

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)  
(SELEKSI SIMULASI MENGAJAR GURU PENGGERAK)**

Satuan Pendidikan : SMK Negeri 12 Malang  
Mata Pelajaran : Bimbingan Konseling  
Kelas / Semester : XII/ 1  
KD / Materi Pokok : Cara Mengatasi Stress Dengan Relaksasi  
Alokasi Waktu : 10 Menit

**A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Peserta didik/konseli mampu menganalisa pengertian Stress
2. Peserta didik/konseli mampu mengidentifikasi macam-macam bentuk stress
3. Peserta didik/konseli mampu mengidentifikasi penyebab stress
4. Peserta didik/konseli mampu mempraktikkan cara mengurangi stress

**B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN**

<b>Pendahuluan</b>	<b>Tatap muka (1 menit)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Peserta didik memberi salam, berdoa</li><li>- Guru BK mengecek kehadiran peserta didik dan memberi motivasi</li><li>- Guru BK menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan</li><li>- Guru BK menyampaikan garis besar cakupan materi</li></ul>
<b>Kegiatan Inti</b>	<b>Tatap muka (2 menit)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali dengan melihat tayangan tentang stress pada link youtube yang diberikan</li></ul>
	<b>Tatap muka (4 menit)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Guru BK membentuk beberapa kelompok peserta didik untuk melakukan praktik relaksasi sebagai cara mengatasi stress</li><li>- Guru BK menugaskan peserta didik menuliskan pengalamannya (refleksi) setelah melakukan praktik relaksasi</li></ul>
	<b>Tatap Muka (2 menit)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Guru BK dan peserta didik membagikan pengalaman kepada peserta didik lainnya tentang praktik relaksasi yang sudah dilakukan</li><li>- Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami</li></ul>
<b>Penutup</b>	<b>Tatap Muka (1 menit)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Guru BK memberikan kesimpulan dari kegiatan pada pertemuan tersebut</li><li>- Guru BK menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya</li><li>- Guru BK menutup pertemuan dengan salam dan pesan #ingatpesanibu</li></ul>

**C. PENILAIAN**

Sikap : Observasi saat proses pembelajaran dan ketika praktik relaksasi

Mengetahui,  
Kepala SMKN 12 Malang

Malang, 14 Juli 2021

Guru BK

Dra. Hj. Lilik Sulistyowati, M. Si  
NIP. 19650102 198512 2 001

Lutfiatul Rokhmah, S. Pd  
NIP. 19810529 200604 2 034

