



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT

DINAS PENDIDIKAN



SMA NEGERI 1 KECAMATAN PAYAKUMBUH

Jln. Payakumbuh-Mungka KM.7 Koto Tengah Simalaggang. Kecamatan Payakumbuh.Kabupaten Lima Puluh Kota. Email : simalanggang15@yahoo.com. Nomor Telp: (0752)780683. Kode Pos 26251

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

Satuan Pendidikan : SMA NEGERI 1 Kecamatan Payakumbuh
Kelas / Semester : XII / I (Ganjil)
Tema : Kematangan Emosi
Sub Tema : Mengelola Stress dan Cara Mengatasinya
Fungsi layanan : Pemahaman, Pencegahan
Pembelajaran ke : Keenam
Alokasi waktu : 1 x 10 menit

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Tujuan Umum	Perkembangan Wawasan dan Kesiapan Karir Siswa mampu memahami konsep stress, faktor penyebab dan cara-cara mengatasinya.
D	Tujuan Khusus	a. Siswa dapat memahami tentang konsep stress b. Siswa dapat mengemukakan faktor penyebab stress c. Siswa dapat mengelola dan mengatasi stress yang sedang dihadapi
E	Sumber	Buku Bimbingan Konseling dan Internet
F	Metode/ Teknik	Ekspositoris dan Diskusi Kelompok
G	Media / alat	ATK. Proyektor dan Laptop (<i>Slide Power Point</i>) Angket pelaksanaan layanan klasikal
H	Pelaksanaan : 1. Tahap Awal/Pendahuluan	a. Membuka dengan salam dan berdoa b. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya) c. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling d. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik
I	2. Tahap Inti	a. Guru BK menayangkan media slide power point tentang Mengelola Stress dan Cara mengatasinya b. Peserta didik mengamati slide sambil mendengarkan materi konsep mengelola stress dan cara mengatasinya c. Guru BK melakukan tanya jawab terkait materi yang diberikan d. Guru BK membagi siswa menjadi 4 kelompok

		<ul style="list-style-type: none"> e. Guru BK memberi tugas kepada masing-masing kelompok dalam bentuk studi kasus terkait cara mengatasi stress f. Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing- masing g. Setiap kelompok mempresetasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai.
	3. Tahap Penutup	<ul style="list-style-type: none"> a. Guru BK/Konselor memberikan penguatan terhadap materi yang diberikan. b. Guru BK membuat kesimpulan dari materi yang disampaikan c. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang d. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
J	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Guru BK/Konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Sikap peserta didik dalam mengikuti kegiatan b. Cara peserta didik menyampaikan pendapat c. Cara peserta didik memberikan penjelasan terhadap pertanyaan guru
	2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal untuk guru:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Menyenangkan tidaknya suasana pertemuan b. Penting tidaknya topik yang dibahas c. Paham tidaknya cara Guru BK menyampaikan materi d. Menarik tidaknya Kegiatan yang diikuti

Mengetahui,
Kepala Sekolah SMA N 1
Kecamatan Payakumbuh

Koto Tangah Smlg, Juli 2021
Guru Pembimbing

TENO GANEFRI, S.Pd
NIP. 19631024 198803 1006

TISNA SUSANTI, S.Pd, I
NIP.19870125 201001 2 006

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Uraian materi
2. Lembar kerja siswa
3. Instrumen penilaian

Lampiran I

MATERI LAYANAN

A. Pengertian Stress

Stress secara bahasa berarti **perasaan tertekan, cemas dan tegang**. Stress didefinisikan sebagai **suatu respons penyesuaian Seseorang terhadap situasi yang dipersepsinya menantang atau mengancam kesejahteraan orang bersangkutan**. Menurut **Dadang Hawari (1995 :44-45)** stres bisa didefinisikan sebagai reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan terhadap tekanan atau tuntutan yang sedang dihadapi.

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. Remaja yang mengalami depresi akan menjadi apatis dan menyalahkan dirinya sendiri sehingga merasa enggan untuk mencari pertolongan.

B. Ciri-ciri stress

Menurut Hardjana (1994 :24-26) gejala stres dibagi menjadi empat bagian antara lain yaitu :

- a. Gejala Fisik : sakit kepala, tidur tidak teratur, sakit punggung, sulit buang air besar, gatal-gatal pada kulit, urat tegang terutama pada leher dan bahu, tekanan darah, sering berkeringat, berubah selera makan, lelah atau kehilangan daya energi.
- b. Gejala Emosional : gelisah atau cemas, sedih, mudah menangis, mood berubah-ubah, mudah panas atau marah, gugup, merasa tidak aman, mudah tersinggung, gampang menyerang atau bermusuhan.
- c. Gejala Intelektual : susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, hilang rasa humor, prestasi kerja menurun, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, dalam kerja bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat.

