



PEMERINTAH DAERAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH XII
SMA NEGERI 1 SARIWANGI

Jalan Cipaku Desa Sukamulih Kecamatan Sariwangi Tasikmalaya 46465
email : sman.sariwangi@yahoo.com website: www.sman1sariwangi.sch.id

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

Satuan Pendidikan	: SMA Negeri 1 Sariwangi
Kelas / Semester	: XII / Genap
Komponen	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Pribadi
Tema	: Mengelola Stress dan Cara Mengatasinya
Sub Tema Layanan	: Memahami dan cara mengatasi Stres
Alokasi Waktu	: 10 menit

A. Tujuan Layanan	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik dapat memahami pengertian stress, faktor-faktor penyebab dan dampak stress2. Peserta didik dapat memahami cara mengatasi stress
B. Kegiatan Layanan	<ol style="list-style-type: none">1. Tahap Awal / Pendahuluan<ol style="list-style-type: none">a. Guru pembimbing memberikan salam/sapaan dengan penuh semangat dan keakraban kepada peserta didik, kemudian mengajak peserta didik untuk mengawali kegiatan dengan berdo'a.b. Guru pembimbing mengecek kehadiran siswac. Guru pembimbing memberikan pengantar singkat tentang tujuan layanan Bimbingan dan Konselingd. Guru pembimbing membina hubungan baik dengan peserta didik serta membuat suasana kegiatan menjadi lebih semangat/bergairah dengan diawali ice breaking.e. Guru pembimbing menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab siswa.2. Tahap Inti<ol style="list-style-type: none">a. Guru pembimbing memperlihatkan Gambar/Chart yang terkait dengan materi Stres untuk diperhatikan dan diamati oleh peserta didikb. Guru pembimbing menjelaskan dan memberi tugas kepada peserta didik

	<p>c. Guru pembimbing mengarahkan peserta didik membentuk beberapa kelompok</p> <p>d. Guru pembimbing menjelaskan tugas kelompok dan memberikan waktu untuk mendiskusikan dan mengerjakannya.</p> <p>e. Peserta didik mendiskusikan tugas yang diterimanya</p> <p>f. Peserta didik melaporkan hasil diskusi di dalam kelompoknya dan kelompok yang lain menanggapi</p> <p>g. Peserta didik setelah mengikuti kegiatan tersebut, kemudian memberikan penghayatan atau memberi makna terhadap kegiatan tersebut.</p> <p>3. Tahap Penutup</p> <p>a. Guru Pembimbing mengajak peserta didik melakukan refleksi atas kegiatan yang telah dilakukan.</p> <p>b. Guru Pembimbing mengajak peserta didik untuk cerdas dalam mengatasi masalah stress</p> <p>c. Guru Pembimbing menyampaikan materi layanan yang akan datang dan mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam</p>
<p>C. Evaluasi Pembelajaran</p>	<p>1. Evaluasi Proses : Guru Pembimbing memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan layanan klasikal tersebut menggunakan lembar observasi</p> <p>2. Evaluasi Hasil : Peserta didik mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan klasikal, antara lain: suasana yang dirasakan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaiannya.</p>

Mengetahui
Kepala SMAN 1 Sariwangi

Dra. Wiwin Widaniawati, M.Pd
NIP. 196910301993032004

Sariwangi, 30 Desember 2020

Guru Pembimbing

Nova Iwan Irawan, M.Pd.
NIP. 197211172006041008

Lampiran 1

1. URAIAN MATERI

STRESS DAN CARA MENGATASINYA

Pengertian Stress

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, ada 2 pengertian stress:

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

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

Jadi stress merupakan suatu respon fisiologi 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. Banyak masalah yang terjadi dan bisa makin serius hingga menyebabkan depresi yang berkepanjangan. Remaja yang mengalami depresi akan menjadi apatis dan menyalahkan dirinya sendiri sehingga merasa enggan untuk mencari pertolongan.

