

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2020/2021

| | |
|-----------------------|--|
| Satuan Pendidikan | : SMA ISLAM ATHIRAH 1 MAKASSAR |
| Komponen Layanan | : Layanan Dasar |
| Bidang Layanan | : Pribadi |
| Topik Layanan | : Kematangan Emosi |
| Materi Layanan | : Mengelola Stres dan Cara Mengatasinya |
| Fungsi Layanan | : Pemahaman, Pencegahan dan Pengembangan |
| Sasaran Layanan | : Peserta didik Kelas XII |
| Materi Layanan | : 1. Mengetahui Stres 2. Gejala stres 3. Mengelola stres dan cara mengatasinya |
| Waktu | : 2 x 5 menit |
| Sumber | : 1. P2PTM Kemenkes RI, 2019, Mengetahui gejala stress & cara mengatasinya 2. Al Qur'an Karim dan Terjemah. 2001. Depag |
| Metode/ Teknik | : Layanan Klasikal <i>Luring</i> |
| Media/ Alat Spidol | : Gambar materi Mengelola Stres dan Cara Mengatasinya & Spidol |

A. TUJUAN LAYANAN

- a. Tujuan Umum : Peserta didik dapat mengelola stres dan cara mengatasinya
- b. Tujuan Khusus : Peserta didik mampu mengetahui, menganalisis gejala, dan dapat mengelola stres dan cara mengatasinya

B. PELAKSANAAN/ KEGIATAN LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

1. Tahap Awal
 - a. Pernyataan tujuan
 - 1) Guru BK/ Konselor membuka dengan salam dan membina hubungan baik dengan peserta didik.
 - 2) Menyampaikan tujuan khusus yang akan dicapai.
 - b. Penjelasan tentang langkah- langkah
 - 1) Guru BK/ Konselor memberitahukan langkah- langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik.
 - 2) Melakukan kontrak layanan (kesepakatan layanan) sesuai waktu yang telah ditentukan.
 - c. Mengarahkan kegiatan
Guru BK/ Konselor memberikan topik yang akan dibicarakan yaitu Mengelola stres dan cara mengatasinya.
2. Tahap peralihan (Transisi)
Guru BK/ Konselor menanyakan kesiapan peserta didik sebelum melakukan layanan bimbingan klasikal.
3. Tahap Inti

- a) Kegiatan peserta didik
 - (1) Mengamati gambar yang ditempel di papan tulis
 - (2) Melakukan brainstorming/ curah pendapat
 - (3) Melakukan diskusi dengan teman kelompok
 - (4) Mempersentasekan hasil kelompok
 - (5) Mengerjakan lembar kerja individu
 - b) Kegiatan Guru BK/ Konselor
 - (1) Menempelkan gambar di papan tulis
 - (2) Mengajak peserta didik untuk melakukan brainstorming/ curah pendapat untuk mengetahui tingkat pemahaman mereka
 - (3) Mengajak peserta didik untuk membuat mind mapping
 - (4) Mengajak peserta didik untuk mempersentasekan hasil diskusi
 - (5) Memberikan lembar kerja individu
 - (6) Membuat catatan- catatan observasi selama proses layanan
4. Tahap Penutup
- a. Guru BK/ Konselor menanyakan tentang kesimpulan materi Mengelola stress dan cara mengatasinya.
 - b. Memberikan penguatan dan merencanakan tindak lanjut.

C. EVALUASI/ PENILAIAN LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

1. Evaluasi Proses
 - a. Mengadakan refleksi
 - b. Mengamati sikap atau antusiasme peserta didik dalam melakukan kegiatan.
 - c. Mengamati cara peserta didik memberikan penjelasan terhadap pertanyaan yang diberikan yang sesuai dengan topik.
2. Evaluasi Hasil
 - a. Guru BK/ Konselor melakukan observasi mengenai keterpahaman materi Mengelola stress dan cara mengatasinya dengan cara melihat tingkah laku peserta didik.
 - b. Melakukan wawancara secara random tentang kondisi kelas baik kepada guru mata pelajaran maupun peserta didik
 - c. Melakukan tindak lanjut kepada peserta didik yang membutuhkan layanan konseling individu maupun kelompok.

