan :**

1. Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 8 = 8$ , dan skor tertinggi adalah  $4 \times 8 = 32$

Skor 4 : sangat baik  
Skor 3 : baik  
Skor 2 : cukup baik  
skor 1 : kurang Baik

2. Kategori Hasil

Sangat baik : 28 - 32  
Baik : 23 - 27  
Cukup : 22 - 26  
Kurang : 1 - 21

Batusangkar, 19 Juli 2021

Mengetahui  
Koodinator BK

Guru BK

**Drs. EDIAL YUSPITA, MM**  
**NIP. 19630731 198903 1 003**

**DESI PRAMITHA, S. Pd., Kons**



**PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT  
DINAS PENDIDIKAN  
SMA NEGERI 1 BATUSANGKAR KAB. TANAH DATAR**

Alamat : Jl. St. Alam Bagagarsyah No.41 Batusangkar

Telp. (0752) 71046 – 71319

Email : [smansa\\_batusangkar@yahoo.com](mailto:smansa_batusangkar@yahoo.com) [smansa1batusangkar@gmail.com](mailto:smansa1batusangkar@gmail.com)

**PEDOMAN OBSERVASI EVALUASI PROSES  
KELOMPOK II**

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik saling menghargai				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
Total Skor :					

**Keterangan :**

1. Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 8 = 8$ , dan skor tertinggi adalah  $4 \times 8 = 32$

Skor 4 : sangat baik  
Skor 3 : baik  
Skor 2 : cukup baik  
skor 1 : kurang Baik

2. Kategori Hasil

Sangat baik : 28 - 32  
Baik : 23 - 27  
Cukup : 22 - 26  
Kurang : 1 - 21

Batusangkar, 19 Juli 2021

Mengetahui  
Koodinator BK

Guru BK

**Drs. EDIAL YUSPITA, MM**  
**NIP. 19630731 198903 1 003**

**DESI PRAMITHA, S. Pd. Kons**



**PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT  
DINAS PENDIDIKAN  
SMA NEGERI 1 BATUSANGKAR KAB. TANAH DATAR**

Alamat : Jl. St. Alam Bagagarsyah No.41 Batusangkar  
Telp. (0752) 71046 – 71319

Email : [smansa\\_batusangkar@yahoo.com](mailto:smansa_batusangkar@yahoo.com) [smansa1batusangkar@gmail.com](mailto:smansa1batusangkar@gmail.com)

**PEDOMAN OBSERVASI EVALUASI PROSES  
KELOMPOK III**

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik saling menghargai				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
Total Skor :					

**Keterangan :**

1. Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 8 = 8$ , dan skor tertinggi adalah  $4 \times 8 = 32$

Skor 4 : sangat baik  
Skor 3 : baik  
Skor 2 : cukup baik  
skor 1 : kurang Baik

2. Kategori Hasil

Sangat baik : 28 - 32  
Baik : 23 - 27  
Cukup : 22 - 26  
Kurang : 1 - 21

Batusangkar, 19 Juli 2021

Mengetahui  
Koodinator BK

Guru BK

**Drs. EDIAL YUSPITA, MM**  
NIP. 19630731 198903 1 003

**DESI PRAMITHA, S. Pd. Kons**