



YAYASAN TUNAS BANGSA SUKOHARJO

Akta Notaris No. 1 Tanggal 7 Oktober 1985

SMK TUNAS BANGSA TAWANGSARI

Alamat: Jl. Raya Tawang Sari-Banmati-Sukoharjo 57561 Telp./Fax. (0272) 881119

E-mail: smktbskh@yahoo.com

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN
2021/2022**

A.	Komponen Layanan	Dasar
B.	Bidang Layanan	Pribadi
C.	Fungsi Layanan	Pemahaman
D.	Topik	Stress dan cara mengatasinya
E.	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli memahami tentang stress, gejala-gejala stress dan faktor-faktor penyebabnya serta mampu mengatasi stress yang dihadapi.
	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik/konseli dapat memahami pengertian stress (C-4) 2. Peserta didik/konseli dapat memahami faktor-faktor penyebab dan dampak stress (C5) 3. Peserta didik/konseli dapat memahami cara mengatasi stress (A-3) 4. Peserta didik/konseli dapat memahami cara mengatasi cemas hadapi ujian (A-3)
F.	Sasaran Layanan	Kelas : 12 (semua Kopetensi Keahlian)
G.	Metode dan Teknik Layanan	Pendekatan dan Teknik Konseling Trait and Factor
H.	Waktu	3 x Pertemuan (@40 menit)
I.	Media	LKPD
J.	Tanggal Pelaksanaan	Pertemuan 1 : Pertemuan 2 : Pertemuan 3 :
K.	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap Awal	<p>a. Pernyataan Tujuan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyapa peserta didik / konseli dengan kalimat yang membuat siswa bersemangat 2) Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyampaikan tentang tujuan bimbingan yaitu sesuai dengan tujuan khusus yang akan dicapai meliputi aspek afektif, kognitif dan psikomotor. <p>b. Menjelaskan langkah-langkah kegiatan Menjelaskan proses pelaksanaan kegiatan bimbingan. Apabila menggunakan teknik yang sudah dipilih maka, guru bimbingan dan konseling atau konselor perlu menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab siswa</p> <p>c. Konsolidasi Memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan secara operasional dan menanyakan kepada peserta didik /konseli tentang kegiatan yang akan dilakukannya.</p>
	2. Tahap Peralihan	<p>a. Storming - Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kalau kalau ada siswa yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan kelompok dalam melaksanakan tugas 2) Guru bimbingan dan konseling atau konselor member

		<p>kesempatan bertanya kepada setiap kelompok tentang tugas-tugas yang belum mereka pahami</p> <p>3) Guru bimbingan dan konseling atau konselor menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab peserta dalam melakukan kegiatan.</p> <p>b. Norming - Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya</p> <p>1) Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan para peserta untuk melaksanakan tugas.</p> <p>2) Setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian guru bimbingan dan konseling atau konselor memulai masuk ketahap kerja</p>
	<p>3. Tahap Inti dengan pendekatan Trait and Factor</p>	<p>a. Analisis. Merupakan tahapan kegiatan: pengumpulan informasi dan data mengenai klien. Konselor dan klien memiliki informasi yang dapat dipercaya, tepat, dan relevan untuk mendiagnosis pembawaan, minat, motif, keseimbangan emosional dan sifat-sifat lain yang memudahkan penyesuaian diri. Analisis dapat dilakukan dengan menggunakan alat-alat, seperti: catatan kumulatif, wawancara, catatan anekdot, tes psikologis, dan studi kasus. Selain mengumpulkan data obyektif, konselor harus memperhatikan pula cita-cita dan sikap klien dan cara memandang permasalahannya.</p> <p>b. Sintesis. Merangkum dan mengatur data hasil analisis yang sedemikian rupa sehingga menunjukkan bakat klien, kelamahan dan kekuatan, serta kemampuan penyesuaian diri.</p> <p>c. Diagnosis. Merupakan tahapan untuk menemukan ketetapan dan pola yang dapat mengarahkan kepada permasalahan, sebab-sebabnya, serta sifat-sifat klien yang relevan dan berpengaruh terhadap proses penyesuaian diri. Langkah diagnosis mencakup: (a) identifikasi masalah; (b) menentukan sebab-sebab; (c) prognosis</p> <p>d. Konseling. Merupakan hubungan membantu klien untuk menemukan sumber diri sendiri maupun sumber di luar dirinya dalam upaya mencapai perkembangan dan penyesuaian optimal sesuai dengan kemampuannya. Dalam kaitan ini ada lima sifat konseling, yaitu : (a) belajar terpimpin menuju pengertian diri; (b) mendidik/mengajar kembali untuk mencapai tujuan kepribadiannya dan penyesuaian hidupnya; (c) bantuan pribadi agar klien mengerti dan terampil dalam menerapkan prinsip dan teknik yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari; (d) Konseling yang mencakup hubungan dan teknik yang bersifat menyembuhkan; dan (e) mendidik kembali yang sifatnya sebagai katarsis atau penyaluran.</p> <p>e. Tindak Lanjut. Memberikan bantuan kepada klien dalam menghadapi masalah baru dengan mengingatkannya kepada masalah sumbernya sehingga menjamin keberhasilan konseling. Teknik yang digunakan konselor harus disesuaikan dengan individualitas klien, mengingat bahwa individu itu sifatnya unik, sehingga tidak ada teknik yang baku yang berlaku untuk semua klien.</p>

