



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA BARAT  
DINAS PENDIDIKAN**

**SMAN 1 KERTASARI**

Jalan Raya Pacet Km 15,5, Desa Resmi Tinggal, Kab. Bandung

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BK (RPL-BK)  
BIMBINGAN DAN KONSELING  
SEMESTER GENAP TAHUN AJARAN 2021-2022**

Satuan Pendidikan	:	SMAN 1 KERTASARI
Kelas / Semester	:	Kelas 10 / Genap
Komponen Layanan	:	Layanan Dasar
Bidang Layanan	:	Pribadi
Tema Layanan	:	Kematangan Emosi
 Sub Tema Layanan	 :	 Mengelola stres dan cara mengatasinya
Pembelajaran ke	:	1
 Alokasi Waktu	 :	 1 x 10 menit (simulasi mengajar seleksi guru penggerak)

A	Tujuan Layanan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mampu menyebutkan salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres</li> <li>2. Siswa mampu menyebutkan pikiran positif dan pikiran negatif dari kekhawatiran yang dirasakannya</li> <li>3. Siswa mampu menjelaskan rumus TAHAN untuk menghadapi kekhawatiran (mengelola stres)</li> </ol>
B	Metode Alat dan Media	
	Metode : <i>Self Directed Learning</i> Alat / Media : 4 buah kursi, Laptop	
C	Kegiatan Layanan (Pelaksanaan)	
	<b>1. Tahap Awal/ Pendahuluan</b>	
	a. Pernyataan Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Guru BK memulai kegiatan dengan memberi salam, menanyakan kabar siswa, berdoa dan memeriksa kehadiran siswa.</li> <li>2) Apresiasi dan motivasi : Bagaimana perasaan kalian saat ini?</li> <li>3) <i>Ice Breaking</i>: manusia dan buaya (ketika ada instruksi manusia siswa menyebutkan iya sambil menggelengkan kepalanya, ketika ada instruksi buaya siswa menyebutkan bukan sambil menggangukkan kepalanya)</li> </ol>
	b. Penjelasan tentang Langkah-Langkah	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Guru BK menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab siswa.</li> <li>2) Kontrak layanan (kesepakatan layanan), hari ini kita akan melakukan kegiatan selama 1 jam layanan, kita sepakat akan melakukan dengan baik.</li> </ol>
	c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Guru BK memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan

d. Tahap Peralihan (Transisi)	Guru BK menanyakan kesiapan siswa melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti
-------------------------------	--

<b>2. Tahap Inti</b>	
Kegiatan Guru BK	Kegiatan Siswa
1) Meminta siswa untuk membuat 4 kelompok yang terdiri dari 8 orang laki-laki dan 8 orang perempuan yang memiliki postur tubuh yang hampir sama 2) Memberikan penjelasan mengenai langkah-langkah permainan tidur melayang 3) Meminta siswa untuk mensimulasikan permainan tidur melayang serta mengawasi siswa dalam pelaksanaan permainan. 4) Meminta siswa untuk menyampaikan pendapat mengenai permainan yang telah dilakukannya 5) Memberikan penjelasan mengenai materi layanan 6) Membagikan dan menjelaskan LKS individual 7) Membuat catatan-catatan observasi selama proses layanan	1) Siswa duduk secara berkelompok 2) Mendengarkan penjelasan guru mengenai langkah-langkah permainan tidur melayang 3) Setiap kelompok mensimulasikan permainan tidur melayang 4) Perwakilan kelompok menyampaikan pendapat mengenai permainan yang telah dilakukannya 5) Menyimak penjelasan guru mengenai materi layanan 6) Mengerjakan LKS individual
<b>3. Tahap Penutup</b>	1) Siswa menyimpulkan hasil kegiatan 2) Siswa merefleksi kegiatan dengan mengungkapkan kemanfaatan dan kebermaknaan kegiatan secara lisan 3) Guru BK memberi penguatan dan rencana tindak lanjut 4) Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak siswa bersyukur/berdoa dan mengakhiri dengan salam 5) Guru BK mengucapkan salam menyampaikan terima kasih atas perhatian, keterlibatan dan partisipasi siswa dalam bimbingan klasikal
D	Evaluasi (Penilaian )

