

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GASAL TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Aspek Perkembangan	Kematangan emosi
D	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
E	Topik / Tema Layanan	Mengelola stress dan cara mengatasinya
F	Tujuan Umum	Peserta didik memahami pentingnya mengelola stress dan cara mengatasinya
G	Tujuan Khusus	Dengan metode <i>Problem Based Learning</i> , peserta didik dapat memahami, menjelaskan, menganalisis, menerapkan cara mengelola stress dan cara mengatasinya dengan baik, serta mampu membangun kesadaran akan kebesaran Tuhan yang Maha Esa, menumbuhkan rasa ingin tahu yang tinggi, rasa tanggung jawab, disiplin, jujur, percaya diri, aktif dan kreatif, bernalar kritis , serta mampu bekerjasama (gotong royong) dengan baik.
H	Sasaran Layanan	Kelas XII
I	Materi Layanan	1. Pengertian stress 2. Faktor penyebab stress 3. Gejala stress 4. Langkah mengelola stress
J	Waktu	1 Kali Pertemuan x 10 Menit,
K	Sumber Materi	Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMA-MA kelas 12</i> , Yogyakarta, Paramitra Publishing
L	Metode/Teknik	<i>Problem Based Learning</i>
M	Media / Alat	1. Laptop dan Projektor 2. <i>Power Point</i> 3. <i>Google form</i> (LKPD) 4. Angket Terbuka (evaluasi layanan)
N	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	1. Tahap Awal / Pedahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK Membuka dengan salam dan berdoa (Religius) 2. Guru BK mengecek kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin (PPK) 3. Guru BK membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, perasaan yang dialami, pelajaran sebelumnya, <i>ice breaking</i>) 4. Guru BK memberikan motivasi pentingnya belajar 5. Guru BK menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling 6. Guru BK menjelaskan tentang tahapan-tahapan layanan kegiatan layanan BK dan teknik penilaian yang akan di laksanakan 7. Guru BK Menanyakan kesiapan kepada peserta didik untuk mengikuti kegiatan layanan BK
2. Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menayangkan media slide <i>power point</i> yang berhubungan dengan materi layanan 2. Peserta didik mengamati <i>slide power point</i> yang berhubungan dengan materi layanan (Literacy) 3. Guru BK memberi tugas kepada masing-masing kelompok untuk mendiskusikan materi dengan kelompok masing- 	

		<p>masing</p> <p>4. Bersama kelompoknya, peserta didik berdiskusi dan menginvestigasi dengan berfikir kritis sesuai tema yang diberikan (<i>Collaboration, Creativity and Inovation</i>) (HOTS)</p> <p>5. Setiap kelompok mempresentasikan tugasnya (<i>Communication</i>)</p> <p>6. Peserta didik dari kelompok lain memberikan tanggapan, pertanyaan, atau sanggahan kepada kelompok yang sedang presentasi (<i>Critical thinking</i>)</p>
	3. Tahap Penutup	<p>1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan (<i>Evaluating, Collaboration</i>)</p> <p>2. Guru BK meminta peserta didik untuk melakukan refleksi, dan mengisi LKPD yang diberikan melalui <i>Google form</i>. (<i>Inovation</i>)</p> <p>3. Guru BK menginformasikan materi layanan selanjutnya / yang akan datang (<i>next Plan</i>)</p> <p>4. Guru BK mengakhiri kegiatan layanan dengan memberikan appersepsi kepada peserta didik.</p> <p>5. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa sebagai rasa syukur kepada Tuhan yang Maha Esa dan diakhiri dengan salam (religius)</p>
O	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Guru BK melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <p>1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik mengisi pada <i>google form</i></p> <p>2. Mengamati sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan BK</p> <p>3. Mengamati cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya</p> <p>4. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK</p>
	2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain :</p> <p>1. Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan.</p> <p>2. Topik materi layanan yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting</p> <p>3. Cara Guru BK dalam menyampaikan materi layanan : mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami</p> <p>4. Kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti</p>
P	Rencana Tindak Lanjut	<p>Peserta didik yang belum mampu mengelola stress, akan diberikan layanan bimbingan kelompok / konseling kelompok / konseling individu.</p>

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Uraian materi
2. Lembar kerja Peserta Didik
3. Instrumen penilaian

Mengetahui
Kepala Sekolah

Supriyono, S. Pd., M. Pd.
NIP 19620530 198601 1 005

Kudus, Januari 2022

Guru BK

Rina Aristiani, S.Pd., M. Pd.
NIP 19830604 200903 2 006

Stress dan Cara Mengatasinya

a. Pengertian Stress

b. Faktor-Faktor Penyebab Stress

- 1) Lingkungan
- 2) Fisiologis
- 3) Pikiran kita

c. Gejala-Gejala Stress Pada Remaja

- 1) *Gejala Fisiologis*
- 2) *Gejala Psikologis*
- 3) *Tingkah Laku*

d. Dampak Stress

- 1) *Dampak Fisiologis*
- 2) *Dampak Psikologis*
- 3) *Dampak Perilaku*

e. Langkah-langkah mengelola Stress

- 1) Menemukan sumber masalah yang membuat stress
- 2) Memikirkan masalah yang dihadapi
- 3) Apa yang dapat dilakukan
- 4) Memutuskan bagaimana mengatasi stress
- 5) Menggunakan cara lain atau alternatif lain

EVALUASI PROSES LAYANAN BIMBINGAN KONSELING KLASIKAL

NO	Nama Peserta didik	ASPEK YANG DIOBSERVASI				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	Dst					

