PEMERINTAH KOTA BANDUNG
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 34
(SEKOLAH STANDAR NASIONAL)
Jalan Waas Soekarno Hatta ☎ (022) 7565790 Bandung 40266

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FROM HOME SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2019/2020

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi dan Sosial
C	Topik/ Tema	Penggunaan Konseling *self talk* untuk merekdusi kecemasan di era pandemi Covid 19
D	Fungsi Layanan	Pencegahan dan Pengentasan
E	Sasaran	IX G H I
F	Tujuan	1. Peserta didik dapat memahami manfaat penggunaan teknik *self – talk* untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam mereduksi kecemasan menghadapi PJJ di era pandemi Covid 19. 2. Peserta didik mampu menerapkan teknik self-talk untuk mereduksi kecemasan PJJ di masa pandemi Covid 19 dengan mandiri.
G	Materi dan Sumber	1. Informasi tentang konseling self-talk : https://tirto.id/mengenal-positive-self-talk-dan-cara-melakukannya-untuk-atasi-stres-fe2U 2. Praktek konseling self-talk : https://psikologi.unair.ac.id/wp-content/uploads/2020/05/01-Tetap-Sehat-Mental-selama-Masa-Pandemi-COVID-19.pdf
H	Waktu	2 x 45 Menit
I	Metode	Daring
J	Media/Alat	HP/Komputer yang terkoneksi dengan internet, whatapp aplikasi google classroom dan drive
K	Langkah-langkah Kegiatan	
	1. Tahap Awal/ Pendahuluan 1.1 Membuka kegiatan dengan salam, pemberian motivasai dan membina hubungan baik dengan peserta didik. 1.2 Menyampaikan tujuan –tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan layanan. 1.3 Menyampaikan petunjuk dan langkah kegiatan yang akan dilaksanakan .	
	2. Tahap Inti 2.1 Men-share materi dalam bentuk link pada grup classroom . 2.2 Mengajak peserta didik menyimak materi yang disampaikan sesuai dengan petunjuk. 2.3 Memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya dalam kolom komentar.	
	3. TahapPenutupan 3.1 Guru BK meminta peserta didik menshare pengalaman pribadi terkait dengan kecemasan yang dirasakan pada masa pandemi Covid 19 melalui grup classroom. 3.2 Menyampaikan rencana layanan yang akan datang. 3.3 Mengidentifikasi peserta didik yang mengalami kecemasan dan hambatan beradaptasi dengan PJJ di masa pandemi Covid 19. 3.4 Memberikan layanan khusus kepada peserta didik yang mengalami hambatan.	
L	Evaluasi	
	Proses	Menyimak dan memantau proses kegiatan layanan secara daring mengenai sikap dan keaktifan peserta didik dalam mengikuti layanan bimbingan dan konseling melalui pengumpulan tugas atau pengisian assesmet pada link google formulir.
	Hasil	Peserta didik dapat mereduksi kecemasan dalam menghadapi new normal di masa pandemic covid dengan berfikiran positif serta berkomitmen melaksanakan protocol kesehatan dalam berbagai keadaan sehingga tetap produktif serta mampu beradaptasi dengan lingkungaan.

Mengetahui,
Kepala SMPN 34 Bandung

Asep Hidayat, S.Pd.
NIP. 196602141992031004

Bandung, 4 Agustus 2020
Pembimbing

Erni Khairani, S.Pd
NIP. 197610302008012 004