



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 PRACIMANTORO**

Jl. Taruna Harjo Semeru, Telp. (0273) 5328501 Pracimantoro, Wonogiri – 57664,

E-mail : [smapraci@yahoo.co.id](mailto:smapraci@yahoo.co.id) , website : [www.sman1praci.sch.id](http://www.sman1praci.sch.id)

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

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Pracimantoro

Kelas /Semester : XII MIPA / Semester Ganjil

Tema : Mengelola Stress dan Cara Mengatasinya

Sub Tema : 1. Pengertian stress  
2. Faktor-faktor penyebab dan dampak stress  
3. Cara mengatasi stress  
4. Cara mengatasi cemas ketika menghadapi ujian

Pembelajaran Ke : 1

Alokasi waktu : 1 Jam Mata Pelajaran ( 45 Menit )

Sumber Materi :

1. Slamet, dkk 2016, *Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMA-MA kelas 12*, Yogyakarta, Paramitra Publishing
2. Triyono, Mastur, 2014, *Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling bidang pribadi*, Yogyakarta, Paramitra

**A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

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
4. Peserta didik/konseli dapat memahami cara mengatasi cemas ketika menghadapi ujian

**B. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

| TAHAP – TAHAP PEMBELAJARAN  | URAIAN KEGIATAN  |
|-----------------------------|--|
| 1. Tahap Awal / Pendahuluan | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Membuka dengan salam dan berdoa</li><li>2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar dan ice breaking)</li><li>3. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling</li><li>4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik</li></ol> |
| 2. Tahap Inti               | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru BK memberikan materi layanan (point-point penting dalam layanan)</li><li>2. Guru BK mengajak peserta didik untuk aktif dalam pembahasan materi layanan</li><li>3. Guru BK membagi kelas menjadi 6 kelompok, 1 kelompok terdiri dari 6 orang</li></ol>    |

|                  |   |
|------------------|---|
|                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Guru BK memberi tugas kepada masing-masing kelompok</li> <li>5. Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing</li> <li>6. Setiap kelompok mempresentasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai</li> </ol>  |
| 3. Tahap Penutup | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan (setiap kelompok memiliki kesimpulan sendiri-sendiri)</li> <li>2. Guru BK mengajak peserta didik untuk dapat menghadirkan Tuhan YME dalam hidupnya</li> <li>3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang</li> <li>4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam</li> </ol> |

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

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

Pracimantoro, 17 Juli 2021

Guru Bimbingan dan Konseling

( Ika Pijer Mitayani, S.Pd )

NIP. –

## URAIAN MATERI

### 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.

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 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 (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**

- Keletihan emosi, jenuh, penghayatan ini merupakan tanda pertama dan punya peran sentral bagi terjadinya *burn – out*.
- Terjadi *depersonalisasi* ; Dalam keadaan stress berkepanjangan, seiring dengan kelelahan/keletihan emosi, kita dapat melihat ada kecenderungan yang bersangkutan memperlakuan 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

#### 1. 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.

Cara menangani stres dapat juga dilakukan hal-hal sebagai berikut :

#### 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 :

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

#### 2. Kendalikan emosi, pikiran dan tindakan

- a. 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. Perludicatat tidak selamanya kita perlu mengikuti satu alur pikir ( *linier* ), kadang-kadang diperlukan kita menyebrang alur ( *lateral* ) . Hal itu 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.

**INSTRUMEN**  
**PENILAIAN HASIL**

**Nama Peserta Didik :**

**No Absen :**

**Kelas :**

**A. PENGETAHUAN (UNDERSTANDING)**

1. Apakah yang dimaksud dengan stress ?
2. Sebutkan faktor-faktor penyebab dan dampak stress !
3. Bagaimana cara mengatasi stress ?
4. Bagaimana cara mengatasi stress dalam menghadapi ujian ?

**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 Mengelola Stress dan Cara Mengatasinya   |        |              |
| 2. | Setelah menerima materi layanan BK tentang mengelola stress dan cara mengatasinya, timbul kesadaran saya untuk selalu berfikiran positif dalam menghadapi kesulitan atau masalah dalam hidup                           |        |              |
| 3. | Apabila ada teman yang menghadapi kesulitan di dalam hidupnya, sehingga kemungkinan timbul stress dalam dirinya, saya akan membantu semaksimal mungkin untuk menyelesaikan permasalahannya                             |        |              |
| 4. | Setelah menerima materi layanan BK tentang mengelola stress dan cara mengatasinya, saya menyadari bahwa saya belum bisa menyelesaikan semua permasalahan dan keluar dari masalah tersebut, sehingga menimbulkan stress |        |              |
| 5. | Materi layanan BK tentang mengelola stress dan cara mengatasinya, menyadarkan saya akan pentingnya selalu berfikiran positif dalam menyelesaikan masalah serta tidak boleh mudah menyerah dalam keadaan yang sulit     |        |              |