



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2020/2021
(SELEKSI SIMULASI MENGAJAR CALON GURU PENGGERAK ANGKATAN 4)

Komponen	: Layanan Dasar
Jenis Layanan	: Layanan Informasi
Bidang Layanan	: Pribadi
Aspek Perkembangan	: Kematangan Emosi
Topik / Tema Layanan	: Mengelola Stress dan Cara Mengatasinya
Kelas / Semester	: XI / Ganjil
Alokasi Waktu	: 10 menit

1. Tujuan Layanan 1. Peserta didik/konseli dapat memahami (C2) tentang kematangan emosi dan stress 2. Peserta didik/konseli dapat mengidentifikasi (C2) tentang faktor penyebab terjadinya stress 3. Peserta didik/konseli dapat menyimpulkan (C6) Upaya/cara mengatasinya stress
2. Metode, Alat dan Media 1. Metode : Pembelajaran Kooperatif, Curah pendapat, diskusi dan tanya jawab 2. Alat / Media : Gambar, Potongan Kertas dan tulisan tentang mengelola stress dan cara mengatasinya
3. Langkah-langkah Kegiatan Layanan 1. Tahap Awal/Pendahuluan a. Guru BK membuka pertemuan dengan membaca salam b. Guru BK meminta siswa untuk berdoa c. Guru BK memeriksa kehadiran siswa d. Guru BK Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, ice breaking) e. Guru BK menjelaskan tujuan layanan materi tentang mengelola stress dan cara mengatasinya b. Guru BK mereview pengetahuan prasyarat yang sudah dimiliki peserta didik c. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik untuk masuk ke tahap selanjutnya 2. Tahap Inti a. Guru BK memberi bahan bacaan yang berhubungan dengan materi layanan b. Peserta didik melihat, mengamati, membaca, dan menuliskan kembali bahan bacaan yang berhubungan dengan materi layanan. c. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab d. Guru BK membagi kelas menjadi 9 kelompok, 1 kelompok 4 orang e. Guru BK memberi tugas kepada masing-masing kelompok f. Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing g. Setiap kelompok mempresentasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai.

	<p>3. Tahap Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Guru BK meminta peserta didik untuk menyimpulkan materi yang telah dibahas b. Guru BK memberikan feed back terhadap kesimpulan yang telah diberikan peserta didik c. Guru BK membagikan instrumen evaluasi proses dan hasil d. Guru BK mengumpulkan instrumen evaluasi yang telah diisi oleh peserta didik e. Guru BK menyampaikan materi layanan untuk pertemuan berikutnya. f. Guru BK memotivasi peserta didik agar dapat menerapkan materi layanan tentang mengelola stress dan cara mengatasinya g. Guru BK mengajak peserta didik untuk mengakhiri kegiatan layanan dengan berdoa dan salam
<p>4.</p>	<p>Evaluasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi Proses : Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing peserta didik dan Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan. 2. Evaluasi Hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain: <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik/konseli dapat memahami tentang kematangan emosi dan stress b. Peserta didik/konseli dapat mengidentifikasi tentang faktor penyebab terjadinya stress a. Peserta didik/konseli dapat menyimpulkan upaya/cara mengatasinya stress

Lubuk Basung, 17 Juli 2021

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru BK

Drs. Wannasri
NIP: 19690104 199802 1002

Siska Mulia Sari, S.Pd

- Nama pembuat Rencana Pembelajaran : Siska Mulia Sari, S.Pd
- Nama Sekolah/Instansi : SMA Negeri 2 Lubuk Basung
- Surel pembuat Rencana Pembelajaran : siskamulia89@gmail.com
- Rencana Pembelajaran untuk jenjang apa dan kelas : SMA/XI

EVALUASI PROSES LAYANAN BIMBINGAN KONSELING KLASIKAL

NO	KODE KONSELI	ASPEK YANG DI OBSERVASI				SKOR
		Keaktifan siswa mengikuti layanan klasikal	Antusias siswa saat menerima materi layanan	Perhatian siswa saat guru menjelaskan langkah layanan BK	Keberanian mengungkapkan pendapat tentang materi yang dibahas	
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						
31						
32						
33						
34						
35						
36						

Keterangan

Skor 4 : Sangat baik

Skor 3 : Baik

Skor 2 : Cukup baik

Skor 1 : Kurang baik

LEMBAR EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
<u>1</u>	Saya memahami tentang kematangan emosi dan stress				
<u>2</u>	Saya dapat mengidentifikasi tentang faktor penyebab terjadinya stress				
<u>3</u>	Saya dapat menyimpulkan apa saja upaya-upaya atau cara mengatasinya stress				
<u>4</u>	Saya dapat mengembangkan perilaku positif dalam mengelola stress				
	<u>Total Skor =</u>				

