



PEMERINTAH PROVINSI KALIMANTAN BARAT

DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

SMA NEGERI 4 SINGKAWANG

Jalan Raya Sedau Gg. H.Zaenal Kec.Singkawang Selatan Kota Singkawang Telp. (0562) 4642350

[Email : sman4singkawang2016@gmail.com](mailto:smn4singkawang2016@gmail.com)

Kode Pos.79251

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

Satuan pendidikan	: SMA Negeri 4 Singkawang
Komponen	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Pribadi
Kelas / Semester	: 12 / Genap
Tema	: Kematangan Emosi
Sub Tema	: Mengelola Stress dan Cara Mengatasinya
Pertemuan ke	: 1
Alokasi Waktu	: 1 x 10 menit
Surel	: hanun.mt.if@gmail.com

A.	Tujuan Layanan : Peserta didik/konseli memahami tentang stress, gejala-gejala stress dan faktor-faktor penyebabnya serta mampu mengatasi stress yang dihadapi
B.	Metode, Alat / Media , Sumber Belajar : 1. Metode : ceramah, curah pendapat dan tanya jawab 2. Alat dan Media : laptop, LCD, power point tentang mengelola stress dan cara mengatasinya 3. Sumber Belajar : Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMA-MA Kelas 12</i> , Yogyakarta, Paramitra Publishing
C.	Kegiatan Layanan : 1. Pendahuluan a. Membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan berdo'a serta menanyakan kabar peserta didik yang ada di kelas. b. Meminta peserta didik melakukan latihan pernapasan sebagai ice breaking untuk merilekskan diri sebelum kegiatan dimulai. 2. Kegiatan Inti : a. Guru BK menayangkan slide power point tentang mengelola stress dan cara mengatasinya b. Guru BK meminta peserta didik mengamati tayangan slide yang ditampilkan c. Guru BK menjelaskan materi yang ditayangkan kepada peserta didik d. Guru BK mengadakan tanya jawab dengan peserta didik mengenai materi yang telah ditampilkan apabila ada yang tidak mereka pahami 3. Penutup : a. Guru BK mengajak peserta didik untuk merefleksi kegiatan layanan yang mereka terima dan meminta peserta didik mengisi lembar kerja peserta didik di rumah b. Mengapresiasi keterlibatan peserta didik yang sangat baik dalam kegiatan layanan c. Menyampaikan kegiatan layanan yang akan disampaikan pada pertemuan berikutnya d. Guru BK menutup kegiatan dengan berdo'a dan mengucapkan salam
D.	Penilaian / Evaluasi Layanan : 1. Evaluasi Proses : Guru BK melakukan observasi selama kegiatan layanan untuk merefleksi seluruh proses layanan, yang dicatat dalam pedoman observasi 2. Evaluasi Hasil : Guru BK meminta peserta didik mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan dan lembar kerja peserta didik yang berkaitan dengan materi mengelola stress dan cara mengatasinya

Mengetahui :
Kepala SMAN 4 Singkawang

ARIANTO, S.Hut., M.Pd.
NIP 19730316 200502 1 003

Singkawang, 5 Januari 2022

Guru BK/Konselor

DEPI SUSANTI, S.Pd.
NIP 19820917 200903 2 006

PEDOMAN OBSERVASI LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

Nama Peserta Didik :

Kelas :

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 dalam mengikuti kegiatan				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik saling menghargai				
4	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat dan menjawab pertanyaan dengan baik				
5	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
6	Layanan sesuai alokasi waktu				
	JUMLAH				
	TOTAL SKOR				

Singkawang,

Guru BK/Konselor

DEPI SUSANTI, S.Pd.

NIP 19820917 200903 2 006

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

ANGKET EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

Nama Konseli :

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 dapat mendengarkan dengan baik materi yang disampaikan				
2	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan				
3	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi yang disampaikan				
4	Saya dapat mengembangkan perilaku yang lebih positif setelah mendapatkan materi yang disampaikan				
5	Saya dapat mengubah perilaku sehingga kehidupan saya menjadi lebih teratur dan bermakna				
6	Saya merasa senang selama mengikuti kegiatan layanan ini				
	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

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama Konseli :

Kelas :

Petunjuk pengerjaan :

Pastikan yang kamu tuliskan di sini adalah berdasarkan pengalaman pribadi kamu sendiri, disampaikan secara jujur sesuai dengan kondisi dan perasaan kamu. Gunakanlah bahasa yang sederhana, mengalir untuk mempermudah kamu menyampaikannya. Selamat mengerjakan !

1. Ceritakan pengalaman yang menyebabkan kamu dalam kondisi stress !
2. Gambarkan bagaimana cara kamu mengatasinya !

****Semoga Harimu Selalu Menyenangkan dan Membahagiakan****