	1. Evaluasi Proses	<p>Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Melakukan Refleksi hasil, setiap siswa menuliskan dikertas yang sudah disiapkan</li> <li>b. Sikap atau atusias siswa dalam mengikuti kegiatan</li> <li>c. Cara siswa dalam menyampaikan pendapat atau bertanya</li> <li>d. Cara siswa memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK</li> </ol>
	2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antarlain :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan/kurang menyenangkan/tidakmenyenangkan.</li> <li>b. Topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting</li> <li>c. Cara Guru BK menyampaikan : mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami</li> <li>d. Kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti.</li> </ol>

#### LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. *Handout* Materi
2. Lembar Kerja Siswa
3. Lembar Evaluasi Proses dan Hasil

Kepala Sekolah

Kertasari, 3 Januari 2022  
Guru BK

Udin Saehudin, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19620516 198703 1 008

Nurhani Fathonah, S.Pd, Gr.  
NIP. 19880317 201903 2 00

## LAMPIRAN MATERI

### Permainan Tidur Melayang

#### Langkah-langkah Permainan :

1. Mintalah beberapa siswa membuat kelompok yang terdiri dari 8 orang, laki-laki dengan laki-laki dan perempuan dengan perempuan.
2. Masing-masing kelompok terdiri dari 2 tim.
  - Tim 1 terdiri dari 4 orang bertugas untuk duduk di kursi saling berdampingan.
  - Tim 2 terdiri dari 4 orang lainnya bertugas untuk berdiri persis dibelakang kursi temannya.
3. Setiap kelompok siswa di tim 1 harus merebahkan diri dan meletakkan kepalanya di pangkuan temannya.
4. Tim 2 menarik kursi tersebut sehingga setiap orang hanya bersandar pada kekuatan temannya.
5. Biasanya ada kelompok yang berhasil, ada juga yang gagal.
6. Tanyalah kelompok yang gagal, apa faktor utama yang membuat mereka gagal. Demikian juga kepada kelompok yang sukses tanyakan apa faktor kesuksesan mereka.
7. Tanyakan kepada siswa refleksi dari permainan tersebut.

## PENELITIAN DARI BIOLA UNIVERSITY

(sumber : [https://www.kompasiana.com/rintar\\_sipahutar/5bcb49c6aeebe1482c3d9883/kuatir](https://www.kompasiana.com/rintar_sipahutar/5bcb49c6aeebe1482c3d9883/kuatir))

1. 40% yang anda khawatirkan itu pasti tidak akan terjadi
2. 30% kekhawatiran anda diakibatkan pengalaman atau trauma masa lalu
3. 12% kekhawatiran anda akibat dari anda terlalu fokus dengan pendapat/pengalaman orang lain
4. 10% kekhawatiran anda akibat dari fisik anda kurang fit atau kurang sehat
5. Hanya 8% dari kekhawatiran anda yang merupakan fakta dari apa yang anda khawatirkan

**“JADI MANUSIA TELAH MENGHABISKAN 92% ENERGI UNTUK MENGHAWATIRKAN SESUATU YANG TIDAK PERNAH TERJADI”**



Stres kebanyakan diakibatkan oleh rasa khawatir tentang sesuatu yang AKAN terjadi.

Misalnya :

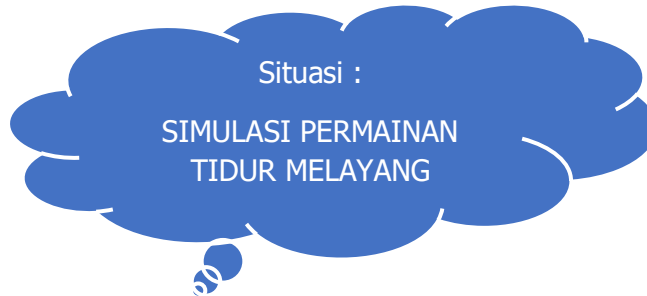
1. Khawatir tidak bisa menyelesaikan tugas dengan baik
2. Khawatir tidak diterima atau mengecewakan orang lain
3. Khawatir memikirkan masa depan



