

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING
 OLEH : AGNES YULI ANGGELLIA, S.Psi.M.Pd

Nama Satuan Pendidikan : SMAN 1 Rengat		
Kelas/ Semester : XII / Semester 1		
Komponen : Layanan Dasar		
Topik / Materi Layanan : Mengelola Sress dan Cara Mengatasinya		
Jenis Layanan : Pribadi		
Alokasi Waktu : 10 Menit		
Metode/Teknik Layanan : Layanan Klasikal / Ekspositoris		
Standar Kompetensi Kemandirian Pesera Didik / Topik Simulasi	Aspek Perkembangan	Internalisasi Tujuan
Kematangan Emosi	Mencapai kematangan dan sikap tentang kehidupan mandiri secara emosional, sosial, karir dan intelektual	Peserta didik dapat mengekspresikan perasaan dalam cara-cara yang bebas dan terbuka
Tujuan Layanan		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta Didik dapat mempelajari pengertian, ciri-ciri dan penyebab stres 2. Peserta Didik dapat mengemukakan cara mengelola stres 3. Peserta didik dapat mengemukakan cara mengatasi stres 4. Pesera didik dapat menerapkan cara mengelola stress dan mengatasinya dalam kehidupan sehari-hari 		
A. Pendahuluan (2 Menit)		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru Memberi salam dan meminta kepada peserta didik untuk memimpin do'a sebelum memulai pembelajaran. 2. Guru Menanyakan kabar pesera didik, mengecek kehadiran peserta didik dan mengkondisikan peserta didik sebelum memulai pembelajaran 3. Guru mengingatkan peserta didik untuk senantiasa mengikuti protokol kesehatan covid 19 4. Guru menyampaikan tujuan dan manfaat tentang materi yang akan disampaikan 5. Guru menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik 		
B. Kegiatan Inti (6 Menit)		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat dan mengamati ilustrasi yang diperagakan oleh guru. 2. Peserta didik diajak untuk melakukan brainstorming/ curah pendapat untuk mengetahui tingkat pemahaman mereka 3. Guru memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan 4. Guru meminta pesera didik mengeluarkan kertas dan pena, untuk melakukan ice breaking 5. Peserta didik diajak untuk melakukan brainstorming/ curah pendapat untuk mengetahui tingkat 		

pemahaman mereka

C. Penutup (2 Menit)

1. Peserta didik secara acak diberikan kesempatan untuk menyimpulkan hasil kegiatan .
2. Peserta didik Merefleksikan kegiatan dengan mengungkapkan kesannya mengenai kegiatan ini
3. Guru menyampaikan topik kegiatan mendatang
4. Guru mengajak peserta didik bersyukur dan berdoa serta mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan salam

D. Evaluasi Proses

1. Melakukan refleksi hasil, peserta didik menulis di buku catatan tentang manfaat yang diperoleh
2. Sikap / antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan
- 3 Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya
4. cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru

E. Evaluasi Hasil

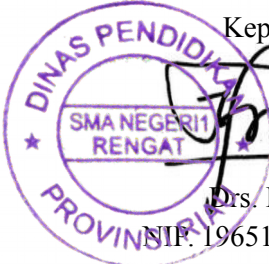
1. Pemahaman baru yang didapat setelah mengikuti materi cara mengelola dan mengatasi stres
2. Perasaan Positif yang didapat setelah mengikuti materi cara mengelola dan mengatasi stres
3. Melihat rencana kegiatan yang akan dilakukan peserta didik setelah mengikuti materi cara mengelola dan mengatasi stres

Sumber / Media

1. Tim BK/ Konselor. 2021. *Materi Layanan Bimbingan dan Konseling Kurikulum 2013 Revisi - 2019 Unuk SMA – MA- SMK Sederajat.*
2. DIY, PKBI.2021 . *Mengelola Stress dan Pemecahan Masalahnya. Tersedia (Online) <https://pkbi-diy.info/mengelola-stress-dan-strategi-pemecahan-masalah/>*
3. Jateng. Merdeka. 2021. *Cara Mengelola stres dengan baik dan efektif. Tersedia (online) <https://www.merdeka.com/jateng/cara-mengelola-stres-dengan-baik-dan-efektif-ketahui-strateginya-klm.html>*


Lampiran : 1. Uraian Materi
2. Instrumen Evaluasi

Mengetahui
Kepala Sekolah



[Signature]
Drs. H. KHOTIM
NIP. 19651120 199412 1 001

Rengat, 16 Desember 2021
Guru BK



AGNES YULI A. S.Psi.M.Pd
NIP. 19850710 200904 2 009

Lampiran 1

Materi Cara mengelola Stress dan Mengatasinya

A. Pengertian Stress

Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Dimana stres adalah bagian alami dan penting dari kehidupan, tetapi apabila berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan kita. Remaja bereaksi terhadap stres dengan cara yang berbeda-beda. Meskipun stres dapat membantu menjadi lebih waspada danantisipasi ketika dibutuhkan, namun dapat juga menyebabkan gangguan emosional dan fisik.