	4. Tahap Terminasi Menutup kegiatan dan tindak lanjut	<ul style="list-style-type: none"> a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan terhadap aspek - aspek yang ditemukan oleh peserta dalam suatu kerja kelompok b. Melakukan evaluasi selama proses konseling c. Merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerja sama d. Akhir dari tahap ini adalah menutup kegiatan layanan secara simpatik (Framming)
L.	Evaluasi	<p>Evaluasi Proses: Evaluasi ini dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan melihat proses yang terjadi dalam kegiatan bimbingan klasikal, meliputi :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor terlibat dalam menumbuhkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan. b. Guru bimbingan dan konseling atau konselor membangun dinamika kelompok c. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan dalam didik membuat langkah yang akan dilakukannya <p>Evaluasi Hasil :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli dalam bimbingan klasikal b. Mengamati perubahan perilaku peserta setelah bimbingan klasikal. c. Mengamati perubahan perilaku peserta setelah bimbingan klasikal.

Mengetahui
Kepala Sekolah

Darwoto, S.Pd

Tawang Sari, juli 2021

Guru BK

Muhammad Sholeh, S.Pd.

Lampiran 1. Uraian Materi

a. Pengertian Stress

Menurut Andas besar bahasa Indonesia, ada 2 pengertian stress:

1. Gangguan atau kekacauan mental dan emosional
2. Tekanan.

Secara teknis psikologik, stress didefinisikan sebagai suatu respons penyesuaian Seseorang terhadap situasi yang dipersepsinya menantang atau mengancam kesejahteraan orang bersangkutan.

Jadi stress merupakan suatu respon fisiologik ataupun perilaku terhadap stressor hal yang dipandang sebagai menyebabkan cekaman, gangguan keseimbangan (*homeostasis*), baik internal maupun eksternal.

Dalam pengertian ini, bisa kita perjelas bahwa stress bersifat subjektif sesuai persepsi orang yang memandangnya. Dengan perkataan lain apa yang mencekam bagi seseorang belum tentu dipersepsi mencekam bagi orang lain. Mungkin Anda bertanya-tanya, mengapa stress lebih banyak dialami oleh remaja? Hal ini disebabkan remaja cenderung memperhatikan citra tubuhnya, rentan mengalami peristiwa yang penuh stres, mengalami tekanan dalam penyesuaian diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Hinton (1989) mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa perubahan hormonal, perubahan tingkat dan pola hubungan sosial sehingga remaja cenderung mempersepsikan orang tua secara berbeda. Selain itu, masa pertumbuhan remaja, jarang yang berlangsung dengan lancar. Remaja yang mengalami depresi akan menjadi apatis dan menyalahkan dirinya sendiri sehingga merasa enggan untuk mencari pertolongan.

b. Faktor – faktor Penyebab dan Dampak Stress

stressor adalah sumber yang dipersepsi seseorang atau sekelompok orang memberi tekanan/cekaman terhadap keseimbangan diri mereka. Ada 3 sumber utama bagi stress, yaitu :

1. Lingkungan

Lingkungan kehidupan memberi berbagai tuntutan penyesuaian diri seperti antara lain : cuaca, kebisingan, kepadatan, tekanan waktu, standard prestasi, berbagai ancaman terhadap rasa aman dan harga diri, tuntutan hubungan antar pribadi, penyesuaian diri, perubahan keluarga.