- d. Gejala Interpersonal : kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah mempersalahkan orang lain, mudah membatalkan janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain, mengambil sikap untuk membentengi diri, mendiamkan orang lain, menyerang orang lain dengan kata-kata.

C. Faktor - faktor Penyebab Stress

Ada 3 faktor utama penyebab 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, 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 dan perubahan lingkungan mengakibatkan perubahan pada tubuh kita, menimbulkan stress.

3. Pikiran

Pikiran menginterpretasi dan menerjemahkan pengalaman perubahan dan menentukan kapan menekan tombol panik. Bagaimana kita memberi makna atau label pada pengalaman danantisipasi ke depan, bisa membuat kita relax atau stress.

Menurut P2PTM (Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular) Kemenkes RI ada beberapa faktor penyebab stress pada remaja, yaitu:

1. Masalah pelajaran sekolah
2. Masalah dengan teman dekat/pacar
3. Masalah hubungan dengan orang tua
4. Masalah persaingan dengan saudara
5. Masalah dengan teman

D. Gejala Stress

1. Gejala Psikologis

Resah, sering merasa bingung, sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, tidak enak perasaan, atau perasaan kewalahan (*exhausted*).

2. Tingkah Laku

Berbicara cepat sekali, menggigit kuku, menggoyang-goyangkan kaki, gemeteran, berubah nafsu makan (bertambah atau berkurang).

Gejala-gejala Stress Pada Remaja

1. Tanda emosional

Remaja yang sedang mengalami stress akan terlihat gelisah, cemas, mudah tersinggung dan suka menyendiri. Mereka juga mudah marah dengan hal sederhana, bicaranya pun cenderung suka membentak dan keras.

2. Tanda fisik

Stres juga membawa beberapa efek pada keadaan fisik tubuh. Seperti kelelahan, sakit kepala, konstipasi, mual, pusing, palpitasi dan kehilangan nafsu makan.

3. Perubahan perilaku

Gejala umum stres lainnya termasuk perubahan perilaku seperti makan atau tidur yang terlalu banyak.

Remaja mungkin juga akan terlihat gelisah dan menunjukkan beberapa kebiasaan seperti menggigit kuku, mondar-mandir dan terus bergerak.

4. Gejala kognitif

Stres juga akan mempengaruhi kemampuan kognitif mereka seperti contohnya memori. Kebanyakan remaja yang mengalami stress akan bertindak ceroboh, tidak bisa berpikir cepat juga tidak fokus.

E. Cara Mengelola dan Mengatasi Stress

- Cara Mengelola Stress

Stress dapat dikelola dari negatif menjadi positif. Stress dapat diubah dari tekanan menjadi kekuatan. Stress positif ini menjadikan seseorang lebih fokus, lebih sigap, bersemangat, dan terpacu untuk mencapai tujuan tertentu. Meskipun tujuan tersebut sebelumnya justru merupakan masalah yang ingin dihindari. "Stres tidak selalu berarti 'sakit'. Jika dikelola dengan benar, stres malah bermanfaat untuk pengembangan diri. *Stressor* dapat muncul jika seseorang mengalami kondisi tertentu (situasional). Namun, kondisi tertekan atau stres dapat dihindari jika memiliki kemampuan mengelola *stressor-stressor* tersebut. Kemampuan ini berhubungan dengan proses kognitif (pola pikir) seseorang terhadap masalah yang muncul. Dengan begitu, akhirnya akan dapat menentukan apakah seseorang mampu menyelesaikan atau justru menghindari masalah yang dihadapi.

"Situasi dan kondisi yang tidak menguntungkan dalam kehidupan sehari-hari jangan selalu dianggap sebagai masalah yang harus dihadapi dengan kondisi tertekan (*distress*) karena akan dapat menurunkan kualitas hidup. *Eustres* merupakan cara positif untuk "menikmati " dan menghadapi masalah yang muncul". **Proses kognitif** berperan penting dalam menentukan apakah kondisi stres yang muncul akan menjadi *distres* atau *eustres*. Untuk mengubah *distres* menjadi *eustres* seseorang harus mampu melihat suatu permasalahan yang muncul dari berbagai sisi dan tidak hanya mengelola masalah melalui

pola pikir yang sama. Kreatif dalam mencari sumber *stresor* dan dalam mencari sisi positif dari suatu masalah dapat membantu menerima keadaan yang tidak menyenangkan dan membantu mengubah hal-hal yang sebelumnya merupakan rintangan menjadi tantangan.

