



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (DARING)
BIMBINGAN DAN KONSELING (RPLBK)
TAHUN PELAJARAN 2020-2021**

	Nama Satuan Pendidikan	:	SMA PGII 2 Kota Bandung
	Kelas / Semester	:	X IPA 1 / Semester 1
	Komponen	:	Layanan Dasar
	Topik Layanan	:	Cara Mengelola Stress
	Strategi Layanan	:	Bimbingan Klasikal (2)
	Jenis Layanan	:	Pribadi
	Alokasi Waktu	:	1 X 30 Menit
A.	Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik		Aspek Perkembangan
	Kematangan Emosi		Mencapai kematangan gambaran dan sikap tentang kehidupan mandiri secara emosional, sosial, intelektual dan ekonomi.
			Internalisasi Tujuan
			Peserta didik/konseli dapat mengekspresikan perasaan dalam cara-cara yang bebas, terbuka dan tidak menimbulkan konflik.
B.	Tujuan Layanan	:	Peserta didik/konseli dapat mempelajari mengenai stress
		:	Peserta didik/konseli dapat mengemukakan cara mengelola stress
		:	Peserta didik/konseli dapat menerapkan cara mengelola stress dalam kehidupan sehari-hari
C.	Metode, Alat dan Media	:	Daring : Diskusi dan Tanya Jawab, Powerpoin
D.	Sumber	:	DIY, PKBI. 2020. <i>Mengelola Stress dan Pemecahan Masalahnya</i> . Tersedia (Online) : https://pkbi-diy.info/mengelola-stress-dan-strategi-pemecahan-masalah/
E.	Proses Pelayanan Bimbingan		TAHAP AWAL
		1	Menginfokan kegiatan layanan melalui WAG kelas:
		2	Membuka dengan salam dan berdoa
		3	Membina hubungan baik dengan peserta didik (menyapa dan menanyakan kabar)
		4	Peserta didik absen melalui google form dengan link : http://bit.ly/32fz9rr
		5	Menanyakan kesiapan peserta didik untuk mengikuti layanan
		6	Peserta didik membuka materi layanan/ bahan ajar yang telah tersedia pada google classroom (ppt, lembar evaluasi).
		7	Guru BK atau Konselor menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggungjawab peserta didik.
			TAHAP INTI/ KERJA
		1	Peserta didik melakukan berbagai kegiatan sesuai langkah-langkah dan tugas serta tanggungjawab yang dijelaskan.
		2	Guru BK atau Konselor memberikan materi yang telah disiapkan (untuk diskusi kelompok)
		3	Guru BK mempersiapkan PPT yang akan di presentasikan.
		4	Peserta didik mengamati tayangan slide ppt

		5	Peserta didik membagi kelas menjadi beberapa kelompok (4 kelompok)
		6	Guru BK memberi tugas (untuk diskusi kelompok)
		7	Guru BK membagikan Lembar Kerja melalui google form di classroom.
		8	Siswa mengupload hasilnya pada google classroom atau <i>Whatsup</i> kelas XII IPS.
			TAHAP AKHIR/ PENUTUP
			Melalui aplikasi :
		1	Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan terkait dengan materi layanan melalui forum diskusi
		2	Guru BK memberikan motivasi/ penguatan kepada peserta didik
		3	Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang
		4	Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
F.	EVALUASI	:	EVALUASI PROSES
			Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :
		1	Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kolom <i>google form</i> pada <i>google classroom</i>
		2	Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan.
		3	Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya.
		4	Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK
		:	EVALUASI HASIL
			Evaluasi dengan instrumen yang sudah disiapkan, antara lain :
		1	Pemahaman baru yang didapat setelah mengikuti layanan dengan materi cara mengelola stress?
		2	Perasaan positif yang didapat setelah mengikuti layanan daring dengan materi cara mengelola stress?
		3	Melihat rencana kegiatan yang akan dilakukan peserta didik setelah mengikuti layanan klasikal bimbingan konseling.
G	CATATAN LAYANAN		

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Uraian materi
2. Lembar Kerja Peserta Didik

Mengetahui
Kepala Sekolah

Bandung, September 2020
Guru BK

Drs. Salehuddin, HS, M.Pd.I

Feni Yulia Famela Sari, S.Pd
NUPTK. 8050767666130113

Lampiran 1

Materi Bimbingan Klasikal Cara Mengelola Stress

A. Pengertian Stress

Stres merupakan suatu kondisi atau keadaan tubuh yang terganggu karena tekanan psikologis yang dapat mempengaruhi keadaan fisik seseorang. Selain itu, stres dapat pula diartikan dengan suatu kekuatan yang memaksa seseorang untuk berubah, bertumbuh, berjuang, beradaptasi atau mendapatkan keuntungan. Kedua pernyataan tersebut merupakan sebagian kecil dari sekian banyak definisi mengenai stres. Banyak para ahli mengemukakan tentang definisi stres, salah satunya adalah Dr. Hans Selye yang mengemukakan bahwa stres adalah respons umum terhadap adanya tuntutan pada tubuh. Selain 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.

