

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
SMA YP UNILA BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Satuan Pendidikan : SMA YP UNILA Bandar Lampung
Kelas/Semester : Kelas XI/ Ganjil
Tema : Kematangan Emosi
Sub Tema : Mengelola Stres dan Cara Mengatasinya
Model/bidang : Problem Based Learning
Alokasi waktu : 1 x 40 menit
Pembelajaran ke : 1
Fungsi : Pemahaman dan Pencegahan

Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu menganalisis permasalahan-permasalahan pemicu stress (*stressor*) pada diri mereka masing-masing
2. Siswa dapat mengantisipasi penyebab stress dan cara mengolah serta mengatasinya
3. Siswa mampu menerapkan cara mengatasi stress ketika mereka mengalaminya

Kegiatan Pembelajaran

1. Tahap awal (Pembukaan) (5 menit)

Membuka layanan dengan salam, berdoa, mengecek kehadiran siswa, mengajak siswa untuk menjaga kebersihan lingkungan belajar agar nyaman dalam proses belajar

a. Pemberian stimulasi awal layanan

- a) Memberikan literasi simbol kepada siswa tentang gambar orang yang



mengalami stress.

b) Menanyakan kepada siswa apa yang mereka pikirkan melalui gambar-gambar tersebut

- b. **Pernyataan tujuan** : menyampaikan tujuan layanan
- c. **Penjelasan Langkah-langkah** : Guru BK proses kegiatan layanan yang akan dilakukan
- d. **Konsolidasi** : Guru BK menyampaikan topik layanan yang akan dibahas yaitu Mengelola stress dan cara mengatasinya
- e. **Transisi** : Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik untuk memulai layanan

2. Tahap Inti (*Problem Based Learning*) (30 menit)

- a. **Orientasi siswa pada masalah** : Guru mengajak siswa secara aktif untuk *mengeksplor* pemahaman mereka tentang topik yang diberikan (stress)
- b. **Mengorganisasi siswa untuk belajar** : Guru membantu siswa mendefinisikan apa itu stress, pernahkah mereka mengalaminya
- c. **Membimbing Penyelidikan Individual dan Kelompok** : Guru mengajak siswa untuk mendeskripsikan penyebab terjadinya stress, cara mengelola serta mengatasinya secara aktif dalam kelompok yang mereka bentuk
- d. **Mengembangkan dan Menyajikan Hasil Karya** : Guru mempersilahkan siswa pada tiap kelompok untuk mempersentasikan hasil yang mereka dapatkan dari berdiskusi dengan anggota kelompoknya.
- e. **Menganalisis dan Mengevaluasi Proses Pemecahan Masalah** : Pada proses ini guru membantu siswa agar dapat merefleksi diri dalam tiap tahapan-tahapan yang telah mereka lalui.

3. Kegiatan Penutup (5 menit)

- a. Guru BK mengajak siswa untuk Bersama saling *meriview* materi yang diberikan dengan memberikan penguatan karakter kepada siswa dalam mengatsi stress Ketika mereka mengalaminya dan merefleksi kegiatan dengan menanyakan kemanfaatan dan kebermaknaan layanan.
- b. Guru mengajak peserta didik membuat komitmen untuk tidak segan meminta bantuan guru BK jika membutuhkan tindak lanjut bimbingan

terkait pengelolaan stress, memberikan penguatan positif dan menyampaikan materi minggu depan yaitu Mengatasi konflik dengan teman sebaya.

- c. Guru BK mengajak siswa untuk bersyukur dan menutup layanan dengan mengucapkan salam

Penilaian Pembelajaran

1. Evaluasi Proses

- a. Sikap siswa dalam mengikuti kegiatan : sangat baik/baik/cukup baik/kurang baik
- b. Cara siswa menyampaikan pendapat atau bertanya : sangat baik/baik/cukup baik/kurang baik
- c. Cara siswa memberikan jawaban terhadap pertanyaan guru BK/Konselor : sangat baik/baik/cukup baik/kurang baik
- d. Managemen waktu pelaksanaan layanan : sangat baik/baik/cukup baik/kurang baik

2. Evaluasi Hasil

- a. Merasakan suasana pertemuan : sangat baik/baik/cukup/kurang
- b. Pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan : sangat baik/baik/cukup/kurang
- c. Pemahaman siswa terhadap tujuan layanan : sangat baik/baik/cukup/kurang
- d. Ketercapaian siswa pada tujuan layanan : sangat baik/baik/cukup/kurang

Bandar Lampung, 11 Januari 2022

Kepala Sekolah

Guru Bimbingan dan Konseling

Mapful, S.Pd., M. Pd

Ferniola Devina, S.Pd



Lampiran 1. Evaluasi Proses Layanan Bimbingan Klasikal

PEDOMAN OBSERVASI

Identitas

Nama Siswa :

Kelas :

Petunjuk : Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian anda.

No	Pernyataan	Kriteria Penilaian			
		1	2	3	4
1	Siswa terlibat aktif				
2	Siswa antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Siswa kreatif				
4	Siswa saling menghargai				
5	Siswa saling mengeluarkan pendapat				
6	Siswa memberikan jawaban atas pertanyaan yang diberikan guru BK				
7	Siswa memberikan analisis yang tepat dari jawaban yang diberikan				
8	Alokasi waktu pelaksanaan layanan				

Kriteria Penilaian :

Skor 4 : sangat baik Skor 3 : baik

Skor 2 : cukup baik Skor 1 : kurang baik

Keterangan:

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

2. Kategori hasil:

a. Sangat Baik = 28 - 32

b. Baik = 23 - 27

c. Cukup = 22 - 26

d. Kurang = ≤ 21

Bandar Lampung, 11 Januari 2022

Guru Bimbingan Konseling

Ferniola Devina, S.Pd

Lampiran 2. Angket Evaluasi Hasil Layanan Bimbingan Klasikal

ANGKET EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

Identitas

Nama Siswa :

Kelas :

Petunjuk : Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan penilaian anda.

No	Pernyataan	Kriteria Penilaian			
		1	2	3	4
1	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi yang disampaikan				
3	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan				
4	Saya mampu menganalisis penyebab terjadinya stress pada diri saya				
5	Saya merasakan perbedaan perasaan pada diri saya setelah menerima materi				
6	Saya mampu mengaplikasikan sikap pengolahan stress dalam diri saya				

Kriteria Penilaian :

Skor 4 : sangat baik

Skor 3 : baik

Skor 2 : cukup baik

Skor 1 : kurang baik

Keterangan:

3. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 6 = 6$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 6 = 24$

4. Kategori hasil:

e. Sangat Baik = 21 - 24

f. Baik = 17 - 20

g. Cukup = 13 - 16

h. Kurang = ≤ 12

Bandar Lampung, 11 Januari 2022

Guru Bimbingan Konseling

Ferniola Devina, S.Pd