



PEMERINTAH KABUPATEN KEDIRI
DINAS PENDIDIKAN
UPTD SMP NEGERI 1 TAROKAN
 Jl. Jati kapur- Tarokan Kabupaten Kediri

RPL BIMBINGAN KLASIKAL
 SMP N 1 TAROKAN KABUPATEN KEDIRI
 SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2019/2020

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Bimbingan Pribadi
C	Topik/ Tema Layanan	Pemahaman Diri Kecemasan
D	Fungsi layanan	Pemahaman dan Pencegahan
E	Tujuan Umum	Peserta didik mampu mengenali dan memahami kecemasan dirinya dalam menghadapi ujian
F	Tujuan Khusus	Peserta didik dapat; <ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami pengertian kecemasan 2. Mampu mengidentifikasi kecemasan dirinya 3. Mampu merencanakan tindakan untuk mengatasi kecemasannya
G	Sasaran Layanan	Kelas IX SMP
H	Materi Layanan	Materi layanan yang disajikan meliputi : <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian kecemasan 2. Macam- macam kecemasan 3. Gejala kecemasan 4. Faktor – factor penyebab kecemasan 5. Tingkat kecemasan 6. Cara mengatasi kecemasan
I	Waktu	1 x 40 menit
J	Sumber	Dirjen GTK, 2019 Bimbingan dan Konseling Kemampuan Belajar
K	Metode/Teknik	<i>Experiential Learning</i> , Diskusi Kelompok
L	Media dan Alat	LCD, Power point, kertas lembar kerja siswa
M	Pelaksanaan	

1. Pembukaan	Tahap Awal a. Pernyataan Tujuan	1) Guru BK/Konselor mengucapkan salam dan menyapa peserta didik yang membuat semangat (<i>religius</i>) 2) Ice Breaking (saya berkata : tepuk satu, tepuk dua..) (<i>Numerical, Gotong Royong</i>) 3) Guru BK/Konselor menyampaikan tentang tujuan-tujuan yang akan dicapai, yaitu : memahami pengertian Kecemasan, Mengidentifikasi
--------------	------------------------------------	--

		kecemasan, merencanakan tindakan yang akan dilakukan jika sedang mengalami kecemasan (<i>Baca tulis, Transfer Knowledge</i>)
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah Kegiatan	Guru BK/ Konselor menjelaskan apa yang akan dilakukan dalam layanan klasikal (pembentukan kelompok, Diskusi, Presentasi, Kontrak Layanan) (<i>Kemandirian, numerical, demokrasi, integritas</i>)
	c. Mengarahkan kegiatan (Konsolidasi)	Guru BK/Konselor mengarahkan peserta didik Apersepsi tentang topik yang akan dibicarakan : <ul style="list-style-type: none"> - Pernahkah kalian mengalami kecemasan - Apa yang kalian ketahui dengan kecemasan - Menjelaskan arah membahas materi kecemasan <i>(Critical and Creativity learning)</i>
	d. Tahap Peralihan (Transisi)	Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan dan memberi kesempatan peserta didik untuk bertanya (<i>kemandirian, integritas</i>)
2. Tahap Inti		
Tahapan Experiential Learning	<p>a. Kegiatan Guru</p> <p><i>Concrete experience (feeling)</i> = pengalaman kongkrit peserta didik</p> <p><i>Reflective observation; sintak observasi</i></p> <p><i>Absract conceptualization (thinking)</i></p> <p><i>active experimentation (doing)</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru Bimbingan dan Konseling memaparkan power point materi tentang pengertian Kecemasan, gejala kecemasan, penyebab kecemasan(<i>transfer knowledge</i>) 2. Guru Bimbingan dan Konseling bertanya kepada konseli hal yang belum dipahami dari pengertian kecemasan (<i>Critical and creatioty learning, nasionalisme</i>) 3. Brainstorming pengalaman peserta didik tentang kecemasan yang pernah mereka alami (<i>Integritas</i>) 4. Menganalisis gambar yang berisi contoh macam-macam kecemasan (<i>Critical and crativity learning, integritas, Kemandirian</i>) 5. Membagi Peserta didik menjadi 8 Kelompok (<i>Gotong royong</i>) 6. Guru BK/ Konselor membagikan lembar kerja kelompok yang berisi tentang gejala kecemasan yang pernah mereka alami, faktor penyebab kecemasan dan tindakan yang akan mereka lakukan jika mengalami kecemasan (<i>Baca tulis, Kemandirian, Integritas, gotong royong</i>) 7. Guru BK/ Konselor membantu peserta didik menganalisis hasil lembar kerja kelompok (<i>HOTS, Kemandirian</i>)