Keterangan

Skor 4 : Sangat baik

Skor 3 : Baik

Skor 2 : Cukup baik

Skor 1 : Kurang baik

EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Topik : Mengelola stresss dan cara mengatasinya
Kelas : XII
Waktu Pelaksanaan :

Petunjuk :

1. Beri tanda centang pada kolom skor dengan hasil penilaian anda
2. Kolom Skor angka 1 = Kurang Baik, 2 = Cukup Baik, 3 = Baik, 4 = Sangat Baik

No.	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1.	Saya memperoleh banyak informasi dari materi yang Diberikan				
2.	Saya menjadi tahu tentang mengelola stresss dan cara mengatasinya				
3.	Saya sudah paham butuh perjuangan untuk mengelola stresss dan cara mengatasinya				
4.	Saya mengerti cara menyusun strategi dalam mengelola stresss dan cara mengatasinya				
5.	Saya menjadi antusias dalam mengelola stresss dan cara mengatasinya				
6.	Saya akan berdiskusi lebih lanjut dengan guru BK terkait mengelola stresss dan cara mengatasinya				
Total Skor					
Katagori Hasil Layanan					

Keterangan :

1. Skor Minimal yang dicapai adalah 6 dan yang paling tinggi adalah 24

2. Kategori hasil :

Sangat baik : 21-24
Baik : 16-20
Cukup Baik : 11-15
Kurang baik : 6-10

PENILAIAN PROSES
BIMBINGAN DAN KONSELING OLEH SISWA

A. IDENTITAS

Nama Siswa :
 Jenis Layanan : Layanan Dasar (Bimbingan Klasikal)
 Topik/masalah yang dibahas : mengelola stresss dan cara mengatasinya

B. PETUNJUK

Berikan penilaian pada kolom nilai sesuai dengan kondisi anda

- 5 : Baik Sekali
- 4 : Baik
- 3 : Cukup
- 2 : Kurang
- 1 : Kurang Sekali

NO	ASPEK YANG DINILAI	NILAI
A	KEAKTIFAN	
1	Saya memahami materi yang ditampilkan dalam media BK (slide power point+video mengelola stresss dan cara mengatasinya)	
2	Saya berpartisipasi aktif saat pemberian layanan tentang mengelola stresss dan cara mengatasinya	
3	Saya berani mengutarakan pendapat tentang mengelola stresss dan cara mengatasinya	
4	Saya menanyakan materi tentang mengelola stresss dan cara mengatasinya yang belum saya pahami kepada guru BK	
5	Saya mengajukan gagasan baru terkait materi layanan tentang mengelola stresss dan cara mengatasinya	
B	TANGGUNG JAWAB	
6	Saya hadir tepat waktu saat pemberian materi layanan mengelola stresss dan cara mengatasinya	
7	Saya mengikuti materi layanan tentang mengelola stresss dan cara mengatasinya dengan penuh tanggung jawab	
8	Saya melatih diri untuk tidak berbuat gaduh ketika guru BK menjelaskan materi tentang mengelola stresss dan cara mengatasinya	
9	Saya melaksanakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru BK saat pemberian layanan tentang mengelola stresss dan cara mengatasinya	
10	Saya berkonsentrasi terhadap penjelasan guru BK saat memberikan layanan tentang mengelola stresss dan cara mengatasinya	
11	Saya merangkum pokok-pokok materi yang dijelaskan oleh guru BK tentang materi mengelola stresss dan cara mengatasinya	
C	PARTISIPASI	
12	Saya berani maju ke depan kelas untuk mengungkapkan pendapat saya	
13	Saya berani menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru maupun teman saya terkait layanan materi mengelola stresss dan cara mengatasinya	
14	Saya terlibat berpartisipasi aktif dalam mengikuti materi yang dijelaskan oleh guru BK tentang mengelola stresss dan cara mengatasinya	
15	Saya ikut serta dalam menjaga ketertiban kelas saat layanan tentang mengelola stresss dan cara mengatasinya diberikan	

16	Saya berani menanyakan materi kepada guru BK tentang materi mengelola stresss dan cara mengatasinya yang belum jelas / belum saya pahami	
17	Saya berani berargumentasi dengan teman saat berdiskusi dengan sopan dan lebih bijak	
18	Saya mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru BK tentang layanan mengelola stresss dan cara mengatasinya	
D	KERJASAMA	
19	Saya berdiskusi dengan teman saya dalam menyelesaikan tugas tentang materi mengelola stresss dan cara mengatasinya	
20	Saya siap menerima pendapat teman saya yang berbeda dengan pendapat saya	
21	Saya menjaga kekompakan dengan teman saya saat pemberian layanan tentang mengelola stresss dan cara mengatasinya	
22	Saya membantu teman saya yang kesulitan saat pemberian materi tentang mengelola stresss dan cara mengatasinya	
JUMLAH SKOR		
NILAI AKHIR		

Kudus, Januari 2022
Penilai,

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Setelah peserta didik mempelajari materi layanan BK tentang mengelola stress dan cara mengatasinya, maka lakukan beberapa aktifitas dibawah ini:

- 1) Kerjakan beberapa pertanyaan dibawah ini bersama dengan teman-teman dalam satu kelompok
 - a. Makna stress menurut pendapat kalian ?
 - b. Faktor apa saja yang menjadi penyebab stress dikalangan remaja?
 - c. Apa gejala stress menurut pendapat kalian?
 - d. Upaya apa saja yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress menurut pendapat kalian sendiri?

- 2) Diskusikan tentang masalah yang telah ditampilkan, bagaimana cara mengelola stress dan cara mengatasinya.