



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA SELATAN
DINAS PENDIDIKAN SEKOLAH MENENGAH ATAS
NEGERI 2 UNGGUL SEKAYU

Jl. Kolonel Wahid Udin, LK. I, Kayuara, Sekayu, Musi Banyuasin, Sumatera Selatan, Indonesia Kode Pos 30711
Telp./Fax. (+62 714) 322209, Website : <http://www.sman2sekayu.sch.id> Email : ekanda_sekayu@yahoo.com



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

Nama Pembuat RPL : Eka Novira, S.Pd.I., M.Pd
Sekolah : SMA Negeri 2 Unggul Sekayu
Alamat Surel : 201502833901@guruku.id / ekanolviraa@gmail.com

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Strategi Layanan	Bimbingan Klasikal
D	Topik / Tema Layanan	Kematangan Emosi/ Cara Mengatasi Stres
E	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengembangan
F	Tujuan	1. Peserta didik/konseli dapat menemukan cara mengatasi stres 2. Peserta didik dapat menerapkan cara mengatasi stres dalam kehidupan sehari-hari
G	Sasaran Layanan	Kelas 12 IPA/IPS
H	Materi Layanan	Cara mengatasi stres
I	Waktu	1 Kali Pertemuan x 10 Menit
J	Langkah-langkah Kegiatan Layanan	
	1. Tahap Awal /Pedahuluan (2 menit) a. Guru BK mengucapkan salam kepada peserta didik b. Guru Bk meminta salah satu peserta didik untuk memimpin doa c. Guru BK menanyakan kabar dan absensi peserta didik d. Guru BK menanyakan kesiapan mengikuti kegiatan e. Guru BK memberikan motivasi lisan kepada peserta didik f. Guru BK menanyakan materi sebelumnya g. Guru BK menyampaikan tujuan kegiatan layanan yang akan dicapai dengan menuliskan di papan tulis h. Guru BK membagi menjadi 4 kelompok	
	2. Tahap Inti (6 menit) a. Guru BK menampilkan gambar-gambar b. Guru BK mengajak peserta didik untuk mengamati gambar yang di tempel di papan tulis c. Guru BK meminta peserta didik berdiskusi dalam kelompoknya masing-masing mengenai gambar yang diamati d. Guru BK meminta perwakilan kelompok mempresentasikan hasil diskusi e. Guru BK menanggapi hasil presentasi peserta didik f. Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menanyakan hal yang belum dipahami g. Guru BK memberikan penguatan tentang cara sederhana mengatasi stres	
	3. Penutup (2 menit) a. Guru BK bersama peserta didik menyimpulkan materi b. Guru BK meminta perwakilan peserta didik menyampaikan kesannya dalam mengikuti kegiatan har ini c. Guru BK melakukan penilaian dengan memberikan lembar evaluasi d. Guru BK memberikan apresiasi kelas dan menugaskan peserta didik untuk mempelajari materi selanjutnya e. Guru menutup kegiatan dengan berdoa yang dipandu oleh peserta didik f. Guru BK memberikan salam penutup dan mengingatkan peserta didik untuk menjaga kesehatan dan mematuhi prokes.	

K	Penilaian	
	1. Penilaian Proses	Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi : 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan. 2. Mengamati sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Mengamati cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Mengamati cara peserta didik dalam memberikan penjelasan terhadap pertanyaan guru BK
	2. Penilaian Hasil	Penilaian dengan instrumen yang sudah disiapkan, antara lain : 1. Penilaian tentang suasana pertemuan dengan instrumen: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan. 2. Penilaian terhadap topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting 3. Penilaian terhadap cara Guru BK dalam menyampaikan materi: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami 4. Penilaian terhadap kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti

Mengetahui
Kepala SMAN 2 Unggul Sekayu

Sekayu, Januari 2021
Guru Pembimbing

Hendri, S.Pd., M.Si
NIP.19710726 199802 1 003

Eka Novira, S.Pd.I., M.Pd
NIP.19871101 201001 2 015

LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)

“Stress dan Cara Mengatasinya”



Jawablah pertanyaan atau pernyataan di bawah ini

1. Sebutkan permasalahan yang sering muncul dalam diri Anda!

2. Berkaitan dengan kematangan Anda, Bagaimana cara Anda mengatasi masalah tersebut?