Makassar, 09 Januari 2021

Mengetahui,
Kepala SMA Islam Athirah 1 Makassar

Guru BK / Konselor

Tawakkal Kahar, S.Pd.,M.Pd
NIK. 047/PIA.232

Masnawati, S.Pd.
NIK. 394/SIA.378

Mengelola Stres dan Cara Mengatasinya

I. Mengenal Stres

Dalam P2PTM Kemenkes RI, Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Dimana 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.

Stres adalah setiap situasi dan kondisi yang menekan, stres dapat berasal dari lingkungan rumah, tempat kerja dan sekolah. Reaksi seseorang terhadap stres tidak selalu negative tergantung dari bagaimana kita mengelola stres tersebut. Reaksi positif dari stres adalah stres dapat memotivasi orang untuk berusaha lebih keras dan lebih baik lagi sedangkan untuk reaksi negative dari stres adalah dapat menimbulkan gangguan dalam kehidupan sehari- hari.

II. Gejala stress

Jika stres dibiarkan dapat menumpuk sebagai berikut:

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

III. Mengelola stres dan cara mengatasinya

Langkah pertama mengatasi stres adalah dengan mengetahui apa yang menyebabkan stres. Dalam hal ini anda sendiri yang mengetahuinya. Stres dapat diatasi dengan cara sebagai berikut:

- Menjaga kesehatan dengan cara olahraga/ aktivitas fisik yang teratur, tidur cukup, makan makanan bergizi seimbang, terapkan perilaku hidup bersih dan sehat.
- Melakukan kegiatan sesuai dengan minat dan kemampuan.
- Berfikir positif.
- Tenangkan pikiran dan kembangkan hobi.
- Bicarakan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya
- Meningkatkan ibadah sesuai dengan agama masing- masing.

Stres merupakan sebuah gangguan mental yang biasa terjadi pada banyak orang. Stres dapat terjadi setiap harinya, dan dapat disebabkan oleh pekerjaan, keluarga, keuangan, dan masalah-masalah lainnya. Stres tidak boleh dibiarkan begitu saja karena semakin parah stres yang dialami, maka kehidupan Anda akan semakin terganggu. Gunakan beberapa cara mengatasi stres berikut ini sebagai panduan Anda dalam menghadapi stres. Menilik akibat yang sangat besar pada stres, maka dibutuhkan kemampuan untuk mengelola stres. Stres tidak mungkin selamanya dihindari, karena ujian dan cobaan dari Allah SWT tidak dapat diatur oleh manusia. Langkah terbaik adalah menyiapkan sikap dan perilaku mengelola stres sehingga mampu menangkal akibat stres. Anjuran Allah SWT tentang menghindari dan mengelola stres sangat jelas, sebagaimana yang telah digariskan dalam surat Al-Imron ayat 139 yaitu “janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”.

Secara rinci, beberapa cara mengelola stres yang telah diajarkan oleh Islam yaitu :

- Niat Ikhlas. Upaya yang dilakukan oleh individu senantiasa diliputi oleh bermacam motivasi. Motivasi inilah yang menentukan bagaimana upaya yang dilakukan dan bagaimana bila tujuan tidak tercapai. Islam sudah mengajarkan agar senantiasa berniat ikhlas dalam berusaha, dengan tujuan agar nilai usaha tinggi di mata Allah SWT dan dia mendapat ketenangan apabila usaha tidak berhasil sesuai harapan. Ketenangan ini bersumber dari motif hanya karena Allah, bukan karena yang lain, sehingga kegagalan juga akan selalu dikembalikan kepada Allah SWT.
- Sabar dan Shalat. Sabar dalam Islam adalah mampu berpegang teguh dan mengikuti ajaran agama untuk menghadapi atau menentang dorongan hawa nafsu. Orang yang sabar akan mampu mengambil keputusan dalam menghadapi stressor yang ada.
- Bersyukur dan Berserah diri (Tawakkal). Salah satu kunci dalam menghadapi stressor adalah dengan selalu bersyukur dan menerima segala pemberian Allah SWT. Allah SWT sudah mengajarkan di dalam Al Qur'an Surat Al Fatihah ayat 2 dan Al Baqoroh : 156 : (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun". Kedua ucapan di atas sangat familier dilidah kita, dan apabila kita pahami maknanya setiap kali mengucapkannya saat menghadapi cobaan maka niscaya akan muncul kekuatan psikologis yang besar untuk mampu menghadapi musibah itu. "Segala puji bagi Allah Rabb semesta alam", dan "Kami ini kepunyaan Allah, dan kepadanya jua kami akan kembali".
- Doa dan Dzikir. Sebagai insan beriman, doa dan dzikir menjadi sumber kekuatan bagi kita dalam berusaha mengelola stres.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