		<p>8. Guru BK/Konselor menetapkan waktu dalam proses diskusi dan presentasi kelompok selama 15 menit. (<i>Integritas</i>)</p> <p>9. Guru BK/Konselor menjelaskan dalam proses kegiatan bimbingan klasikal diharapkan keaktifan dari peserta didik (<i>HOTS, Kemandirian</i>)</p>
	<p>b. Kegiatan Siswa</p> <p><i>Concrete experience (feeling)</i></p> <p><i>Absract conceptualization (thingking)</i></p> <p><i>active experimentation (doing)</i></p>	<p>1. Peserat didik memperhatikan penjelasan dari Guru BK / Konselor(<i>transfer knowladge</i>)</p> <p>2. Peserta didik menjawab dan bercerita tentang pengalaman-pengalaman mereka tentang kecemasan(<i>HOTS : critical and creativity learning</i>)(<i>Integritas/jujur</i>)</p> <p>3. Peserta didik berdiskusi mengerjakan Lembar kerja kelompok (<i>HOT</i>)(<i>Integritas,gotongroyong,kemandirian</i>)</p> <p>4. Beberapa kelompok yang ditunjuk Guru BK secara acak untuk presentasi di depan kelas (<i>HOT : transfer knowledge</i>) (<i>Integritas,gotongroyong,kemandirian</i>)</p>
3. Tahap Penutup		
		<p>1. Guru BK menyimpulkan hasil presentasi kelompok bersama peserta didik.</p> <p>2. Guru BK mengajak peserta didik merefleksi kegiatan dengan menanyakan kemanfaatan dan kebermaknaan kegiatan (<i>HOTS : Problem Solving</i>)</p> <p>3. Guru BK mengajak peserta didik membuat komitmen untuk tidak segan meminta bantuan guru Bimbingan dan Konseling jika menghadapi masalah berhubungan dengan kecemasan (<i>Kemandirian, integritas, gotong royong</i>)</p> <p>4. Guru BK menyampaikan kepada peserta didik tentang materi dan kegiatan minggu depan (<i>Integritas</i>)</p> <p>5. Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur dan mengucapkan salam (<i>Religiuis</i>)</p>
N	Evaluasi	

	1. Evaluasi Proses	Guru BK/Konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi: a. Sikap peserta didik dalam mengikuti kegiatan b. Cara peserta didik menyampaikan pendapat atau bertanya c. Cara peserta didik memberikan jawaban terhadap pertanyaan guru BK/Konselor.
	2. Evaluasi Hasil	Setelah mengikuti kegiatan bimbingan klasikal peserta didik diharapkan dapat ; 1. Memahami pengertian Kecemasan 2. Mengidentifikasi kecemasan pada dirinya 3. Merencanakan tindakan yang akan dilakukan jika dia mengalami kecemasan

O. LAMPIRAN

1. Lampiran Materi
2. Lampiran Lembar kerja kelompok
3. Lampiran instrumen penilaian

Mengetahui
Kepala Sekolah

Kediri, Oktober 2019
Guru BK

Drs. SUTIKNO.,M.Pd.
Pembina Utama Madya
NIP. 19630615 198803 1 022

ENI FARISTYA, S.Pd.
NIP. 19831101 201001 2 017

LAMPIRAN 1 MATERI

Pengertian Kecemasan

—Kecemasan atau anxiety adalah suatu kondisi psikologis atau bentuk emosi individu berupa ketegangan, kegelisahan, kekhawatiran yang berkenaan dengan perasaan terancam serta ketakutan oleh ketidakpastian di masa mendatang bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi

Jenis dan Tingkatan Kecemasan

Menurut Freud (Tim MGBK, 2010), terdapat tiga jenis kecemasan yaitu sebagai berikut:

—Kecemasan realistik, yaitu rasa takut terhadap ancaman atau bahaya-bahaya nyata yang ada di lingkungan maupun di dunia luar.

—Kecemasan neurotik, yaitu rasa takut, jangan-jangan apa yg ada dipikirkannya terjadi (hal – hal yang buruk)

—Kecemasan moral, yaitu rasa takut terhadap suara hati (super ego), cemas apabila apa yang dilakukannya melanggar norma.