Keterangan :

4 = Sangat Setuju

3 = Setuju

2 = Cukup setuju

1 = Kurang setuju

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

“Mengelola Stress dan Cara Mengatasinya”

Setelah teman-teman mempelajari konten atau materi yang disampaikan maka lakukan beberapa aktifitas dibawah ini:

1. Carilah pasangan 4 Orang untuk berdiskusi bersama
2. Diskusikan tentang mengelola stress dan cara mengatasinya
3. Kerjakan beberapa isian dibawah ini bersama dengan teman-teman dalam satu kelompok
 - a. Makna kematangan emosi dan stress menurut pendapat kamu sendiri !
 - b. Penyebab terjadinya stress di sekitar lingkungan tempat tinggalmu!
 - c. Upaya apa saja yang kamu lakukan untuk mengatasi stress!

Good Luck ☺

KEMATANGAN EMOSI

MENGELOLA STRESS DAN CARA MENGATASINYA

A. Makna Kematangan emosi

Emosi ialah suatu keadaan yang kompleks yang berlangsung biasanya tidak lama, yang mempunyai komponen pada badan dan pada jiwa individu itu; pada jiwa timbul keadaan terangsang dengan perasaan yang hebat serta biasanya juga terdapat impuls untuk berbuat sesuatu yang tertentu; pada badan timbul gejala-gejala dari pihak susunan syaraf vegetatif umpamanya pada pernapasan, sirkulasi dan sekresi (Maramis, 2005).

Kematangan emosi adalah suatu keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional dan karena itu pribadi yang bersangkutan tidak lagi menampilkan pola emosi yang pantas bagi anak-anak. Istilah kematangan atau kedewasaan emosi seringkali membawa implikasi adanya kontrol emosional. Bagian terbesar orang dewasa mengalami pula emosi yang sama dengan anak-anak, namun mereka mampu menekan atau mengontrolnya lebih baik, khususnya di tengah-tengah situasi sosial. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi merupakan kemampuan individu untuk mengontrol emosinya secara tepat, tidak meledak-ledak dan tidak kekanak-kanakan (Chaplin, 2005). Hal ini berarti, orang yang matang emosinya akan mampu menguasai dan mengendalikan emosinya agar dapat menyesuaikan diri dengan kondisi-kondisi tertentu.

Green (2001) menyatakan bahwa **kematangan emosi** adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri, menempatkan diri, dan menghadapi berbagai kondisi dengan suatu cara tertentu. Apabila seorang remaja telah mampu untuk menempatkan diri dan menghadapi berbagai kondisi dengan cara tertentu, maka ia akan mampu untuk bertanggung jawab terhadap hubungannya dengan orang lain. Dalam keseharian, setiap individu tidak pernah dilepaskan dari masalah. Mulai dari masalah yang berkaitan dengan keluarga (anak, orang tua), pekerjaan, maupun hubungan interpersonal. Misalnya saja banyaknya tagihan yang harus dibayar di akhir bulan, pekerjaan kantor yang selalu dihadapkan pada deadline, anak yang selalu rewel, dan sebagainya. Masalah-masalah yang muncul tersebut dikenal dengan istilah stres. Namun, tidak semua stres berkonotasi dengan hal yang negatif. Kelahiran anak, promosi jabatan, kelulusan, merupakan contoh stres yang positif (eustress). Dalam artikel ini, yang akan menjadi fokus pembahasan adalah stres dalam konteks yang negatif termasuk bagaimana coping atau penyelesaian terhadap stres tersebut.

B. Makna Stress



Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Stres adalah bagian alami dan penting dari kehidupan, tetapi apabila berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan kita. Remaja bereaksi terhadap stres dengan cara yang berbeda-beda. Meskipun stres dapat membantu menjadi lebih waspada dan antisipasi ketika dibutuhkan, namun dapat juga menyebabkan gangguan emosional dan fisik. Stress berupa kejadian yang mengenakkan maupun tidak mengenakkan. Sebagian lagi mendefinisikan stres sebagai sesuatu yang berpengaruh pada tubuh, pikiran, dan perilaku sebagai wujud respon terhadap suatu kejadian. Dari kedua gambaran mengenai stres tersebut dapat dilihat bahwa inti dari stres adalah adanya keterlibatan kejadian dan respon kita terhadap kejadian itu. Namun, hal terpenting yang menjadi faktor kritis adalah bagaimana pikiran kita mengenai situasi itu.