2. Fisiologis

Perubahan kondisi tubuh : masa remaja; haid, hamil, proses menua, kecelakaan, kurang gizi, kurang tidur, tekanan terhadap tubuh.

reaksi tubuh : reaksi terhadap ancaman dan perubahan lingkungan mengakibatkan perubahan pada tubuh kita, menimbulkan stress.

3. Pikiran kita

Pikiran menginterpretasi dan menerjemahkan pengalaman perubahan dan menentukan kapan menekan tombol panik. Bagaimana kita memberi makna atau label pada pengalaman danantisipasi ke depan, bisa membuat kita relax atau stress.

Gejala Stress

Ada sejumlah gejala yang bisa dideteksi secara mudah yaitu :

1. Gejala Fisiologis

Denyut jantung bertambah cepat, banyak berkeringat (terutama keringat dingin), pernafasan terganggu, otot terasa tegang, sering ingin buang air kecil, sulit tidur, gangguan lambung.

2. Gejala Psikologis

Resah, sering merasa bingung, sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, tidak enak perasaan, atau perasaan kewalahan (*exhausted*) dsb

3. Tingkah Laku

Berbicara cepat sekali, menggigit kuku, menggoyang-goyangkan kaki, ticks, gemeteran, berubah nafsu makan (bertambah atau berkurang).

Gejala-gejala Stress Pada Remaja

Anda dapat mengetahui apakah diri kalian mengalami depresi atau tidak maka Anda perlu mengetahui gejala-gejala depresi pada remaja. Bagaimana gejala-gejala stress yang dialami remaja ? ada beberapa gejala-gejala depresi pada remaja, yaitu:

1. Kehilangan minat dan kegembiraan pada hampir semua aktivitas dan hal ini hampir terjadi setiap hari.
2. Berat badan mengalami penurunan, padahal tidak sedang melakukan diet. Atau justru mengalami peningkatan berat badan lebih dari 5% dalam satu bulan. Atau mengalami

- penurunan atau justru peningkatan nafsu makan hampir setiap hari.
3. Mengalami insomnia (kesulitan tidur) atau hipersomnia (suka tidur atau lebih banyak tidur) hampir setiap hari.
 4. Mengalami penurunan minat dalam melakukan aktivitas yang terjadi hampir setiap hari dan kehilangan energi hampir setiap hari.
 5. Merasa dirinya tidak berharga atau merasa bersalah yang berlebihan.
 6. Kehilangan kemampuan untuk berpikir dan berkonsentrasi.
 7. Munculnya perasaan sedih hampir setiap hari.
 8. Munculnya pikiran-pikiran tentang kematian, ide bunuh diri yang berulang tanpa rencana, atau adanya usaha percobaan bunuh diri.

Dampak Akibat Stress

Dampak stress dibedakan dalam 3 kategori, dampak Fisiologik, dampak psikologik dan dampak perilaku behavioral

1. Dampak Fisiologis

Secara umum orang yang mengalami stress mengalami sejumlah gangguan fisik seperti : mudah masuk angin, mudah pening-pening, kejang otot (kram), mengalami kegemukan atau menjadi kurus yang tidak dapat dijelaskan, juga bisa menderita penyakit yang lebih serius seperti , hipertensi, dst. Secara rinci dapat diklasifikasi sebagai berikut :

- a. Gangguan pada organ tubuh,
 - Muscle myopathy ; otot tertentu mengencang/melemah
 - Tekanan darah naik ; kerusakan jantung dan arteri
 - Sistem pencernaan; mag, diarrhea
- b. Gangguan pada sistem reproduksi
 - Amenorrhea; tertahannya menstruasi
 - Kegagalan ovulasi pada wanita, impoten pada pria, kurang produksi semen pada pria
 - Kehilangan gairah sex
- c. Gangguan pada sistem pernafasan : asthma, bronchitis
- d. Gangguan lainnya, seperti pening (migrane), tegang otot, rasa bosan, dst