## PIKIRAN POSITIF DAN NEGATIF DARI KEKHAWATIRAN



Pikiran Negatif	Perasaan yang muncul	Reaksi Fisik
"Saya tidak bisa mengerjakan tugas sebanyak ini"	Malas dan tidak mau mengerjakan	Lemas dan letih
Pikiran Positif	Perasaan yang muncul	Reaksi Fisik
"Tugas adalah kesempatan buat saya untuk belajar lebih baik"	Semangat mengerjakan	Segar dan energik

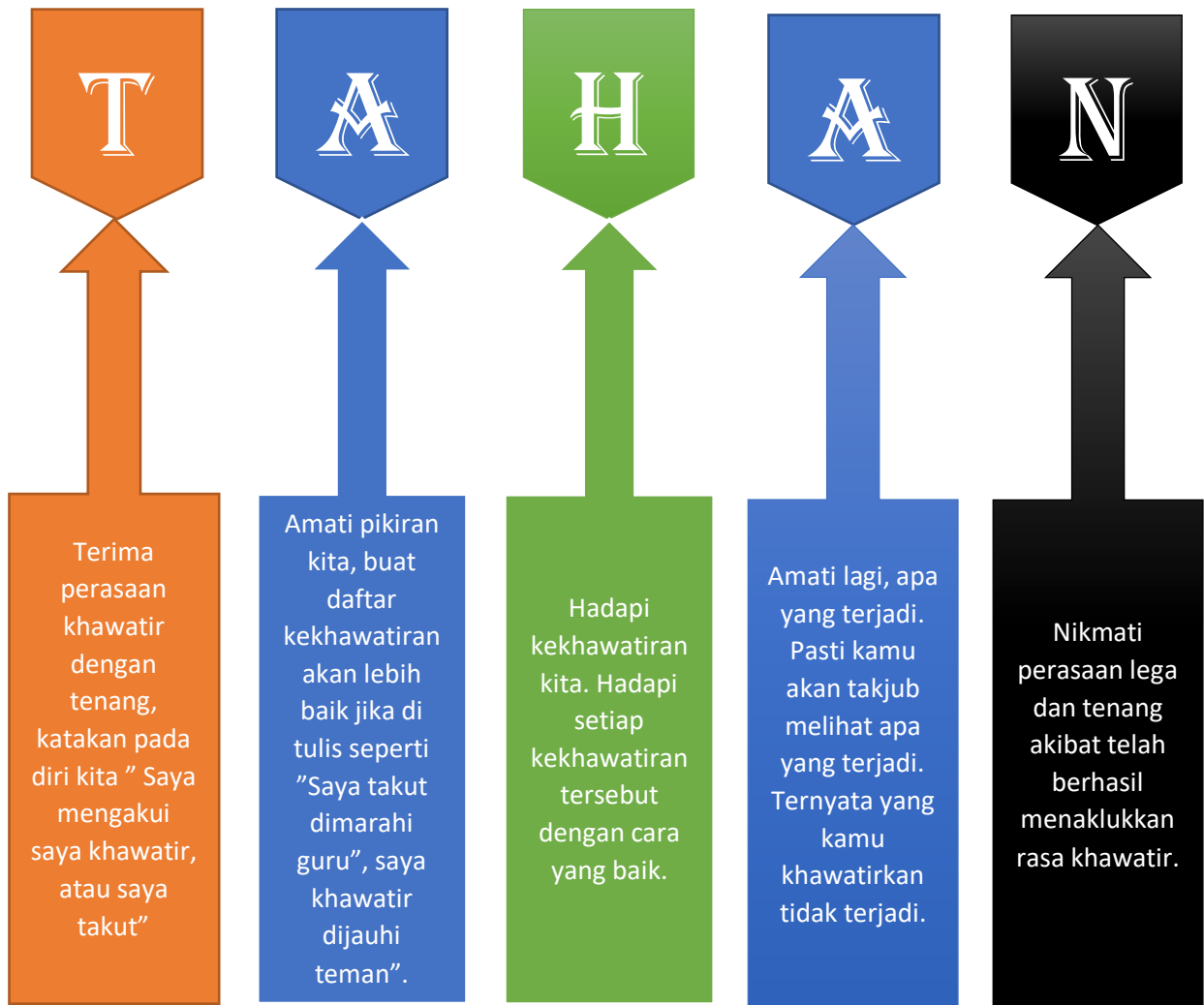


Pikiran Negatif	Perasaan yang muncul	Reaksi Fisik
.....	.....	.....
Pikiran Positif	Perasaan yang muncul	Reaksi Fisik
.....	.....	.....

## RUMUS "TAHAN" UNTUK MENGHADAPI KEKHAWATIRAN

Cara terbaik menangani rasa khawatir adalah dengan menghadapinya bukan lari darinya.

Jika kita berani menghadapinya, maka yang kita khawatirkan itu ternyata tidak terjadi.



**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK**

(Mengelola Stres dan Kekhawatiran)

Nama : .....  
Kelas : .....  
Sekolah : .....

Tuliskan 1 situasi yang membuat kamu khawatir saat ini?  
.....  
.....

Pikiran Negatif	Perasaan yang muncul	Reaksi Fisik
Pikiran Positif	Perasaan yang muncul	Reaksi Fisik

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK**

(Mengelola Stres dan Kekhawatiran)

Nama : .....  
Kelas : .....  
Sekolah : .....

Tuliskan 1 situasi yang membuat kamu khawatir saat ini?  
.....  
.....

Pikiran Negatif	Perasaan yang muncul	Reaksi Fisik
Pikiran Positif	Perasaan yang muncul	Reaksi Fisik



### ANGKET EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

Nama : .....

Kelas : .....

Sekolah : .....

Topik Layanan : *Yes, I Can*

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		Kurang	Cukup	Baik	Sangat Baik
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 meyakini diri akan lebih baik, apabila bersikap sesuai dengan 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				
	Total Skor = ...				