C. Gejala Stress

Gejala STRES

Jika Stres dibiarkan dapat menumpuk

Sulit tidur atau tidur tidak nyenyak

Gelisah, muka pucat, Jantung berdebar-debar

Mudah tersinggung

Sulit konsentrasi

Nafsu makan berkurang atau makan berlebih

Ada keluhan seperti sakit kepala, sakit perut, sakit maag, keringat berlebih

Walaupun kita terbiasa terhadap tingkat stres yang tinggi, bukan berarti kita bisa menghadapi stres tersebut

Setiap orang memiliki batas kritis dalam menghadapi suatu stres. Batas kritis tiap orang berbeda dari waktu ke waktu, tergantung pada keadaan sehat kita, keluarga, kehidupan, tuntutan pekerjaan, dan lain sebagainya.

Stres yang menumpuk dapat menimbulkan gangguan kesehatan fisik maupun jiwa.

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI

- Gelisah, muka pucat, jantung berdebar-debar
- Sulit tidur atau tidur tidak nyenyak
- Nafsu makan berkurang atau makan berlebih
- Mudah tersinggung
- Sulit konsentrasi
- Ada keluhan seperti sakit kepala, sakit perut, sakit maag, keringat berlebih

D. Penyebab Stress

HAL-HAL APA SAJA YANG MEMICU STRESS?

Tension, yaitu suatu keadaan dimana kita mengalami tegang atau tekanan mental.

Frustrasi, yakni mengalami kekecewaan karena ambisi atau cita-cita kita terhambat oleh sesuatu atau disaat kita mengalami kegagalan

Konflik, rasa ketegangan, kecemasan yang disebabkan sukar menentukan dua pilihan atau lebih

Krisis, kejadian mendadak, sementara upaya untuk mengatasinya diluar kemampuan kita

KLINIK PSIKOLOGI RUMAH SAKIT JIWA GRHASIA

Ada beberapa sumber yang dapat dikategorikan sebagai pemicu munculnya stress, yaitu :

- a. Tension, yaitu suatu keadaan dimana kita mengalami tegang atau tekanan mental, contohnya: mempunyai hutang, suami atau istri selingkuh, hendak menghadapi ujian akhir sekolah, dll.
- b. Frustrasi, yakni mengalami kekecewaan karena ambisi atau cita-cita kita terhambat oleh sesuatu atau disaat kita mengalami kegagalan. Misalnya saja gagal dalam berumah tangga, gagal sekolah, gagal dalam panen, dll.
- c. Konflik, rasa ketegangan, kecemasan yang disebabkan sukar menentukan dua pilihan atau

lebih. Contohnya pasangan suami-istri yang selalu tidak rukun, apakah akan bercerai atau tidak.

- d. Krisis, kejadian mendadak, sementara upaya untuk mengatasinya diluar kemampuan kita, sebagai contoh terjadinya bencana alam, kematian seseorang yang kita sayangi dan kita cintai.

Berbicara tentang stres, terkadang menimbulkan pertanyaan, apakah stress itu baik? Apakah stress itu menyehatkan? Jawabannya bisa iya bisa juga tidak. Mengapa? Pada dasarnya, dengan stress kita dapat melatih daya tahan mental sehingga menjadi lebih kuat dalam menghadapi keadaan ataupun kondisi yang tidak mengenakkan. Namun apabila stress di biarkan berlanjut, maka kehidupan kita sehari-hari dapat terganggu karenanya.

Ketika dihadapkan dalam situasi yang menekan (stres), secara otomatis kita akan melakukan proses evaluasi dengan mempergunakan kapasitas mental. Mulai dari keputusan untuk menyebut situasi tersebut menakutkan atautkah tidak, bagaimana proses penyelesaiannya, dan kemampuan apa yang dapat kita gunakan. Jika kita melihat situasi itu lebih berat dibandingkan dengan kemampuan penyelesaian yang kita miliki, maka dapat dikatakan keadaan ini stressful dan memunculkan reaksi berupa respon terhadap stres. Sebaliknya, bila kita merasa mampu untuk menyelesaikan masalah itu, maka penilaian kita terhadap situasi tersebut bukan sebagai sesuatu yang stressful.

