



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KABUPATEN KULON PROGO
SMAN 1 GIRIMULYO

ꦑꦸꦭꦺꦤ꧀ꦥꦺꦢꦶꦏꦺꦤ꧀ꦒꦸꦭꦺꦤ꧀ꦥꦺꦴꦒꦺꦴ

Jalan Goa Kiskenda 1 Giripurwo, Girimulyo, Kulon Progo 55674 Telp. 08112958567
e-mail: smansagm@gmail.com website : www.smansagm1.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL

Komponen : Layanan Dasar
Bidang Layanan : Pribadi
Aspek Perkembangan : Kematangan Emosi
Topik /Tema Layanan : MENGELOLA STRESS DAN CARA MENGATASINYA
Kelas / semester : XI / Ganjil
Alokasi Waktu : 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan layanan bimbingan klasikal dengan model Pembelajaran Problem Based Learning, peserta didik diharapkan:

1. Peserta didik mampu menjelaskan pengertian stress, mengelola stress dan mengatasinya
2. Peserta didik mampu menyebutkan cara mengelola stress dan cara mengatasi stress
3. Peserta didik mampu membuat kesimpulan Mengelola Stress dan cara mengatasinya
4. Peserta didik mampu mengatur kondisi emosi dan mengatasi stress

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Tahap Awal/ Pendahuluan :
 - a. Guru BK dan peserta didik saling memberi salam, menanyakan kabar dan berdoa bersama
 - b. Guru BK mengecek kehadiran peserta didik/ presensi
 - c. Guru BK memberikan apersepsi dan mengingatkan kembali materi yang telah dibahas sebelumnya serta mengaitkan materi yang akan dibahas pada kegiatan saat ini yaitu Mengelola stress dan Cara mengatasinya.
 - d. Guru BK memberikan motivasi peserta didik dengan menyampaikan pentingnya materi yang akan dibahas yaitu Mengelola Stress dan Cara mengatasinya dalam kehidupan sehari-hari serta mengingatkan peserta didik untuk tetap menerapkan protokol kesehatan
 - e. Guru BK mengajak peserta didik untuk melakukan *ice breaking*
 - f. Guru BK menyampaikan topik dan tujuan yang akan dicapai
2. Tahap inti
 - a. Guru BK menyampaikan materi tentang Mengelola Stress dan Cara Mengatasinya
 - b. Peserta didik memperhatikan materi yang diberikan Guru BK
 - c. Guru BK mengajak peserta didik untuk berdialog tentang materi dan penerapannya
 - d. Guru BK mengadakan sesi Tanya jawab
 - e. Peserta didik membuat kesimpulan tentang materi dibantu oleh Guru BK
3. Tahap Penutup
 - a. Guru BK dan peserta didik melakukan refleksi atas kegiatan yang sudah dilakukan
 - b. Guru BK memberikan penguatan kepada peserta didik agar dapat mengelola dan mengatasi stress yang dihadapi
 - c. Guru BK memberikan informasi tentang materi yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya
 - d. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam penutup

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. **Penilaian/ evaluasi Proses :**

Guru BK melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi:

 - a. Melakukan refleksi

- b. Mengamati sikap antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan bimbingan klasikal
- c. Mengamati cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya
- d. Mengamati cara peserta didik dalam memberikan penjelasan terhadap pertanyaan Guru BK

2. Penilaian / evaluasi Hasil

Evaluasi setelah mengikuti layanan kegiatan bimbingan klasikal, :

- a. Merasakan suasana pertemuan (menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan)
- b. Topik yang dibahas (sangat penting/penting/tidak penting).
- c. Cara Guru BK menyampaikan (mudah dipahami/tidak mudah dipahami/sulit dipahami)
- d. Kegiatan yang diikuti (menerik/kurang menarik/tidak menarik)

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Girimulyo, 3 Januari 2022
Guru BK

AGUS ISWANTO, S.Pd.
NIP. 19660831199001 1 002

ARDIYANTI PRATIWI, S.Pd.
NIP. 19751105200604 2 004