1. Latihan 1 buat daftar apa saja pemicu stres

Buatlah daftar apa saja pemicu stres anda dan antisipasi apa yang akan dilakukan.

| No | Pemicu Stres | Antisipasi anda | Keterangan Skala |
|----|--------------|-----------------|------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Tentukan tiga pemicu stres yang harus anda antisipasi dalam waktu dekat

- a.
- b.
- c.

2. Latihan 2 komitmen diri

1. Saya akan mengubah cara berfikir negatif menjadi positif (Cognitive Restructuring)
2. Saya akan menuangkan apa yang saya rasakan dan pikirkan dalam journal atau gambar.
3. Saya akan berupaya untuk Time management, yaitu mengatur waktu secara efektif untuk mengurangi stres akibat tekanan waktu.
4. Saya akan berupaya untuk *Relaxation technique*, yaitu mengembalikan kondisi tubuh pada homeostatis, yaitu kondisi tenang sebelum ada stressor.

EVALUASI PROSES LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

1. Komponen Program : Layanan Dasar
2. Bidang Bimbingan : Pribadi
3. Aspek : Pemahaman peserta didik tentang mengelola stres dan cara mengatasinya
4. Tujuan : Mengetahui pemahaman peserta didik tentang mengelola stres dan cara mengatasinya.

Petunjuk :

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan klasikal yang dilakukan!

| No | PERNYATAAN | SKOR | | | |
|----|--|------|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Materi yang disampaikan dalam bimbingan klasikal dibutuhkan peserta didik | | | | |
| 2 | Peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan layanan | | | | |
| 3 | Peserta didik menyampaikan pendapat sesuai dengan materi yang diberikan | | | | |
| 4 | Peserta didik mudah memahami penjelasan kegiatan bimbingan klasikal yang dilakukan | | | | |
| | CATATAN | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Keterangan :

4 = Sangat Baik

3 = Baik

2 = Cukup

1 = Kurang

INSTRUMEN PENILAIAN HASIL

BIMBINGAN KLASIKAL

1. Komponen Program : Layanan Dasar
2. Bidang Bimbingan : Pribadi
3. Aspek : Pemahaman peserta didik tentang mengelola stres dan cara mengatasinya
4. Tujuan : Mengetahui pemahaman peserta didik tentang mengelola stres dan cara mengatasinya.
5. Petunjuk : Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan mencentang kolom yang Sesuai.

| NO | PERNYATAAN | SKOR | | | |
|----|---|------|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Saya memperoleh suasana menyenangkan dari materi yang disampaikan | | | | |
| 2 | Saya memperoleh pengetahuan dan informasi dari materi yang disampaikan. | | | | |
| 3 | Saya mudah memahami penyampaian materi yang disampaikan | | | | |
| 4 | Saya tertarik dengan materi yang disampaikan. | | | | |
| | Total Skor | | | | |

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 6 = 6$ dan skor tertinggi adalah $4 \times 6 = 24$
2. Kategori hasil :

| | |
|-------------------------|-------------------|
| a. Sangat baik = 21- 24 | c. Cukup = 13- 16 |
| b. Baik = 17- 20 | d. Kurang = < 12 |

Makassar, 09 Januari 2021

Mengetahui,
Kepala SMA Islam Athirah 1 Makassar

Guru BK / Konselor

Tawakkal Kahar, S.Pd.,M.Pd
NIK. 047/PIA.232

Masnawati, S.Pd.
NIK. 394/SIA.378