Menurut Stuart (2007), kecemasan memiliki empat tingkatan, yaitu sebagai berikut:

—a. Kecemasan Ringan → bangun kesiangan takut datang terlambat

—b. Kecemasan Sedang → terlambat dan belum mengerjakan PR

—c. Kecemasan Berat → terlambat, belum mengerjakan PR dan mendapat hukuman

—d. Kecemasan Panik → terlambat, belum mengerjakan PR, mendapat hukuman dan panggilan orang tua

Gejala-gejala Kecemasan

Menurut Nevid dkk (2005), mengelompokkan gejala-gejala kecemasan dalam tiga jenis, yaitu:

—Gejala fisik, yaitu memiliki ciri-ciri berikut: kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernapas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung.

—Gejala behavioral / tingkah laku, yaitu memiliki ciri-ciri berikut: berperilaku menghindar contoh : karena blm selesai mengerjakan PR matematika akhirnya berusaha menghindar pada pelajaran tsb.

—Gejala kognitif, yaitu memiliki ciri-ciri berikut: khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi.

Faktor Penyebab Kecemasan

Menurut Atkinson (1983), kecemasan dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu sebagai berikut:

—Threat (ancaman). Ancaman dapat disebabkan oleh sesuatu yang benar-benar realistis dan juga yang tidak realistis, contohnya: ancaman terhadap tubuh, jiwa atau psikisnya (seperti kehilangan kepercayaan diri untuk bergaul dengan teman).

—Conflict (pertentangan). Timbul karena adanya dua keinginan yang keadaannya bertolak belakang. Contoh : ingin pergi belajar kelompok pada sore hari tetapi memiliki kewajiban tiap sore mengaji.

—Fear (ketakutan). Ketakutan akan segala hal dapat menimbulkan kecemasan dalam menghadapi ujian atau ketakutan akan penolakan menimbulkan kecemasan setiap kali harus berhadapan dengan orang baru.

—Kebutuhan yang tidak terpenuhi. Kebutuhan manusia begitu kompleks dan sangat banyak. Jika tidak terpenuhi maka hal itu akan menimbulkan rasa cemas. Misalnya saat masuk sekolah baru merasa khawatir krn belum mempunyai tas baru.

Faktor yang mempengaruhi kecemasan :

—Lingkungan, lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir seseorang tentang diri orang itu sendiri dan orang lain

—Emosi yang ditekan, kecemasan bisa terjadi jika seseorang tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan orang itu dalam hubungan personal

—Sebab-sebab fisik, fikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

TERIMA KASIH

LAMPIRAN 2
LEMBAR KERJA KELOMPOK

1. Apa yang kalian ketahui dengan kecemasan?
2. Sebutkan macam – macam kecemasan yang kalian ketahui!
3. Jelaskan gejala – gejala kecemasan yang pernah kalian alami:
4. Apa penyebab kecemasan yang kalian alami?
5. Bagaimana rencana tindakan yang akan kalian lakukan jika kecemasan muncul atau menimpa kalian

LAMPIRAN 3

INSTRUMEN PENILAIAN HASIL

SIKAP/PERASAAN POSITIF (COMFORTABLE)

Berilah tanda cek (V) pada kolom S (setuju) jika pernyataan sesuai dengan kondisi Anda dan berilah tanda cek (V) pada kolom TS (tidak setuju) jika pernyataan tidak sesuai dengan kondisi Anda!

NO	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1.	Saya merasa senang menerima materi layanan BK tentang Kecemasan menghadapi ujian		
2.	Setelah menerima materi layanan BK tentang kecemasan menghadapi ujian, saya mulai yakin akan kemampuan yang saya miliki untuk melakukan tindakan jika kecemasan muncul		
4.	saya menyadari bahwa saya selama ini mengalami kecemasan		
5	saya menyadari bahwa kecemasan dapat membuat saya menjadi pribadi yang tidak berkembang		
5.	Materi layanan BK tentang kecemasan menghadapi ujian menyadarkan saya akan pentingnya mengurangi kecemasan		

PENILAIAN PROSES
(Mengacu Pada Laporan Pelaksanaan)

No. Absen	Nama peserta didik	Kriteria Pengamatan			
		1	2	3	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Kriteria Pengamatan	Nilai
Mengikuti dengan baik: kontak mata memperhatikan penuh, sikap tubuh dan cara duduk antusias, aktif bertanya/berpendapat	3
Mengikuti dengan baik: kontak mata ada perhatian , sikap tubuh dan cara duduk wajar , bertanya/berpendapat jika diminta	2
Mengikuti dengan baik: kontak mata tidak fokus, sikap tubuh dan cara duduk tidak antusias,tidak bertanya/berpendapat	1