

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)



DISUSUN OLEH:

TITIS ANJARIMAWATI, S.Pd.,GrCGP

ANGKATAN 4 2021

SMAN 1 PULUNG PONOROGO

JL. DJAYENGRONO NO 36 KEC PULUNG

KABUPATEN PONOROGO

JAWA TIMUR

2021

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMAN 1 PULUNG

Kelas / Semester : XI/1

Tema : Kematangan emosi

Sub Tema : Mengelola Stress dan Cara Mengatasinya

Pembelajaran ke : 1

Alokasi Waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan disajikan Video, Peserta didik dapat memahami yang dimaksud kondisi stress dengan benar.
2. Setelah membaca materi mengelola stress dan cara mengatasinya, peserta didik dapat berdiskusi faktor penyebab dan dampak stress beserta upaya mengatasi stress.
3. Setelah memperhatikan presentasi dari temannya, peserta didik dapat menyimpulkan upaya mengatasi stress.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

KEGIATAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	ALOKASI WAKTU
KEGIATAN AWAL	<ol style="list-style-type: none">1. Guru membuka pelajaran dengan memberikan salam dan mengajak semua peserta didik berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.(Religius)2. Guru mengabsen siswa. (Disiplin)3. Menyanyikan lagu Indonesia Raya secara bersama untuk memupuk sikap Nasionalisme.4. Guru melakukan apersepsi dengan mengajak menyimak gambar "orang dengan bintang-bintang di kepala", kemudian bertanya jawab tentang makna gambar tersebut. Misalnya:<ul style="list-style-type: none">• Apa yang kamu lihat dari gambar tersebut?• Kenapa seseorang mengalami kondisi tersebut?• Bagaimana cara mengatasinya?5. Guru menjelaskan materi dan tujuan pembelajaran "mengelola stress dan cara mengatasinya" yang akan dipelajari hari ini.	2 Menit

<p>KEGIATAN INTI</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru video “Cara Mengatasi Stress Part “. Di link https://www.youtube.com/watch?v=buZTOOTw7ME Setelah selesai tayangan video, kemudian bertanya jawab tentang isi tayangan video tersebut. 2. Kegiatan berdiskusi <ol style="list-style-type: none"> a. Guru membagi siswa kedalam beberapa kelompok b. Guru membagi materi “stress dan upaya mengatasinya” dalam hal ini guru memperbolehkan peserta didik untuk mencari sumber lain untuk menambah referensi bahan diskusi c. Tugas kelompok adalah mencari <ul style="list-style-type: none"> - Apa saja penyebab stress - Bagaimana dampak stress - Cara mengatasi stress 3. Guru meminta kelompok mempresentasikan hasil diskusi serta menempel hasil diskusi di papan pengumuman di kelas 4. Guru dan peserta didik bersama-sama menarik kesimpulan dari upaya mengatasi stress 5. Guru memberikan LKPD kepada siswa. 	<p>6 Menit</p>
<p>PENUTUP</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa bersama guru menyimpulkan materi yang telah dipelajari. 2. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan (refleksi). 3. Guru memberikan penilaian kepada siswa. 4. Guru mengakhiri pembelajaran dengan salam penutup dan doa. 	<p>2 Menit</p>

Mengetahui
Kepala Sekolah

Ponorogo, 15 Juli 2021
Guru BK/Konselor

Dr. H. SUROSO, M.Pd
NIP. 197002081999081008

TITIS ANJARIMAWATI, S.Pd
NIP. -

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Evaluasi Proses

Nama Siswa	:
Kelas	:

ANGKET PENILAIAN LAYANAN

Petunjuk : Tulis angka pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda, dengan pilihann :
(4 = sangat baik, 3 = Baik, 2 = Cukup baik, 1 = Kurang baik)

A. Instrumen Penilaian Proses Kegiatan

NO	PERNYATAAN	SKOR
1	Saya antusias mengikuti kegiatan ini	
2	Saya merasa membutuhkan layanan ini	
3	Saya merasa tertarik mengikuti layanan ini	
4	Saya banyak bertanya dan aktif dalam layanan ini	
5	Saya merasa penyajian materi ini menyenangkan	
6	Saya merasa layanan sesuai alokasi waktu	
Total Skor :		

B. Evaluasi Hasil Layanan Bimbingan Klasikal

No	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Saya mampu memahami tujuan yang ingin dicapai dari materi manajemen stres				
2	Sayamenjadi jelas pengertian stres				
3	Saya menjadi tahu gejala stres pada remaja				
4	Saya dapat menyebutkan gejala stres pada remaja				
5	Saya dapat menyebutkan dampak stres pada remaja				
6	Saya dapat menyebutkan cara-cara untuk menghindari stres				
7	Saya akan mencoba menghindari stres				
8	Saya akan berusaha menerapkan cara-cara untuk mengurangi stres				
9	Saya akan mensosialisasikan cara mengurangi dampak stres pada teman lain				
10	Saya berusaha membantu teman untuk mengatasi stres yang diderita				
Total Skor =...					

Keterangan:

- 4 = Sangat Setuju
- 3 = Setuju
- 2 = Cukup Setuju
- 1 = Kurang Setuju

Pedoman penskoran

- Skor tertinggi $4 \times 10 = 40$
- Skor terendah $1 \times 10 = 10$

Kategori hasil :

- Sangat baik = 31-40
- Baik = 21-30
- Cukup = 11-20
- Kurang = -10

Guru BK

Titis Anjarimawati
NIP.-

Ponorogo, _____
Peserta Didik,

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

MATERI LAYANAN: MANAJEMEN STRES

NAMA:

KELAS:

JAWABLAH PERTANYAAN DI BAWAH INI DENGAN BENAR DAN TEPAT!

1. Jelaskan apa yang saudara ketahui tentang stres!

.....
.....
.....
.....

2. Sebutkan faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya stres pada remaja

.....
.....
.....

3. Sebutkan gejala stres jika dilihat dari factor fisiologis!

.....
.....
.....

4. Jelaskan bagaimana dampak psikologis stres yang muncul pada remaja!

.....
.....
.....

5. Sebutkan 5 hal yang harus dilakukan oleh remaja untuk terhindar dari stres!

.....
.....
.....