

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**SIMULASI KEGIATAN PEMBELAJARAN**  
**CALON PENGAJAR PRAKTIK (CPP) GURU PENGGERAK ANGKATAN V**  
**Oleh : EDISON F.J PATTY, S.Pd**

Mata Pelajaran : Bimbingan dan Konseling  
 Kelas : XI  
 Topik : Mengelola stress akademik dan cara mengatasinya  
 Tujuan Pembelajaran : Setelah mengikuti layanan klasikal ini diharapkan peserta didik mampu mengelola stress akademik dan cara mengatasinya  
 Indikator Pembelajaran : a. Peserta didik mampu menjelaskan pengertian stress akademik  
 b. Peserta didik mampu menganalisis faktor yang mempengaruhi stress akademik  
 c. Peserta didik mampu merumuskan gejala stres dan dampak negatif dari stress akademik  
 d. Peserta didik mampu mengelola stress akademik dan cara mengatasinya  
 Alokasi waktu : 10 Menit

<b>PENDAHULUAN</b>			
1	Mengucap salam, berdoa dan mengkondisikan peserta didik	2 Menit	
2	Menyampaikan tujuan bimbingan klasikal		
3	Menjelaskan aturan dan langkah-langkah dalam bimbingan klasikal dan tehnik penilaian		
<b>KEGIATAN INTI</b>			
<b>Pengalaman Konkrit</b>			
	Peserta didik secara bergantian menyampaikan pengalaman konkritnya	6 Menit	
<b>Refleksi</b>			
	Peserta didik mengobservasi dan merefleksikan tampilan gambar kemudian saling mengungkapkan pendapat pribadi berdasarkan gambar yang ditampilkan		
<b>Konseptualisasi</b>			
	Peserta didik membentuk kelompok dan berdiskusi tentang pengalamannya dalam menghadapi stress akademik berdasarkan lembar LKPD		
	Masing-masing kelompok mempresentasikan hasil diskusi kelompok agar terjadi interaksi umpan balik terhadap hasil presentasi tersebut		
<b>Implementasi</b>			
	Peserta didik membuat rencana penerapan mengelola stress dan cara mengatasinya berdasarkan LKPD		
<b>PENUTUP</b>			
1	Guru meminta salah satu peserta didik untuk menyimpulkan materi	2 Menit	
2	Guru meminta salah satu peserta didik mengungkapkan kebermanfaatan dan kebermaknaan dari materi		
3	Guru memberikan penguatan dan refleksi kegiatan bimbingan klasikal		
4	Guru menyampaikan informasi rencana kegiatan untuk pertemuan selanjutnya dan menutup kegiatan dengan doa		

## Sumber Belajar

1. Apa yang dimaksud dengan stress itu? <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/apakah-yang-dimaksud-stres-itu>
2. Pengertian stress disekolah [http://etheses.uin-malang.ac.id/1578/6/11410033\\_Bab\\_2.pdf](http://etheses.uin-malang.ac.id/1578/6/11410033_Bab_2.pdf)
3. Konsep strss akademik siswa  
<https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/viewFile/198/209#:~:text=Berda sarkan%20penjelasan%20sebelumnya%2C%20dapat%20disimpulkan,pelajaran%20lebih%20padat%2C%20dan%20orangtua>
4. Mengenal lebih jauh tentang strss akademik Mengenal Lebih Jauh Tentang Stress Akademik  
<https://www.youtube.com/watch?v=zfb3wO5Hqec>

## Penilaian

Sikap	Observasi pada saat pembelajaran
Pengetahuan	Penugasan LKPD
Keterampilan	Unjuk kerja

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Drs. Elis Suaidah, M.Pd  
NIP. 196508061987032012

Tangerang, 26 Desember 2021

Guru Bimbingan Konseling

Edison F.J Patty, S.Pd  
NIP. 197802112006041007

**ASESMEN PROSES**

**Lembar Refleksi Kegiatan Proses Bimbingan Klasikal**

**Petunjuk :**

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (√) pada kolom skala yang sesuai dengan apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan klasikal yang dilakukan!

NO	PERNYATAAN	SKALA			
		KS	CS	S	SS
1	Materi yang disampaikan dalam bimbingan klasikal dibutuhkan peserta didik				
2	Peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan layanan				
3	Peserta didik tertarik dengan media yang digunakan				
4	Peserta didik senang mengikuti kegiatan bimbingan klasikal yang dilakukan				
5	Kegiatan bimbingan klasikal memberikan manfaat bagi peserta didik				
6	Alokasi waktu dalam pelaksanaan bimbingan klasikal mencukupi.				
	CATATAN ..... ..... ..... ..... .....				

**Keterangan :**

19 - 24 = Sangat sesuai,

13 - 18 = sesuai

7 - 12 = Cukup sesuai

1 - 6 = Kurang sesuai

*Assesmen Proses*

**LEMBAR OBSERVASI PRESENTASI KELOMPOK**

Kelompok	Aktifitas		
	Hasil Diskusi	Presentasi Kelompok	Tanya jawab
1			
2			
3			
4			

**RUBRIK OBSERVASI PRESENTASI**

Aktifitas Presentasi	SKALA			
	1	2	3	4
Hasil Diskusi	Tidak lengkap dan tidak sesuai	Kurang lengkap dan kurang sesuai	Lengkap dan kurang sesuai	Lengkap dan sesuai
Presentasi Kelompok	Tidak lancar dan tidak sesuai	Tidak lancar dan sesuai	Kurang lancar dan sesuai	Lancar dan sesuai
Tanya Jawab	Tidak lancar dan tidak menjawab sesuai pertanyaan	Tidak lancar dan menjawab sesuai pertanyaan	Kurang lancar dan menjawab sesuai pertanyaan	Lancar dan sesuai menjawab sesuai pertanyaan

# LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

HARI/TANGGAL:

KELAS:

TOPIK:

KELOMPOK:

**Diskusikan dan tuliskan pengertian stress akademik**

**Diskusikan dan Tuliskan faktor eksternal yang mempengaruhi stress yang sering dihadapi siswa**

**Diskusikan dan tuliskan gejala stress beserta dampaknya yang sering dihadapi siswa**

**Diskusikan dan tuliskan strategi agar terhindar dari stress akademik**



NAMA: \_\_\_\_\_  
KELAS: \_\_\_\_\_  
TOPIK: \_\_\_\_\_  
HARI/TANGGAL: \_\_\_\_\_

setelah mempelajari materi , tuliskan pendapatmu pada kolom yang tersedia:

- Jelaskan menurut pengalamanmu apakah pernah mengalami stress akademik

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Jelaskan menurut pengalamanmu faktor apa saja yang menjadi pencetus stress akademik yang anda alami

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Jelaskan menurut pengalamanmu, gejala stress akademik yang pernah anda alami :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Jelaskan menurut pengalamanmu cara mengatasi stress akademik yang pernah anda terapkan

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_