Keterangan :

- Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 6 = 6$ , dan skor tertinggi adalah  $4 \times 6 = 24$
- Kategori hasil :
  - Sangat baik = 21 - 24
  - Baik = 17 - 20
  - Cukup = 13 - 16
  - Kurang = ... - 12

### ANGKET EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

Nama : .....

Kelas : .....

Sekolah : .....

Topik Layanan : *Yes, I Can*

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		Kurang	Cukup	Baik	Sangat Baik
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 meyakini diri akan lebih baik, apabila bersikap sesuai dengan 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				
	Total Skor = ...				

Keterangan :

- Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 6 = 6$ , dan skor tertinggi adalah  $4 \times 6 = 24$
- Kategori hasil :
  - Sangat baik = 21 - 24
  - Baik = 17 - 20
  - Cukup = 13 - 16
  - Kurang = ... - 12

## EVALUASI PROSES PELAKSANAAN LAYANAN BK

### Lembar Observasi Bimbingan Klasikal untuk Siswa

Identitas

1. Nama :
2. Kelas :
3. Hari/ tgl observas :
4. Tempat observasi :
5. Waktu :
6. Aspek yang diobservas: Layanan Bimbingan klasikal, fungsi layanan pemahaman dan pengembangan dalam topik mengelola stress dan kekhawatiran
7. Petunjuk :

Berilah tanda (√) pada kolom yang sesuai dengan pernyataan atau gejala yang nampak pada individu yang diobservasi.

No	Nama Lengkap	Aspek yang diamati				Σ Skor
		1	2	3	4	
1						
2						
3						
4						
5						
<b>Jumlah rata-rata presentase</b>						

**Keterangan:**

No	Aspek	Ya	Tidak
1	Siswa antusias mengikuti kegiatan bimbingan klasikal		
2	Siswa disiplin mengikuti kegiatan bimbingan		
3	Siswa menyampaikan pendapat		
4	Siswa menjawab pertanyaan yang diajukan teman atau guru		
5	Keseluruhan siswa dalam setiap layanan bimbingan klasikal hadir lebih dari 75%		

**Kesimpulan/ catatan:**