Manusia haruslah menganggap bahwa stres adalah suatu tantangan dalam hidup yang memanglah harus dilalui. Tanpa adanya stres, manusia takkan hidup dengan normal. Dengan munculnya stres, manusia harus bergerak untuk melawan stres.

Siapapun dapat mengalami stres, baik orang dewasa, remaja, maupun anak-anak sekalipun. Orang dewasa dapat mengalami stres ketika ia mendapatkan suatu masalah atau perubahan hidup, baik bersifat positif maupun negatif yang dapat menekan jiwa dan pikirannya. Remaja dapat pula mengalami stres ketika ia dihadapkan dengan suatu keadaan dimana terjadi perbedaan antara apa yang ada di dalam dirinya, baik dalam hati ataupun pikirannya terhadap kenyataan yang terjadi dalam kehidupan yang baru dikenalnya. Selain remaja maupun orang dewasa, anak-anak pun dapat mengalami stres. Mereka dapat mengalami stres ketika berada dalam kondisi atau keadaan yang memaksanya harus melakukan sesuatu.

Berdasarkan berbagai pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa pengertian stres adalah suatu bentuk respon dari dalam diri seseorang terhadap suatu keadaan yang menekan, baik jiwa maupun pikiran yang dapat dijadikan sebagai suatu kekuatan untuk berubah dan berjuang.

B. Ciri Reaksi Individu Stress

Setiap individu yang mengalami stress dapat kita ketahui melalui 4 ciri, yaitu :

- a. Reaksi Fisik, reaksi yang gampang terlihat seperti halnya sakit kepala .

- b. Reaksi Emosi, Reaksi sifat seperti mudah tersinggung, marah-marah dan sebagainya.
- c. Reaksi Kognitif, reaksi otak seperti sulit berkonsentrasi, tidak bisa berfikir positif dan sebagainya
- d. Reaksi tingkah laku, reaksi sikap seperti menyendiri dari pergaulan, kebanyakan tidur dan sebagainya.

C. Cara Menghindari dan Mengatasi Stres

Cara untuk menghindari ataupun mengatasi stres pada remaja sama dengan orang dewasa pada umumnya. Namun, haruslah disesuaikan dengan kondisi dari remaja tersebut. Berikut adalah cara untuk menghindari dan mengatasi stres pada remaja secara umum:

- a. Jangan mempermasalahkan hal-hal yang sepele.

Ketika seseorang seringkali membuat sesuatu hal yang sepele menjadi suatu masalah, maka banyak kemungkinan orang tersebut akan sering mengalami stres. Sehingga untuk menghindari kemungkinan datangnya stres, hendaknya tidak mempermasalahkan suatu hal atau keadaan yang sepele. Biarkanlah hal atau keadaan tersebut berjalan apa adanya.

- b. Kendalikan pikiran.

Mengendalikan pikiran merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menghindari ataupun mengatasi stres. Ketika seseorang mengalami stres, hendaknya ia menganggap bahwa dirinya mampu melewati tekanan tersebut. Hal itu akan memicu timbulnya semangat dalam diri untuk bangkit dari keadaan yang menekan.

- c. Kurangi stimulan penyebab stres.
- d. Cukup istirahat.
- e. Olahraga secara teratur
- f. Makanlah makanan yang sehat
- g. Luangkan waktu untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan atau kegiatan yang dapat membuat kita tertawa lepas

Untuk menghindari munculnya stres, hendaknya kita harus meluangkan waktu untuk melakukan sesuatu yang menyenangkan, seperti membaca, menonton, mendengarkan musik, ataupun berkumpul dengan teman-teman.

Lampiran 2

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK "CARA MENGELOLA STRESS"

A. Identitas

Nama :

Kelas :

No. Absen :

B. Petunjuk

Jawablah pertanyaan di bawah ini berdasarkan pendapat dan pengalaman anda selama mengikuti kegiatan layanan Bimbingan dan Konseling Klasikal.

1. Menurut Anda apa yang dimaksud dengan stress?

2. Coba anda ceritakan stress yang anda alami akhir-akhir ini?

3. Kemukakan kembali cara mengelola stress!

4. Apa yang akan anda lakukan jika anda mengalami masalah yang membuat anda stress?

Lampiran 3

Instrumen Evaluasi
Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling Klasikal
Topik Layanan : Cara Mengelola Stress

A. INSTRUMEN PENILAIAN PROSES LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

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

B. INSTRUMEN PENILAIAN PROSES PESERTA DIDIK LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik saling menghargai				

4	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
5	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
TOTAL SKOR					

C. INSTRUMEN PENILAIAN HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

No	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi cara mengelola stress yang disampaikan guru BK.				
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi cara mengelola stress yang disampaikan guru BK.				
3	Saya menyadari pentingnya cara mengelola stress				
4	Saya meyakini diri akan lebih baik, apabila saya mengetahui bagaimana cara mengelola stress				
5	Saya dapat mengembangkan perilaku yang lebih positif setelah mendapatkan materi cara mengelola stress				
6	Saya dapat mengubah perilaku sehingga kehidupan saya menjadi bermakna.				
	Total Skor =...				

Link di Google Form untuk instrument evaluasi sebagai berikut :

<https://forms.gle/RWezUdrCCivFHogG9>