- **Cara Mengatasi Stress**

Cara mengatasi stres yang baik adalah dengan menemukan penyebabnya dan mempelajari cara mengelola stres. Mengingat penyebabnya pada setiap orang dapat berbeda-beda, cara mengatasi yang cocok untuk setiap orang tentunya akan berbeda juga. Berikut adalah cara mengatasi stres dengan manajemen stres yang dapat Ananda coba:

1. **Olahraga.** Penelitian menunjukkan bahwa olahraga dapat memberi manfaat pada kondisi mental dan fisik seseorang dan dapat mengurangi stres.
2. **Memerhatikan asupan nutrisi.** Pola makan yang sehat dan seimbang dengan memperbanyak konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh pada saat Ananda merasa tertekan. Hal ini berguna untuk mencegah stres bertambah parah dan mencegah gangguan fisik.
3. **Menentukan skala prioritas.** Luangkan waktu untuk menyusun daftar berbagai tugas dan kegiatan dari mulai yang paling penting. Fokus menjalani kehidupan sesuai dengan skala prioritas yang Ananda susun, agar hal-hal penting tidak terlewatkan.
4. **Luangkan waktu untuk 'me time'.** Ananda memerlukan waktu untuk diri sendiri yang dapat Ananda manfaatkan untuk rileks dan melakukan hal yang Ananda sukai.
5. **Bercerita dengan orang yang dipercaya.** Menceritakan apa yang Ananda rasakan dan khawatirkan pada keluarga maupun teman dapat meringankan tekanan yang Ananda rasakan. Ananda tidak akan merasa sendiri dan bukan tidak mungkin bisa mendapatkan solusi dari masalah yang Ananda alami.
6. **Kenali tanda-tanda stres.** Terkadang karena rasa cemas yang berlebihan terhadap suatu masalah, kita jadi tidak menyadari bahwa masalah tersebut telah menyebabkan perubahan pada tubuh kita.
7. **Mencari tahu penyebab dan mencari solusi.** Memerhatikan gejala dan menemukan penyebabnya dapat menjadi langkah baik untuk dapat mengatasinya. Setelah Anda mengetahui penyebabnya, Anda akan lebih mudah untuk mengambil langkah yang pasti untuk mengurangi kondisi ini.

8. **Ketahui apa yang dapat mengurangi stres Anda.** Setiap orang memiliki cara tersendiri untuk mengatasi kondisi ini. Temukanlah hal positif yang dapat Anda lakukan untuk mengurangi tekanan pada Anda, sehingga Anda tahu harus berbuat apa ketika kondisi mungkin menyerang.

Lampiran II

STUDI KASUS

Kelompok I

Ani merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara. Kakak sulungnya kuliah jurusan kedokteran di salah satu perguruan tinggi terbaik. Kakak kedua juga sudah menamatkan pendidikan SMA nya tahun ini dan telah diterima di jurusan Psikologi melalui jalur SNMPTN. Ani sekrang siswa di SMA kela X IPA. Awalnya Ani sangat ingin memilih jurusan IPS karena Ani sangat suka membaca dan menghafal. Hasil test psikologi juga menunjukkan kemampuan verbal Ani lebih tinggi dari kemampuan numerikalnya. Saat wawancara siswa baru Ani sudah mengatakann bahwa dia ingin mengambil jurusan hubungan internatisonal pada saat kuliah nanti, namun orang tua Ani bersikeras untuk memilih IPA karena akan dikuliahkan pada jurusan farmasi nantinya. Akhirny Ani mengalah dan di tempatkan di kelas IPA.

Seiring perjalanan waktu di sekolah Ani menjadi lebih pemurung. Nilai nilainya pun menurun drastis. Ani suka menyendiri dan lebih sensitif dari biasanya. Menunurut Ananda apa yang seharusnya dilakukan Ani agar kondisi stress yang dialaminya tidak semakin parah?

Kelompok II

Aisyah merupakan anak tunggal dari pasangan yang sibuk. Ayahnya berprofesi sebagai Dokter spesialis Syaraf yang memiliki banyak pasien setiap harinya. Sementara Ibu Aisyah berprofesi sebagai pengacara yang tidak pernah sepi dengan kasus untuk diselesaikan. Kedua orang tua Aisyah selalu pulang di saat Aisyah sudah tidur. Paginya pun mereka berangkat lebih awal dari Aisyah. Satu-satunya waktu yang dimiliki aisyah dengan orang tuanya adalah setiap malam minggu dari jam 9 sampai jam 10. Karena orang tuanya pulang dinas setelah Isya. Waktu satu jam itu selalu dimanfaatkan orang tua Aisyah untuk mengomentari nilai-nilai Aisyah selama satu minggu. Aisyah tidak memiliki kesempatan untuk menceritakan hari-harinya.