2. Dampak Psikologis

- Kelelahan emosi, jenuh, penghayatan ini merupakan tanda pertama dan punya peran sentral bagi terjadinya *burn – out*.
- Terjadi *depersonalisasi* ; Dalam keadaan stress berkepanjangan, seiring dengan kelelahan/kelelahan emosi, kita dapat melihat ada kecenderungan yang bersangkutan memperlakukan orang lain sebagai sesuatu ketimbang seseorang.
- Pencapaian pribadi yang bersangkutan menurun, sehingga berakibat pula menurunnya rasa kompeten & rasa sukses.

3. Dampak Perilaku

- Manakala stress menjadi distress, prestasi belajar menurun dan sering terjadi tingkah laku yang tidak berterima oleh masyarakat.
- Level stress yang cukup tinggi berdampak negative pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan dan langkah tepat.
- Mahasiswa yang '*over-stressed*' ~ stress berat seringkali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran.

c. Cara Menangani Stress

Strategi Pencegahan

Untuk mencegah mengalami stress, setidaknya ada 3 lapis.

1. Lapis pertama - *primary prevention*, dengan cara merubah cara kita melakukan sesuatu. Untuk keperluan ini kita perlu memiliki skills yang relevan, misalnya: skill mengatur waktu, skill menyalurkan, skill mendelegasikan, skill mengorganisasikan, menata, dst.
2. Lapis kedua - *Secondary prevention*, strateginya kita menyiapkan diri menghadapi stressor, dengan cara exercise, diet, rekreasi, istirahat, dst.
3. Lapis ketiga - *Tertiary prevention*, strateginya kita menangani dampak stress yang terlanjur ada, kalau diperlukan meminta bantuan jaringan supportive (*social-network*) ataupun bantuan profesional.

Menangani Stress

1. S , Study skills

Ada banyak hal yang perlu dipelajari, yang ingin diketahui, ada banyak kegiatan yang ingin diikuti, waktu terbatas. Oleh karena itu, agar tidak menjadi stress, seyogyanya mahasiswa perlu memiliki berbagai skill belajar yang sesuai sehingga saya bisa belajar secara efektif tetapi juga

efisien dalam menggunakan daya dan waktu serta sumber lainnya.

2. T, Tempo – Time management

Selain skill belajar, skill penting yang juga perlu Anda kuasai untuk menangani stress adalah manajemen waktu, untuk keperluan tersebut siswa perlu memiliki paradigma waktu yang tepat.

3. Rehat - Rest (istirahat)

Tubuh kita *by default* memerlukan jeda, istirahat. Kita perlu belajar bagaimana *speeding up*, tetapi juga arif dan terampil untuk *slowing down*. Bila kita tidak memiliki keterampilan istirahat, leisure, santai (bukan leha-leha) maka besar kemungkinan kita mengalami stress.

4. Eating & Exercise – Makan dan Olahraga Kebugaran

Tubuh kita membutuhkan asupan yang seimbang, tetapi juga ‘exercise’ yang memadai, agar bisa bugar. Bandingkan apabila kita mempergunakan suatu peralatan baru biasanya kita terlebih dahulu membaca buku manual yang disertakan oleh pabrik pencipta peralatan tersebut, Oleh karena itu sebetulnya perlu kita cermati asupan apa yang baik untuk tubuh ini, menurut manual dari Penciptanya.

5. Self-talk - Percakapan kalbu

Sejak kecil kita punya ‘perlengkapan’ berpikir yaitu percakapan kalbu, dimana kita biasa mendengar apa yang kaya hati atau hati nurani katakan kepada kita. Isi percakapan itu bias positif, membuat kita optimist, tetapi seringkali juga negative, membuat kita tertekan-stress. Kita masih perlu lebih mengembangkan arah percakapan dari kita kepada hati nurani ataupun kata hati kita, sehingga terjadi percakapan timbal-balik antar kita dengan diri kita. Dalam hal menangani stress, kita perlu bisa secara sadar meng-ganti isi percakapan yang tidak mendukung dengan kalimat yang bisa mendukung kita. Langkah ini biasa disebut percakapan kalbu: stop-ganti yang bisa kita latih di diri kita.

