

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN SOFTSKILL MENGELOLA STRES TAHAN

Satuan pendidikan : SMK Negeri 1 Kamal  
Kelas/ Semester : XII/ Ganjil  
Tema : Kematangan Emosi  
Sub Tema : Mengelola stres dan cara mengatasinya  
Pembimbingan ke : 1 (satu)  
Alokasi waktu : 40 Menit

### A. TUJUAN PEMBIMBINGAN

- Siswa mampu menganalisa stres yang dialami
- Siswa mampu menghadapi permasalahan dengan cara yang positif dan tenang menggunakan rumus TAHAN
- Siswa memiliki kemampuan mengelola stres

### B. KEGIATAN PEMBIMBINGAN

- Pembukaan

Menyapa, membuat yel-yel, menyampaikan tujuan, penjelasan tentang langkah kegiatan pembimbingan, menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab peserta didik dalam pembimbingan ini

- Inti

Penjelasan mengenai stres; Penjelasan mengenai penyebab stres; Penjelasan mengenai rumus TAHAN; Memberikan contoh dari rumus TAHAN

- Penutup

Menyimpulkan bersama; penugasan; perayaan sudah selesai belajar bersama dengan Yel-yel bersama; Menyampaikan terima kasih atas keaktifan siswa.

### C. PENILAIAN PEMBIMBINGAN

- Refleksi Proses:

- Peserta didik terlibat secara aktif dalam pembimbingan materi stres
- Peserta didik memiliki antusiasme yang tinggi dalam proses pembimbingan

- Refleksi Hasil :

- Peserta didik mendapat pemahaman tentang stres dan menghadapinya dengan tenang
- Peserta didik merasa yakin dapat mengatasi stres
- Peserta didik mampu membuat analisa permasalahan dengan menggunakan rumus TAHAN dan mengaplikasikan dalam kehidupan