Di sekolah Aisyah termasuk anak yang cantik dan pintar. Namun ada beberapa orang siswa yang iri terhadap Aisyah. Hal ini menyebabkan Aisyah di bully dan difitnah oleh kelompok yang tidak suka tersebut. Aisyah pernah dikunci di WC sekolah dan diteror melalui pesan WA. Aisyah takut menceritakan ini kepada guru-guru sekolah karena diancam oleh kelompok siswa tersebut. Aisyah sangat frustasi dan mencoba mencari kompensasi dengan

berkenalan dengan Narkoba. Semua itu diceritakan Aisyah kepada Tari. Tari sebagai sahabat dekat Aisyah ingin membantu Aisyah keluar dari masalah tersebut. Apa sebaiknya yang dilakukan oleh Tari?

Kelompok III

Andi seorang siswa kelas X SMA Pelita. Saat Pandemi mulai melanda, sekolah memutuskan untuk melakukan pembelajaran daring dengan menggunakan aplikasi zoom dan google classroom serta aplikasi WA. Intinya diperlukan sebuah android agar aplikasinya dapat di instal. Sebagai seorang anak yang selalu juara kelas Andi ingin sekali memiliki android. Namun, kedua orang tua Andi belum mampu memenuhi keinginannya. Jarak rumah Andi dengan teman sekolahnya cukup jauh sehingga Andi tidak bisa mengerjakan tugas dengan baik karena Andi juga tidak memiliki kendaraan.

Semenjak pandemi tugas Andi tidak satupun yang terkumpul. Andipun tidak pernah ikut zoom. Pihak sekolah sudah mencari solusi dengan mengantarkan tugas sekali seminggu kepada Andi. Namun, Andi tidak pernah mengerjakan tugas tersebut. Ketika guru melakukan *home visit* orang tua Andi mengatakan bahwa semenjak pandemi Andi lebih pemarah dan mudah tersinggung. Ia suka menyendiri dan jarang makan. Selain itu Andi juga susah tidur dan lebih kurus dari biasanya.

Menurut anda apa yang bisa dilakukan orang tua Andi untuk mengembalikan semangat andi dalam belajar?

Kelompok IV

Agung sudah menjadi yatim sejak berumur 10 tahun. Sekarang Agung sudah berusia 16 tahun. Agung sangat aktif di organisasi sekolah. Nilai-nilainya pun tidak pernah mengecewakan. Dia seorang anak yang sopan dan memiliki banyak prestasi.

Akhir-akhir ini guru dibuat kaget karena sudah kali ketiga Agung terlambat dan menjawab asal ketika ditanya guru piket. Agung pun sudah sering bolos untuk beberapa mata pelajaran. Sudah beberapa guru yang dibuat tersinggung karena Agung menjawab dengan tidak sopan. Bahkan yang lebih mengejutkan Agung terlibat perkelahian dengan siswa sekolah lain. Pihak sekolah melayangkan panggilan kepada ayah Agung. Ayah Agungpun datang ke sekolah dan mengatakan bahwa Agung sudah tinggal sendiri di rumah karena ayahnya sudah menikah lagi. Ayahnya mengaku tidak tau dengan perubahan Agung.

Menurut anda apa yang harus dilakukan guru untuk menyejahterakan masa depan Agung?

Lampiran III

EVALUASI PROSES LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

Materi Layanan : Stress dan cara mengatasinya

Kelas : XII

No	Nama Siswa	Sikap peserta didik dalam mengikuti kegiatan	Cara peserta didik menyampaikan pendapat	Cara siswa menjawab pertanyaan Guru
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				

18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

ANGKET EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

Nama Konseli :

Kelas :

Materi Layanan :

.....

Beri tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.

No	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan				
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi yang disampaikan				
3	Saya menyadari pentingnya bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan.				
4	Saya yakin akan jadi lebih baik, apabila bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan.				
5	Saya dapat mengembangkan perilaku yang lebih positif setelah mendapatkan materi yang disampaikan.				
6	Saya dapat mengubah perilaku saya sehingga kehidupan saya menjadi lebih teratur dan bermakna				
	Total Skor =				

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 6 = 6$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 6 = 24$
2. Kategori hasil :

21-24 = Sangat Baik

17-20 = Baik

13-16 = Cukup

0- 12 = Kurang

Koto Tangah
Simaanggang,
Konseli,
