

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
--

SATUAN PENDIDIKAN : SMK NEGERI 1 TLANAKAN
 MATA PELAJARAN : BIMBINGAN KONSELING
 KELAS / SEMESTER : X / I
 TEMA/ SUB TEMA : STRES DAN CARA MENGATASINYA
 ALOKASI WAKTU : 1 x 2 JP

A. KOMPETENSI INTI

1. Kompetensi Inti-1 (K1) untuk kompetensi sikap spiritual
2. Kompetensi Inti-2 (K2) untuk kompetensi sikap sosial
3. Kompetensi Inti-3 (K3) untuk kompetensi pengetahuan
4. Kompetensi Inti-4 (K4) untuk kompetensi ketrampilan

B. KOMPETENSI DASAR

Mencapai pemahaman stres, penyebab, gejala, dampak serta cara mengatasinya secara sederhana

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

- a. Mengidentifikasi dan memahami hal – hal mengenai stres
- b. Mampu mengimplementasikan bagaimana cara mengatasi stres yang dialami dan rasa peduli terhadap lingkungan sekitar.

D. TUJUAN PEMBELAJARAN

- a. Siswa diharapkan dapat memahami definisi, penyebab dan gejala stres
- b. Memahami cara mengatasi stres secara sederhana

E. MATERI PEMBELAJARAN

1. Penjelasan tentang definisi, penyebab dan gejala stres
2. Penjelasan cara mengatasi stres secara sederhana

F. PENDEKATAN, STRATEGI DAN METODE PEMBELAJARAN

- 1) Ceramah bervariasi
- 2) Tanya jawab dan diskusi

G. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

No.	Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
1.	Pendahuluan	a) Membuka dengan salam dan berdoa b) Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking) c) Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling d) Menanyakan kesiapan kepada peserta didik	10 menit
2.	Inti	a) Guru BK menayangkan media berupa gambar yang berhubungan dengan materi layanan b) Peserta didik mengamati gambar yang berhubungan dengan materi layanan c) Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab d) Guru BK membagi kelas menjadi 2 kelompok, e) Guru BK memberi tugas kepada masing-masing kelompok f) Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing g) Setiap kelompok mempresentasikan tugasnya kemudian	25 menit

No.	Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
		kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai.	
3.	Penutup	a) Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan b) Guru BK mengajak peserta didik agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya c) Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam	10 menit

H. MEDIA DAN SUMBER PEMBELAJARAN

1. Media : Gambar , laptop, whiteboard
2. Sumber : Buku modul BK

I. PENILAIAN

1. Evaluasi Proses	Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi : <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan dikertas yang sudah disiapkan. 2. Sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK
2. Evaluasi Hasil	Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain : <ol style="list-style-type: none"> 1. Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan. 2. Topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting 3. Cara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan : mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami 4. Kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti

Pamekasan, 05 Januari 2022
Guru BK

INAYATUL N. UTAMI, S.Pd
NIP. 198010042010012017