

RPP 6 Pengelolaan Stres: Teknik-teknik Relaksasi dan Manajemen Stres

Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Bimbingan Konseling Klasikal

Jenjang: SMA

Kelas: 11

Tema: Pengelolaan Stres: Teknik-teknik Relaksasi dan Manajemen Stres

Alokasi Waktu: 2 x 45 menit

1. Tujuan Layanan

- Siswa mampu memahami konsep stres, penyebabnya, serta dampaknya pada kesehatan fisik dan mental.
- Siswa mampu mengenali tanda-tanda stres dalam diri mereka.
- Siswa mampu menerapkan teknik-teknik relaksasi untuk mengelola stres.
- Siswa mampu menggunakan strategi manajemen stres yang efektif dalam kehidupan sehari-hari.

2. Hasil yang Diharapkan

- Siswa mampu mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres.
- Siswa memahami dampak stres yang berkepanjangan dan cara mengatasinya.
- Siswa mampu menerapkan teknik-teknik relaksasi dan manajemen stres untuk menjaga kesejahteraan fisik dan mental.

3. Materi Layanan

- Pengertian dan penyebab stres.
- Tanda-tanda fisik, emosional, dan mental dari stres.
- Dampak negatif stres terhadap kesehatan dan produktivitas.
- Teknik relaksasi yang dapat membantu mengelola stres, seperti pernapasan dalam, meditasi, dan visualisasi.
- Strategi manajemen stres, termasuk manajemen waktu, menetapkan prioritas, dan menjaga keseimbangan hidup.

4. Metode Layanan

- Ceramah interaktif
- Diskusi kelompok
- Latihan teknik relaksasi
- Refleksi diri

5. Langkah-langkah Pelaksanaan

Pendahuluan (15 menit)

- Guru BK membuka pertemuan dengan menyapa siswa dan memperkenalkan topik layanan.
- Guru BK menjelaskan tujuan pembelajaran dan manfaat memahami serta mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari.
- Melakukan brainstorming singkat tentang pengalaman siswa terkait stres, terutama dalam menghadapi tugas sekolah atau kehidupan sehari-hari.

Inti (60 menit)

1. Penjelasan Materi tentang Stres (20 menit)

- Guru BK menjelaskan pengertian stres sebagai respons tubuh terhadap tekanan atau tuntutan dari lingkungan.
- Menjelaskan berbagai penyebab stres, seperti beban akademik, masalah keluarga, tekanan sosial, atau masalah pribadi.
- Mengidentifikasi tanda-tanda stres, baik secara fisik (tegang, sakit kepala), emosional (cemas, mudah marah), maupun mental (kesulitan konsentrasi, mudah lupa).
- Dampak negatif dari stres yang tidak dikelola dengan baik, seperti gangguan tidur, penurunan produktivitas, atau masalah kesehatan mental dan fisik lainnya.

2. Diskusi Kelompok (15 menit)

- Siswa dibagi dalam beberapa kelompok kecil dan diminta untuk mendiskusikan pengalaman mereka dalam menghadapi stres. Setiap kelompok diminta untuk berbagi contoh penyebab stres dan bagaimana mereka biasanya mengatasinya.
- Setelah diskusi, setiap kelompok mempresentasikan hasilnya kepada seluruh kelas.

3. Latihan Teknik Relaksasi (25 menit)

- Guru BK memperkenalkan beberapa teknik relaksasi yang sederhana dan efektif, seperti:
 - **Pernapasan Dalam:** Mengajarkan siswa untuk mengambil napas dalam-dalam, menahan napas beberapa detik, lalu menghembuskannya perlahan. Teknik ini membantu merilekskan tubuh dan pikiran.
 - **Meditasi Singkat:** Mengajarkan siswa untuk fokus pada satu titik atau objek untuk beberapa menit sambil menenangkan pikiran.
 - **Visualisasi Positif:** Mengajak siswa membayangkan suasana yang damai dan menyenangkan untuk membantu meredakan ketegangan.
- Siswa dipandu untuk mempraktikkan teknik-teknik relaksasi ini di kelas.

Penutup (15 menit)

- Guru BK menutup sesi dengan merangkum materi yang telah dibahas, menekankan pentingnya menerapkan teknik relaksasi secara rutin.

- Siswa diajak untuk melakukan refleksi pribadi melalui Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) terkait pengalaman mereka menghadapi stres dan teknik yang paling sesuai untuk mereka gunakan.
- Guru BK memberikan tugas tindak lanjut berupa latihan teknik relaksasi di rumah.

6. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Nama Siswa:

Kelas:

Tanggal:

A. Identifikasi Stres

1. Sebutkan tiga situasi yang menyebabkan kamu merasa stres di sekolah.

2. Apa saja tanda-tanda stres yang kamu rasakan ketika menghadapi tekanan?

B. Teknik Mengatasi Stres

1. Dari teknik relaksasi yang telah dipelajari, teknik mana yang paling nyaman untuk kamu gunakan? Mengapa?

2. Buatlah rencana harian untuk menerapkan teknik relaksasi pilihanmu.

C. Refleksi Pribadi

1. Bagaimana perasaanmu setelah mempelajari dan mempraktikkan teknik relaksasi?

2. Apa yang akan kamu lakukan untuk menjaga agar stres tidak berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mentalmu?

7. Refleksi dan Evaluasi

- Guru BK akan meminta siswa untuk merefleksikan bagaimana perasaan mereka setelah mempelajari teknik relaksasi.
- Siswa diminta mengisi evaluasi singkat untuk menilai sejauh mana mereka merasa terbantu oleh materi yang disampaikan.

Evaluasi:

1. Apakah materi ini membantu kamu lebih memahami bagaimana mengelola stres?
() Sangat Membantu () Membantu () Cukup () Kurang Membantu
2. Apakah kamu merasa lebih siap untuk menghadapi stres setelah mengikuti layanan ini?
() Sangat Siap () Siap () Cukup Siap () Tidak Siap

8. Tindak Lanjut

- Siswa akan diminta untuk melatih teknik relaksasi secara teratur di rumah dan mencatat pengalamannya.
- Guru BK akan melakukan monitoring berkala terhadap siswa yang mengalami stres berkepanjangan atau memerlukan bimbingan tambahan.
- Guru BK akan memberikan dukungan kepada siswa yang kesulitan dalam mengelola stres dan memberikan saran untuk aktivitas yang membantu relaksasi, seperti olahraga, hobi, atau meditasi.