6. Social support - jaringan pendukung

Manusia adalah makhluk sosial, jadi pada hakikatnya tidak tahan sendirian, butuh perasaan tidak sendiri, tetapi punya sejumlah orang yang saling peduli, yang akan merasa kehilangan manakala lama tidak saling bertemu atau berkomunikasi. Dalam keadaan stress sebaiknya kita berusaha bertemu dengan teman, sehingga paling tidak kita tetap punya penghayatan tidak sendirian yang sungguh mencekam.

d. Menangani Cemas Hadapi Ujian

Cemas menghadapi ujian atau test adalah salah satu bentuk stress yang lumrah dihadapi oleh hampir semua orang, bagaimana kita sebaiknya menangani stress tersebut. Cemas hadapi ujian adalah respons kita atas situasi ujian, respons yang kita peroleh dan ulangi sejak kecil, yang seperti juga semua hasil perolehan belajar lainnya, respon tersebut bisa diubah.

Kecemasan dalam kadar sedikit, tidak apa-apa, malah bagus sebab bisa memotivasi kita untuk belajar lebih giat mempersiapkan diri menghadapi ujian. Namun demikian, apabila kecemasan tersebut sudah berlebihan, bisa menjadi *distress*, justru akan membuat prestasi kita terganggu sebab kita tidak bisa berpikir dengan jernih.

Cara mengatasi kecemasan ujian:

1. Biasakan diri dengan situasi ujian, dengan cara antara lain :

- Kenali ruang dimana kita akan ujian
- Belajar memadai, dan banyak berlatih sesuai tipe ujian (open-end, multiple choice ataupun essay) yang akan dihadapi
- Berlatih berprestasi dalam waktu terbatas, seperti di ujian.

2. Kendalikan emosi, pikiran dan tindakan

- Hindari kecenderungan meragukan diri

Apabila kita memang ragu kurang menguasai bahan, tidak adacara lain cobalah belajar, kuasai secara memadai. Selanjutnya apabila ada percakapan pikiran negative, lakukan teknik ‘stop-ganti’ berikut :

- Metode ‘STOP Pikiran’

Kita merasakan kecemasan karena kita dihantui oleh pikiran negative tentang kesulitan / hambatan / ketidakmampuan atau ketidak berdayaan kita dalam ujian nanti. Bahkan bisa saja kita dibayangi pikiran negative lainnya seperti, “ Wah saya pernah berbeda pendapat dengan guru itu, jangan-jangan dia masih sentimen....,dst”. Selanjutnya rasa cemas ini akan meneguhkan bahkan menambah asosiasi pikiran negative yang kembali dan

dirasakan lebih resah dan cemas lagi. Jadi strateginya adalah menghentikan pikiran negative tersebut.

- Mengatur arus berbagai pikiran dan refocus

Kadang-kadang ada banyak arus pikiran bergerak dalam mental/mind kita, simpang siur, saling menyerobot. Oleh karenanya perlu diatur, perlu ditertibkan, dan difokuskan pada satu pokok pikiran setiap saatnya. Perłudicatat tidak selamanya kita perlu mengikuti satu alur pikir (*linier*), kadang-kadang diperlukan kita menyebrang alur (*lateral*) . Hal itu boleh boleh saja, bahkan seringkali diperlukan untuk kerja kreatif. Akan tetapi tetap perlu diupayakan tertib, focus pada satu gagasan, dalam hal ini hanya idea yang relevan berkaitan dengan ujian. Gagasan lainnya, ditunda dan diberi jadwal lain, tetapi perlu ditanggapi supaya tidak mengganggu. Bila kita dapat mengatur pikiran dengan lebih tertib, maka muncul-mya gagasan yang relevan akan menolong kita lebih percaya diri, dan dengan demikian, merangsang muncul pikiran iringannya.

