

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

Satuan Pendidikan : SMAN 1 Bergas
Kelas/ Semester : XI / 2
Komponen : Layanan Dasar
Bidang Layanan : Pribadi
Topik Layanan : Cara Mengatasi Stress dan Mencapai Jiwa yang Sehat
Alokasi Waktu : 10 Menit

A. Tujuan Layanan

1. Peserta didik dapat memahami cara mengatasi stres
2. Peserta didik dapat memilih cara mengatasi stres
3. Peserta didik dapat mengatasi stress yang dihadapi
4. Peserta didik dapat membentuk jiwa yang sehat

B. Kegiatan Layanan

1. Awal
 - a. Guru BK menyapa peserta didik, mengucapkan salam, berdoa, melakukan presensi.
 - b. Guru BK membina hubungan baik dengan peserta didik menanyakan kabar
 - c. Guru BK menyampaikan tujuan yang akan dicapai.
 - d. Guru BK memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan.
 - e. Guru BK menanyakan kepada peserta didik tentang kesiapan mengikuti kegiatan.
2. Inti
 - a. Guru BK menyampaikan materi layanan.
 - b. **Tahap 1 Think / berfikir** : Guru BK mengajukan pertanyaan yang berhubungan dengan materi, kemudian meminta peserta didik untuk menggunakan waktu beberapa menit untuk memikirkan jawaban dari pertanyaan yang diajukan.
 - c. **Tahap 2 Pair/ berpasangan** : Guru BK meminta peserta didik berpasangan untuk mendiskusikan pertanyaan pada tahap pertama dan berbagi ide sehingga akhirnya dapat menentukan kesepakatan.
 - d. **Tahap 3 Sharing/ berbagi** : Guru BK meminta peserta didik untuk berbagi hasil diskusi pada teman satu kelas, dilakukan bergiliran.
3. Penutup
 - a. Guru BK dan Peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan.
 - b. Guru BK mengajak peserta didik untuk merefleksi kegiatan dengan mengungkapkan kemanfaatan dan kebermaknaan kegiatan secara lisan.
 - c. Guru BK menyampaikan rencana tindak lanjut.
 - d. Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik berdoa dan mengakhiri dengan salam.

C. Penilaian Layanan

- a. Penilaian Proses : Penilaian terhadap keterlaksanaan layanan yang meliputi: Peran serta peserta didik selama mengikuti layanan, Kesesuaian layanan dengan RPL, Ketercukupan waktu.
- b. Penilaian Hasil : Penilaian yang berfokus pada perubahan perilaku konseli yang meliputi pemahaman baru, perasaan positif, dan rencana/tindakan yang akan dilakukan.

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

KELOLA STRES

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Cara Mengatasi Stres & Mencapai Jiwa yang Sehat

- Bicarakan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya
- Melakukan kegiatan yang sesuai dengan minat dan kemampuan
- Kembangkan hobi yang bermanfaat
- Meningkatkan ibadah dan mendekatkan diri pada Tuhan
- Berpikir positif
- Tenangkan pikiran dengan relaksasi
- Jagalah kesehatan dengan olahraga atau aktivitas fisik secara teratur, tidur cukup, makan makanan bergizi seimbang, serta terapkan perilaku bersih dan sehat

www.p2ptm.kemkes.go.id | @p2ptmkemenkesRI

CARA MENGATASI STRESS DAN MENCAPAI JIWA YANG SEHAT

- Bicarakan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya
- Melakukan kegiatan yang sesuai dengan minat dan kemampuan
- Kembangkan hobi yang bermanfaat
- Meningkatkan ibadah dan mendekatkan diri pada Tuhan
- Berpikir positif
- Tenangkan pikiran dengan relaksasi
- Jagalah kesehatan dengan olahraga atau aktivitas fisik secara teratur, tidur cukup, makan makanan bergizi seimbang, serta terapkan perilaku bersih dan sehat

SUMBER

<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/cara-mengatasi-stres-dan-mencapai-jiwa-yang-sehat>

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Bimbingan dan Konseling

Identitas Peserta Didik

Nama siswa :

Absen :

Kelas/ Jurusan :

Kerjakan dan jawablah pertanyaan berikut ini sesuai dengan keadaan diri anda!

1. Menurut pendapat anda, seberapa pentingkah cara mengatasi stress dan mencapai jiwa yang sehat?

.....

2. Sebutkan kendala yang dihadapi dalam mengatasi stress dan mencapai jiwa yang sehat!

.....

3. Strategi apakah yang akan kamu lakukan untuk mengatasi stress dan mencapai jiwa yang sehat ?.....

.....

**SELAMAT
MENERJAKAN**

PENILAIAN PROSES

PEDOMAN OBSERVASI LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

A. Identitas :

1. Kelas :
2. Topik Layanan :
3. Tanggal Layanan :

B. Petunjuk Pengisian:

1. Berilah tanda centang (v) pada kolom pilihan di bawah ini sesuai dengan apa yang terjadi selama proses layanan bimbingan klasikal : *Sangat Tidak Sesuai (STS)*; *Tidak Sesuai (TS)*; *Sesuai (S)*; *Sangat Sesuai (SS)*.
2. Pernyataan nomor 1-4 diisi sesuai dengan jumlah konseli yang aktif selama proses layanan. Keterangan ;

STS : Siswa aktif 0-25%

TS : Siswa aktif 26-50%

S : Siswa aktif 51-75%

SS : Siswa aktif 76-100%

NO	PERNYATAAN	PILIHAN			
		STS	TS	S	SS
1.	Konseli menunjukkan kreativitas dalam pelaksanaan layanan				
2.	Konseli menyampaikan gagasan (ide) terkait materi layanan				
3.	Konseli aktif bertanya/menjawab pertanyaan saat pelaksanaan layanan				
4.	Konseli menunjukkan kerjasama selama proses layanan				
5.	Kesesuaian pelaksanaan layanan dengan RPL				
6.	Alokasi waktu layanan sesuai rencana yang ditetapkan				

INSTRUMENT EVALUASI HASIL

LAYANAN KLASIKAL

Berilah jawaban “Setuju” atau “tidak” pada kolom yang sudah disediakan dengan memberikan tanda centang (√).

NO	CARA MENGATASI STRES DAN MENCAPAI JIWA YANG SEHAT	SETUJU	TIDAK
1	Saya senang mendapatkan informasi tentang Cara Mengatasi Stres dan Mencapai Jiwa yang Sehat		
2	Informasi tentang “Cara Mengatasi Stres dan Mencapai Jiwa yang Sehat” sangat bermanfaat untuk saya saat menghadapi tekanan		
3	Pikiran saya bisa lebih tenang dengan melakukan relaksasi		
4	Meningkatkan kedekatan kepada Tuhan dapat mengatasi Stres		
5	Kita harus selalu berpikir positif		
6	Mengembangkan hobi yang bermanfaat dapat mengatasi stres		
7	Jiwa yang sehat dapat terbentuk jika kita dapat mengatasi stres		
8	Berkeluh kesah kepada orang yang tepat dapat mengatasi stres		