Dr. Hans Selye, adapula Richard S Lazarus yang menyatakan stres sebagai kondisi yang dialami bila seseorang sadar bahwa dirinya dituntut untuk bertindak melebihi sumber daya personal dan sosial yang dimilikinya. Stres adalah setiap situasi dan kondisi yang menekan, stres dapat berasal dari lingkungan rumah, tempat kerja dan sekolah. Reaksi seseorang terhadap stres tidak selalu negative tergantung dari bagaimana kita mengelola stres tersebut. Reaksi positif dari stres adalah stres dapat memotivasi orang untuk berusaha lebih keras dan lebih baik lagi sedangkan untuk reaksi negative dari stres adalah dapat menimbulkan gangguan dalam kehidupan sehari-hari.

B. Jenis-jenis Stres

1. Eustres atau dikenal dengan stres positif, dimana tekanan yang datang tiba-tiba dalam kehidupan seseorang, orang itu masih mampu menyelesaikan atau justru dapat menjadi motivasi dan meningkatkan kinerja mereka.
2. Distress adalah stres yang bersifat negatif, dimana seseorang merasa kesulitan dalam melakukan suatu hal yang akhirnya akan berdampak pada kesehatan mentalnya. Distres ini terbagi menjadi dua distress akut dan distress kronis, distress akut dapat datang dan hilang dalam waktu yang singkat, sedangkan distress kronis stres yang membutuhkan waktu yang lama untuk disembuhkan yang dapat berujung pada gangguan mental
3. Neustres adalah stres yang tidak berdampak langsung kepada kita, tapi kita mendengarnya

C. Ciri Reaksi Individu Stres

1. Reaksi Fisik : reaksi yang mudah terlihat seperti, Sakit Kepala, Jantung Berdebar-debar, Muka pucat, Sakit perut, nyeri otot, keringat dingin, mulut kering dan susah menelan.
2. Reaksi Emosi : Reaksi sifat seperti mudah tersinggung, marah-marah, frustrasi, rendah diri, *moody*, hilang kendali, linglung, merasa tidak berguna
3. Reaksi Kognitif : Reaksi otak seperti sulit berkonsentrasi, tidak bisa berfikir positif, pesimis, sering lupa dan sebagainya

4. Reaksi Tingkah laku : Reaksi sikap seperti menyendiri dari pergaulan, kebanyakan tidur, menggigit kuku, merokok, berjalan bolak-balik dan sebagainya

Walaupun seseorang terbiasa terhadap tingkat stres yang tinggi, bukan berarti seseorang itu bisa menghadapi stres tersebut. Setiap orang memiliki batas kritis dalam menghadapi suatu stres. Batas kritis tiap orang berbeda dari waktu ke waktu, tergantung pada keadaan sehat kita, keluarga, kehidupan, tuntutan pekerjaan dan lain sebagainya. Stres yang menumpuk dapat menimbulkan gangguan kesehatan fisik maupun jiwa.

D. Mengelola stres dan Cara mengatasinya

Cara Mengelola Stres agar tidak menjadi distress antara lain :

1. Jangan Mempermasalahkan hal-hal yang sepele
2. Hindari Pemicu Stres seperti; update dimedia sosial, menunda-nunda pekerjaan, ikut capur masalah orang lain, negatif thinking
3. Kendalikan diri
Mengendalikan diri merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menghindari ataupun mengatasi stres.

Cara Mengatasi Stres

1. Meningkatkan Ibadah Sesuai dengan Agama masing-masing
2. Menjaga kesehatan dengan cara olahraga/aktivitas fisik yang teratur, tidur cukup, makan makanan bergizi seimbang , terapkan hidup bersih dan sehat
3. Melakukan kegiatan sesuai dengan minat dan kemampuan
4. Selalu Berfikir positif
5. Tenangkan fikiran dan kembangkan hobi
6. Bicarakan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya

Instrumen Evaluasi
Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling
Tema : Cara Mengelola Stress dan Mengatasinya

A. INSTRUMEN PENILAIAN

NO	PROSES YANG DINILAI	DESKRIPSI PENILAIAN PROSES
1	Partisipasi dan aktivitas peserta didik dalam kegiatan Layanan	
2	Pemahaman peserta didik atas materi yang diberikan	
3	Kegunaan layanan dalam mendukung perkembangan siswa.	
4	Kelancaran proses dan suasana penyelenggaraan kegiatan layanan	

B. INSTRUMEN PENILAIAN PROSES

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
	Peserta didik terlibat aktif				
	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
	Peserta didik saling menghargai				
	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
TOTAL SKOR					

C. INSTRUMEN PENILAIAN HASIL

No	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
	Saya memahami tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan guru.				
	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi cara mengelola stress dan mengatasinya yang disampaikan guru.				
	Saya menyadari pentingnya cara mengelola stress dan mengatasinya				
	Saya meyakini, diri saya menjadi lebih baik setelah mendapatkan materi cara mengelola stress dan				

	mengatasinya				
5	Saya dapat mengembangkan perilaku yang lebih positif setelah mendapatkan materi cara mengelola stress dan mengatasinya				
6	Saya dapat menjadikan kehidupan saya lebih bermakna.				
Total Skor =...					