



NSS:34.4.02.60.16.015

YAYASAN PENDIDIKAN EKONOMI BANDUNG

**SMK PROFITA**

BIDANG STUDI KEAHLIAN BISNIS DAN MANAJEMEN  
TERAKREDITASI BAN S/M : A (UNGGUL)



NPSN: 20219149

KOMPETENSI KEAHLIAN : AKUNTANSI KEUANGAN & LEMBAGA – BISNIS DARING & PEMASARAN – OTOMATISASI & TATA KELOLA PERKANTORAN  
Jl. Pajagalan Blk No.67 RT.04 RW.07 Kel. Karanganyar Kec. Astanaanyar – Telp. (022) 4241135 ; 4211594 – Bandung 40241  
Email : smkprofita@yahoo.co.id – Website: www.smkprofita.sch.id

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN DAN KONSELING DARING SMK PROFITA BANDUNG

### IDENTITAS SEKOLAH

#### Nama Sekolah

SMK Profita Bandung

#### Kelas/Semester:

X/ (Gajil)

#### Topik Bahasan :

Mengenal Cara *Copping Stress*

#### Alokasi Waktu

3 x 30 Menit

#### Komponen Layanan

Layanan Dasar

#### Bidang Layanan

Pribadi

#### Tujuan:

##### 1. Tahap Pengenalan

Mengetahui ciri-ciri dan penyebab stress

##### 2. Tahap Akomodasi

Memahami cara untuk melakukan *copping stress*

##### 3. Tahap Tindakan

Mampu membuat *anchor* agar mengendalikan stress yang dirasakan

#### Teknik Layanan

(Experiential Learnin dan Modeling/video)

#### Media dan Alat

HP, Laptop,dll

#### Sumber:

Video penjelasan guru bk selama 10 menit

### LANGKAH KEGIATAN

#### Tahapan Awal

1. Guru BK/Konselor mengucapkan salam, berdoa, menyampaikan tujuan, menjelaskan langkah
2. Guru BK / Konselor mengarahkan kegiatan
3. Guru BK/Konselor melaksanakan tahap peralihan (transisi)

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Dede Hasanudin, S.Pd, M.M.Pd.  
NIP. 19750301 200501 1 009

### KEGIATAN INTI

#### Pertemuan 1

- 1) Guru BK memastikan semua peserta didik sudah aktif di WhatsApp Grup.
- 2) Guru BK mengawali pembelajaran dengan bacaan basmallah dan menyampaikan garis besar kegiatan hari ini dengan menggunakan pesan suara, dengan tema "Copping Stress"
- 3) Guru BK mengirimkan ppt mengenai ciri- dan penyebab stress

#### Pertemuan 2

- 1) Guru BK memastikan semua peserta didik sudah aktif di WhatsApp Grup.
- 2) Guru BK memberikan video mengenai cara melakukan *copping stress*, salah satunya *teknik membuat anchor*
- 3) Guru BK memberikan kesimpulan mengenai video yang d bahas melalui ppt

#### Pertemuan 3

- 1) Guru BK memastikan semua peserta didik sudah aktif di WhatsApp Grup.
- 2) Menugaskan anak untuk membuat video singkat cara membuat *anchor* untuk *copping stress*

#### Kegiatan Penutup (Dalam Setiap Pertemuan)

- 1) Merangkium atau meringkas inti pokok layanan
- 2) Memberikan dorongan dan motivasi
- 3) Memberi petunjuk untuk topic pembahasan berikutnya
- 4) Mengadakan evaluasi tentang materi layanan yang baru selesai

### EVALUASI

- 1) Proses  
Guru BK/Konselor melakukan penilaian terhadap proses pelaksanaan layanan informasi format klasikalnya, yaitu menilai kesungguhan/ semangat / antusias konseli.
- 2) Hasil  
Guru BK/Konselor melakukan penilaian terhadap proses pelaksanaan layanan informasi format klasikalnya, yaitu :
  - a. Pemahaman baru apa yang diperoleh konseli ? (Understanding)
  - b. Bagaimana perasaan positif konseli ? ( Confort )
  - c. Apa rencana tindakan yang akan dilakukan konseli ? (Action)
- 3) Tindak Lanjut  
Konseli yang membutuhkan bantuan, maka Konselor atau guru BK segera memberikan layanan sesuai jenis layanan Bimbingan dan Konseling.

Bandung, Juli 2020

Guru Bimbingan dan Konseling

Yusef Abdul Aziz, S.Pd.  
NUPTK. -