Faktor – faktor Penyebab Stress

Di sisi lain, 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 dengan teman, pasangan, dengan 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 & 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/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 hamper semua aktivitas dan hal ini hamper 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) hamper setiap hari.
4. Mengalami penurunan minat dalam melakukan aktivitas yang terjadi hamper setiap hari dan kehilangan energihampir setiap hari.
5. Merasa dirinya tidak berharga atau merasa bersalah yang berlebihan.
6. Kehilangan kemampuan untuk berpikir dan berkonsentrasi.
7. Munculnya perasaan sedih hamper 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, mengambil langkah tepat.
- Mahasiswa yang '*over-stressed*' ~ stress berat seringkali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran.

Cara Menangani Stress

1. Strategi Pencegahan

Untuk mencegah mengalami stress, setidaknya ada 3 lapis.

- a. 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.
- b. Lapis kedua - *Secondary prevention*, strateginya kita menyiapkan diri menghadapi stressor, dengan cara exercise, diet, rekreasi, istirahat , meditasi, dst.
- c. Lapis ketiga - *Tertiary prevention*, strateginya kita menangani dampak stress yang terlanjur ada, kalau diperlukan meminta bantuan jaringan supportive (*social-network*) ataupun bantuan profesional.

2. Menangani Stress

a. 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 saya bisa belajar secara efektif tetapi juga efisien dalam menggunakan daya dan waktu serta sumber lainnya.

b. 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.

c. 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.

d. Eating & Exercise – Makan dan Olahraga Kebugaran

Tubuh kita membutuhkan asupan yang seimbang, tetapi juga 'exercise' yang memadai, agar bisa bugar. Bandingkan apabila kita menggunakan 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.

e. **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 nuraniataupun kata hati kita, sehingga terjadi percakapan timbal-balik antarkita 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 latihkan di diri kita.

f. **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.

2. KEGIATAN (ACTIVITY) PESERTA DIDIK

NAMA KEGIATAN : Diskusi Kelompok

Tujuan Kegiatan :

1. Memahami dan cara mengatasi Stres

2. Deskripsi Kegiatan :

- Amati gambar/chat
- Deskripsikan apa yang anda pikirkan dan anda rasakan yang sesuai dengan gambar tersebut
- Setelah selesai , diskusikan dan ceritakan kondisi stresmu serta faktor yang menyebabkan kondisi tersebut, mintalah pendapat teman-temanmu tentang cara mengatasinya!.
- Buatlah kesimpulan dari diskusi tersebut
- Laporkan / presentasikan hasil kesimpulan dari diskusi tadi.

3. Poin Belajar dari Kegiatan diatas atau Refleksi atau... :

.....
.....

Lampiran 2

ANGKET EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

Nama Konseli :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Petunjuk :

1. Beri tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan diri Anda.
2. Kolom skor angka 1= Kurang, 2= Cukup, 3= Baik, 4= Sangat baik

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan				
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi yang disampaikan				
3	Saya menyadari pentingnya bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan				
4	Saya meyakini diri akan lebih baik, apabila bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan				
5	Saya dapat mengembangkan perilaku yang lebih positif setelah mendapatkan materi yang disampaikan				
6	Saya dapat mengubah perilaku sehingga kehidupan saya menjadi lebih teratur dan bermakna				
	JUMLAH				
	TOTAL SKOR				

.....,

Mengetahui
Guru BK/Konselor

Peserta didik/Konseli

.....

.....

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
 - b. Baik = 17 - 20
 - c. Cukup Baik = 13 - 16
 - d. Kurang Baik = ... - 12

Lampiran 3

PEDOMAN OBSERVASI LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

1. Observer :
2. Jenis Kelamin :

Petunjuk :

1. Beri tanda centang (\checkmark) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.
2. Kolom skor angka 1= Kurang baik, 2= Cukup baik, 3= Baik, 4= Sangat baik

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik saling menghargai				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
	JUMLAH				
	TOTAL SKOR				

.....,

Mengetahui
Kordinator BK

Guru BK / Konselor

.....

.....

Keterangan :

3. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 8 = 8$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 8 = 32$
4. Kategori hasil :
 - a. Sangat baik = 28 - 32
 - b. Baik = 23 - 27
 - c. Cukup = 18 - 22
 - d. Kurang = ... - 17