Adanya stres ini, akan membawa efek tersendiri bagi individu yang mengalaminya, baik efek fisik (misalnya sakit kepala, serangan jantung, dsb) maupun efek psikologis. Efek fisik misalnya saja menderita sakit kepala, kram perut, atau bahkan terkena serangan jantung mendadak bagi sebagian individu. Sementara itu, efek psikologis yang dapat dimunculkan dari stres antara lain ada rasa sedih yang berkepanjangan, seringkali terlihat marah, melamun, dsb. Berat ringannya efek yang ditimbulkan dari stres ini sangat tergantung pada kemampuan individu untuk melakukan kontrol atas kehidupannya, yakni sebagai salah satu fondasi dasar dalam konsep manajemen stres.

Manajemen stres adalah tentang bagaimana kita melakukan suatu tindakan dengan melibatkan aktivitas berpikir, emosi, rencana atau jadwal pelaksanaan, dan cara penyelesaian masalah. Manajemen stres diawali dengan mengidentifikasi sumber-sumber stres yang terjadi dalam kehidupan. Langkah ini tidaklah semudah bayangan kita. Terkadang sumber stres yang kita hadapi sifatnya tidak jelas dan tanpa disadari, kita tidak mempedulikan stres itu sebagai langkah untuk meminimalisir beban pikiran, perasaan, dan perilaku. Misalnya saja, kita sepaham bahwa pekerjaan yang dikejar oleh deadline selalu menimbulkan ketidaknyamanan, namun karena kita tidak peduli dengan efeknya, kita menjadi terbiasa untuk selalu pekerjaan.

Langkah selanjutnya dari manajemen stress adalah memilih strategi penyelesaian masalah yang efektif. Secara umum ada dua cara, yakni : a) mengubah situasi (hindari sumber masalah) dan b) mengubah reaksi kita terhadap sumber stress tersebut. Jika melihat cara pertama, yaitu mengubah situasi, tidak semua hal dapat kita ubah seperti yang kita inginkan. Misalnya saja terjadinya bencana, kematian, dan sebagainya, tentu hal-hal semacam ini membutuhkan sikap yang lebih adaptif. Cara mengubah situasi lebih tepat untuk sumber stress yang bisa kita cegah. Contohnya saja jika beberapa hari lagi kita akan menghadapi ujian, langkah paling tepat untuk menghindari stress adalah dengan menyiapkan fisik dan mental jauh-jauh hari agar ketika mendekati hari ujian, kita akan lebih siap.

Cara kedua untuk menghadapi sumber stress adalah mengubah reaksi kita. Tidak mudah untuk melihat nilai positif dari hal buruk yang dialami. Namun terkadang, ketika kita berusaha menerima situasi-situasi tidak menyenangkan yang tidak dapat diubah, sebenarnya hal tersebut adalah langkah awal untuk bisa melihat sisi positif dari apa yang kita alami. Selanjutnya adalah menurunkan standar

pribadi. Tanpa disadari, kita menciptakan level-level tertentu yang ingin dicapai. Tidak ada yang salah dengan hal tersebut, namun ketika kita justru merasa terbebani dan tidak nyaman, ada baiknya jika kita mulai berdamai dengan kondisi yang ada serta melihat kembali apa yang ingin dicapai dalam hidup. Kata-kata “aku harus” atau “tidak boleh”, mungkin dapat diubah dengan kata-kata yang sarat akan nilai kompromi, misalnya “Aku akan berusaha dan bila hasilnya belum sesuai dengan harapan, maka aku akan mencobanya lagi”.

Manajemen stress lainnya adalah melakukan aktivitas menyenangkan. Aktivitas tersebut bisa berkaitan dengan hobi atau melakukan sesuatu bersama orang-orang yang kita sayangi, misalnya jalan-jalan ke tempat favorit, mengunjungi tempat-tempat yang baru, dan sebagainya. Selain itu, membiasakan gaya hidup yang sehat juga merupakan cara efektif agar kita dapat bertahan dari stress. Langkah mudahnya adalah melakukan olahraga ringan secara teratur, menjaga asupan makanan bergizi, menghindari alkohol, rokok, dan obat-obatan terlarang, serta mengurangi kandungan gula dan kafein.