- b. Ramah dan beri diri kita dukungan moril
- c. Berpikirlah realistic, ujian hanya merupakan salah satu cara evaluasi, bukan segala-galanya
- d. Berdamai dengan diri siap hadapi yang terburuk ~ tidak lulus ujian, bukanlah akhir segalanya, bukan kiamat.

3. Persiapkan Fisik

- a. Asupan nutrisi yang sesuai untuk situasi ujian (tidak terlalu kenyang, bergizi dan seimbang)
- b. Cukup istirahat, relaks
- c. Sebaiknya tetap lakukan exercise seperlunya.

4. Pelajari skill relaksasi yang amat menolong segera

- a. Tarik nafas dalam secara teratur
Metode ini merupakan teknik yang paling sederhana, yang bias menolong kita menenangkan respons fisiologik/faal yang ditimbulkan oleh perasaan kita.
- b. Teknik Relaksasi lainnya seperti '*progressive relaxation*'
- c. Bermeditasi, berdoa dan upaya spiritual lainnya

Lampiran 2. Instrumen Penilaian

INSTRUMEN PENILAIAN HASIL

A. PENGETAHUAN (UNDERSTANDING)

1. Mengapa kita harus mengetahui mengenai gejala stress pada diri kita ?
2. Sebutkan ciri-ciri gejala stres !
3. Jelaskan faktor-faktor penyebab dan dampak stres !
4. Bagaimana cara mengetahui gejala stres pada remaja ?
5. Bagaimana usaha anda untuk menghilangkan rasa stres?

B. 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	SETUJU	TIDAK SETUJU
1.	Saya merasa senang menerima materi layanan BK tentang mengenai gejala stress!		
2.	Setelah menerima materi layanan BK tentang mengenai gejala stress. saya harus bisa mengenali gejala stres dan mengatasinya		
4.	Setelah menerima materi layanan BK mengenai mengenai gejala stress, dan bagai mengatasinya saya mengetahui sebab dan akibatnya		
5.	Materi layanan BK tentang mengenai gejala stress mengarahkan saya untuk mengantisipasi dan mencegahnya		

C. KETRAMPILAN (ACTION)

1. Coba Anda lakukan beberapa aktivitas berikut :
 - Tahanlah nafasmu setelah 20 detik atau semampu Anda secara serentak. Guru akan memulai menghitung dan memantau lama waktunya .
 - Siswa di coba menelaah masalah yang pernah dihadapinya
 - Siswa mencari mencari solusi untuk mengatasinya
 - Merenungkan dan berdoa untuk setiap masalah !

**INSTRUMEN
PENILAIAN PROSES
(Mengacu Pada Laporan Pelaksanaan)**

NO	PROSES YANG DINILAI	HASIL PENGAMATAN		KET
		YA	TIDAK	
A	Keterlaksanaan program			
	1. Program layanan terlaksana sesuai dengan RPL			
	2. Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL			
	3. Metode yang digunakan variatif dan menarik			
	4. Menggunakan media layanan BK			
	5. RPL minimal terdiri dari Tujuan, Materi Layanan, Kegiatan, Sumber, Bahan dan Alat, Penilaian			
B	Perolehan Siswa Pasca Layanan			
	1. Peserta didik memperoleh pemahaman baru			
	2. Peserta didik mempunyai perasaan positif			
	3. Peserta didik berkurang masalahnya			
	4. Peserta didik terentaskan masalahnya			
	5. Berkembangnya PTSDL			
C	Perhatian Peserta Didik			
	1. Peserta didik antusias mengikuti materi layanan BK			
	2. Peserta didik aktif bertanya			
	3. Peserta didik aktif menjawab			
	4. Peserta didik mengerjakan tugas yang diberikan konselor			
	5. Peserta didik hadir semua			
D	Kesesuaiaan Program			
	1. Program disusun sesuai dengan kebutuhan peserta didik			
	2. Materi layanan sesuai kebutuhan peserta didik			
	3. Materi layanan sesuai tugas perkembangan peserta didik			
	4. Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
	5. Program dilaksanakan sesuai waktu yang telah ditentukan			

Mengetahui
Kepala Sekolah

Darwoto, S.Pd

Tawang Sari, juli 2021

Guru BK

Muhammad Sholeh, S.Pd.