

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING (RPLBK) KLASIKAL
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2021/2022



Nama Satuan Pendidikan : SMAN 7 Luwu utara
Mata Pelajaran : BK
Kelas/Program/ Semester : XI MIPA/ IPS
Materi Layanan : Menghadapi Stres
Jenis Layanan : Klasikal
Alokasi waktu : 10 Menit (disampaikan pada seleksi tahap 2 CGP angkatan 5)

A	STANDAR KOMPETENSI KEMANDIRIAN (SKK) PESERTA DIDIK	Aspek Perkembangan	Tataran/Internalisasi Tujuan
		Kematangan memotivasi diri dengan menghilangkan stres	Mengetahui Faktor-faktor penyebab terjadinya stres, dampak stres dan cara menanggulangi/mengatasi stres
B	TUJUAN LAYANAN	Peserta didik memahami tentang stres, ciri-ciri stres, penyebab stres dan mampu mengatasi stres 1. Peserta didik dapat menjelaskan pengertian stres 2. Peserta didik dapat menganalisis faktor-faktor penyebab dan dampak stres 3. Peserta didik dapat menanggulangi cara mengatasi stres 4. Peserta didik dapat mengembangkan keterampilan diri menghadapi stres	
C	PROSES LAYANAN BIMBINGAN	Pendahuluan/Apersepsi: Salam-sapa, Pengantar topik dan tujuan bimbingan klasikal, berdoa bersama Kegiatan Inti: Penyajian Materi, membangun dinamika kelompok dan berdiskusi bersama peserta didik Penutup: Refleksi (mengarahkan melihat kembali manfaat dari pembelajaran yang telah disampaikan, nilai-nilai apa yang dapat diambil dalam pembelajaran pemahaman diri), kesimpulan peserta didik dan ditutup dengan doa	
D	PENILAIAN	Evaluasi Proses: Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi : 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di lembar kerja yang sudah disiapkan. 2. Mengamati sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan Evaluasi Hasil: Evaluasi dengan instrumen yang sudah disiapkan, antara lain : 1. Evaluasi tentang suasana pertemuan dengan instrumen: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan. 2. Evaluasi terhadap topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting 3. Evaluasi terhadap cara Guru BK dalam menyampaikan materi: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami 4. Evaluasi terhadap kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti	
E	CATATAN PELAKSANAAN		

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Lembar kerja peserta didik
2. Lembar Refleksi



Lara, 4 Januari 2022

Guru BK

Mat Bahruddin, S.Pd.I., M.Pd.I.
NIP. 19750721 200801 1 010

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Saya stres dalam situasi ;

1.

2.

3.

Gejala yang saya rasakan stres

Cara menghindari stresor

Ketrampilan yang bisa anda

LEMBAR REFLEKSI

Dari materi yang disampaikan, selanjutnya para peserta didik dapat menuliskan catatan refleksi atas tuntutan berikut :

1. Tuliskan gejala stres yang sering anda alami

Jawab :

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

2. Apakah yang dapat peserta didik kembangkan setelah mengikuti materi menghadapi stres

Jawab :

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

3. Apa yang peserta didik dapat terapkan dalam kehidupan sehari-hari

Jawab :

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

4. Bagaimana perasaan peserta didik selama mengikuti materi mengatasi stres

Jawab :

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

-Terima Kasih-