Terakhir, kita juga dapat berlatih untuk melakukan teknik relaksasi. Bila kita diliputi perasaan-perasaan diatas sebagai akibat baru saja mengalami suatu peristiwa tidak mengenakkan yang kemudian berpengaruh pada tubuh (misalnya menjadi cepat lelah, perut mual, badan gemetar, dan sebagainya), hal tersebut adalah wajar. Setelah menyadari adanya perasaan-perasaan dan efeknya terhadap tubuh, langkah kita selanjutnya adalah berupaya untuk merilekskan atau menenangkannya. Langkah ini disebut sebagai relaksasi. Relaksasi berguna untuk menurunkan denyut nadi dan tekanan darah, juga mengurangi keringat serta mengatur pernafasan. Relaksasi misalnya dapat digunakan ketika otot terasa tegang, diliputi kecemasan, sulit tidur, kelelahan, kram otot, nyeri pada leher dan punggung, juga tekanan darah tinggi. Relaksasi sendiri dapat dilakukan sesuai kebutuhan masing-masing, dalam sehari misalnya, dapat diterapkan dua kali sehari selama @ 15 menit. Tiap orang dapat melakukannya sendiri tanpa bantuan tenaga ahli, kuncinya adalah merasakan ketegangan tubuh kemudian membuatnya rileks atau tenang.

E. Cara mengatasi stress

Cara Mengatasi Stres & Mencapai Jiwa yang Sehat



Bicarakan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya



Melakukan kegiatan yang sesuai dengan minat dan kemampuan



Kembangkan hobi yang bermanfaat



Meningkatkan ibadah dan mendekatkan diri pada Tuhan



Berpikir positif



Tenangkan pikiran dengan relaksasi



Jagalah kesehatan dengan olahraga atau aktivitas fisik secara teratur, tidur cukup, makan makanan bergizi seimbang, serta terapkan perilaku bersih dan sehat

- Bicarakan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya
- Melakukan kegiatan yang sesuai dengan minat dan kemampuan
- Kembangkan hobi yang bermanfaat
- Meningkatkan ibadah dan mendekatkan diri pada Tuhan
- Berpikir positif
- Tenangkan pikiran dengan relaksasi
- Jagalah kesehatan dengan olahraga atau aktivitas fisik secara teratur, tidur cukup, makan makanan bergizi seimbang, serta terapkan perilaku bersih dan sehat

Cara mengatasi stress :

Langkah pertama adalah mencari posisi yang nyaman bagi tubuh, bisa dengan berbaring atau duduk di kursi dengan kepala ditopang. Otot-otot ditegangkan selama lima sampai tujuh detik dan dirileksasikan dua belas hingga lima belas detik. Bila otot masih tegang, ulangi hingga lima kali. Lebih jelasnya, berikut langkah-langkah untuk relaksasi :

- Pada posisi yang nyaman dan tenang serta mata tertutup, kepalkan tangan kanan, kencangkan hingga lima detik. Rasakan ketegangan pada kepalan tangan, tangan, dan lengan bawah kemudian lepaskan. Rasakan kelenturan pada tangan kanan. Selanjutnya lakukan pada tangan kiri.
- Arahkan perhatian pada kepala, kerutkan dahi sekuat-kuatnya. Sekarang rileks dan lemaskan. Bayangkan seluruh dahi dan kepala menjadi kendur dan istirahat. Selanjutnya tekan kepala ke belakang sejauh mungkin. Rasakan ketegangan pada leher. Sekarang rileks, biarkan kepala kembali pada posisi yang nyaman.
- Beri kesempatan pada seluruh tubuh untuk relaks. Sekarang tarik nafas dalam-dalam, tahan.

Rasakan ketegangan yang muncul. Sekarang hembuskan nafas, biarkan dada bebas dan udara keluar. Ulangi beberapa kali.

- Kencangkan pantat dan paha dengan menekan sekuat mungkin tumit ke bawah. Rasakan ketegangannya. Sekarang rileks. Selanjutnya tekuk telapak kaki ke bawah dan kencangkan betis. Rasakan ketegangannya kemudian rileks.
- Rasakan kelelahan keluar melalui tubuh bagian bawah pada saat relaks.

Demikian tips yang mungkin dapat diterapkan ketika kita sedang mengalami suatu keadaan yang kurang/tidak nyaman. Relaksasi ini dapat kita lakukan setiap hari sehingga efek jangka panjangnya, tubuh dan pikiran akan terasa lebih tenang

Link Vidio Pendek: <https://www.youtube.com/watch?v=YJ57XkTu7SY>

Sumber:

<http://grhasia.jogjaprovo.go.id/berita/371/manajemen-stress.html>

<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/apakah-yang-dimaksud-stres-itu>

<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/apa-saja-gejala-stres>

<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/cara-mengatasi-stres-dan-mencapai-jiwa-yang-sehat>

