



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1
LAMONGAN**

JI Jenderal Sudirman No.84 Telp/Fax 0322-321189 email: smknlamongan@yahoo.com
LAMONGAN 6 2 2 1 2

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING**

A	IDENTITAS	
	Satuan Pendidikan	: SMK Negeri 1 Lamongan
	Kelas / Semester	: XII / Genap
	Tahun Pelajaran	: 2021 / 2022
	Alokasi Waktu	: 10 menit
B	Jenis Bimbingan	: Bimbingan Klasikal
C	Tugas Perkembangan	: Menenal gambaran dan mengembangkan sikap tentang kehidupan mandiri secara emosional, sosial, dan ekonomi
D	Aspek Perkembangan	: Kematangan Emosi
E	Topik / Tema Layanan	: Mengelola Stres dan Cara Mengatasinya
F	Bidang Layanan	: Pribadi
G	Jenis Layanan	: Layanan Informasi
H	Fungsi Layanan	: Pemahaman, Pencegahan dan Pengembangan
I	Tujuan Layanan	
	Tujuan Khusus	: Peserta didik dapat mengelola stres dan cara mengatasinya
	Tujuan Umum	: 1. Peserta didik/konseli dapat memahami pengertian stress 2. Peserta didik/konseli dapat memahami faktor-faktor penyebab dan dampak stress 3. Peserta didik/konseli dapat memahami cara mengatasi stress
J	Indikator Hasil Layanan	: 1. Peserta didik/konseli mengerti tentang stress 2. Peserta didik/konseli mengetahui faktor-faktor penyebab dan dampak stress 3. Peserta didik/konseli mampu mengatasi stress
K	Moda Pembelajaran	: Luring
L	Metode / Teknik	: Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab
M	Tempat Penyelenggaraan	: Ruang Kelas
N	Materi	: 1. Pengertian stress 2. Faktor-faktor penyebab dan dampak stress 3. Cara mengatasi stress
O	Sarana Media / Alat	: Papan Tulis, Gambar, Foto
P	Sumber Materi Layanan	: Slamet, dkk 2016, Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMA-MA kelas 12, Yogyakarta, Paramitra Publishing
Q	Pelaksanaan Kegiatan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	1. Tahap Awal / Pedahuluan	: 1. Membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, materi sebelumnya, ice breaking) 3. Mengecek kehadiran peserta didik 4. Menyampaikan tujuan materi layanan yang akan diberikan, 5. Menanyakan kesiapan peserta didik mengikuti kegiatan.
	2. Tahap Inti	: 1. Guru BK menyampaikan materi 2. Peserta didik memperhatikan penjelasan dan mengamati gambar dan foto yang diberikan guru BK 3. Guru BK mengajak peserta didik untuk melakukan brainstorming, curah pendapat tentang stres yang mungkin pernah mereka alami atau mereka pernah temui 4. Guru BK mengajak tanya jawab untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa tentang stres 5. Guru BK membuat catatan-catatan observasi selama proses layanan
	3. Tahap Penutup	: a. Guru BK bersama-sama dengan siswa menyimpulkan isi layanan yang telah disampaikan. b. Guru BK mendorong siswa agar yang belum berperan aktif dalam kegiatan, supaya berperan aktif c. Guru BK menutup pertemuan dengan berdoa bersama dan salam.
R	Evaluasi / Penilaian Layanan Bimbingan dan Konseling	

1. Evaluasi Proses	:	<p>Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan dikertas yang sudah disiapkan. 2. Sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK
2. Evaluasi Hasil	:	<p>Evaluasi setelah mengikuti bimbingan klasikal, antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi tentang suasana pertemuan : menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan. 2. Topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting 3. Cara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan : mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami 4. Kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Uraian materi
2. Lembar kerja peserta didik
3. Instrumen penilaian

Mengetahui,
Kepala SMK Negeri 1 Lamongan

Lamongan, 3 Januari 2022
Guru BK

ABDUL ADHIM, S.Pd., M.Pd
NIP. 19630501 200604 1 006

MASHNU'ATUS S M, S.Pd.,M.Pd.
NIP. 19831207 200604 2 016

Lampiran 1. Uraian Materi

MENGELOLA STRES DAN CARA MENGATASINYA

a. Pengertian Stress

Menurut kamus 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.

Stress bersifat subjektif sesuai persepsi orang yang memandangnya. Dengan kata 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.

b. Faktor – faktor Penyebab dan Dampak Stress

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 dan antisipasi 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 (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 (lebih banyak tidur).
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 :

1. Dampak Fisiologis

- 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

- Keletihan emosi, jenuh.
- Terjadi *depersonalisasi* ; Dalam keadaan stress berkepanjangan, seiring dengan kelelahan/keletihan 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.
- Siswa 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 siswa perlu memiliki berbagai skill belajar yang sesuai sehingga 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, 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 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.

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. 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 latihkan 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.

Daftar Pustaka

Slamet, dkk 2016, Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMA-MA kelas 12, Yogyakarta, Paramitra Publishing

Lampiran 2. Lembar Kerja Peserta Didik

MENGELOLA STRES DAN CARA MENGATASINYA

Nama :
 Kelas / No. Absen :

Petunjuk!

Jawablah pertanyaan di bawah ini sesuai dengan kondisi Anda!

1. Apa yang anda ketahui tentang stres?

2. Sebutkan situasi yang menyebabkan anda mengalami stres dalam hidup anda!

3. Sebutkan dampak negatif jika anda mengalami stres!

4. Sebutkan cara anda dalam mengatasi stres?

Lampiran 3. Instrumen Penilaian

EVALUASI PROSES LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Hari, Tanggal Layanan :
 Jenis Layanan : Bimbingan klasikal
 Topik Layanan : Mengelola Stres dan Cara Mengatasinya
 Tujuan : Mengetahui pemahaman peserta didik tentang stres dan cara mengatasinya

Petunjuk : Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (v) pada kolom skor sesuai dengan yang terjadi selama proses layanan bimbingan klasikal!

No	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1.	Peserta didik antusiasme mengikuti kegiatan				
2.	Peserta didik mengikuti kegiatan dengan aktif dan sungguh-sungguh				
3.	Peserta didik menyampaikan pendapat dan bertanya				
4.	Peserta didik menunjukkan sikap positif dan senang mengikuti kegiatan bimbingan klasikal yang dilakukan				
5.	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				

6.	Layanan sesuai alokasi waktu yang diberikan.				
	Total Skor				

Keterangan :

- Skor 4 : sangat baik
 Skor 3 : baik
 Skor 2 : cukup baik
 Skor 1 : kurang baik
- Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 6 = 6$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 6 = 24$
 - Kategori hasil :

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

EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Hari, Tanggal Layanan :
 Jenis Layanan : Bimbingan klasikal
 Topik Layanan : Mengelola Stres dan Cara Mengatasinya
 Pemberi Layanan :

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Topik-topik apakah yang telah dibahas melalui layanan tersebut?

2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang Anda peroleh dari layanan tersebut?

3. Bagaimanakah perasaan Anda setelah mengikuti layanan tersebut?

4. Hal-hal apakah yang akan Anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?

5. Apakah layanan yang Anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang Anda alami?
 a. Apabila ya, keuntungan apa yang Anda peroleh?

6. Apabila tidak, keuntungan apa yang Anda peroleh?

7. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan?

.....

.....

***) Coret salah satu**