

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

### BIMBINGAN DAN KONSELING

Oleh: Ipung Hananto, M.Pd.

Komponen	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Pribadi
Topik / Tema Layanan	: Cara Efektif dalam Mengatasi Stress
Alokasi Waktu	: 10 menit

<b>1. Tujuan Layanan</b> 1. Peserta mampu menjelaskan tentang stress, menyebutkan faktor-faktor penyebab stress, dan gejala-gejala stress. 2. Peserta dapat mengatasi stress yang dihadapi.
<b>2. Metode dan Alat/Media</b> 1. Metode : ceramah, diskusi dan tanya jawab. 2. Alat / Media : LCD, laptop, power point, google meet, white board, dan spidol.
<b>3. Langkah-langkah Kegiatan Layanan</b> <b>1. Pendahuluan (2 menit)</b> 1.1. Membuka dengan salam dan berdoa 1.2. Membina hubungan baik dengan peserta 1.3. Menyampaikan tujuan layanan 1.4. Menyampaikan apersepsi dan menanyakan kesiapan kepada peserta 1.5. Mengecek kesiapan peserta sebelum materi dimulai (pengondisian) <b>2. Kegiatan Inti (6 menit)</b> 2.1. Pengajar Praktik menyampaikan materi Cara Efektif dalam Mengatasi Stress. 2.2. Peserta memperhatikan materi yang disampaikan oleh Pengajar Praktik. 2.3. Pengajar Praktik membagi kelompok menjadi 6 kelompok dan memberi tugas untuk diskusi kelompok. 2.4. Peserta mempresentasikan hasil diskusinya, dan Pengajar Praktik memimpin jalannya diskusi serta mengajak peserta untuk curah pendapat dan tanya jawab. 2.5. Pengajar Praktik membuat catatan-catatan observasi dan mengevaluasinya. <b>3. Penutup (2 menit)</b> 3.1. Pengajar Praktik mengajak peserta untuk membuat kesimpulan. 3.2. Pengajar Praktik mengajak peserta untuk merefleksikan kegiatan dengan mengungkapkan kemanfaatan dan kebermaknaan kegiatan secara lisan. 3.3. Pengajar Praktik mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam.
<b>4. Penilaian</b> 1. Proses : Pengajar Praktik melakukan refleksi dari kegiatan menggunakan lembar observasi. 2. Hasil : Pengajar Praktik memberikan angket penilaian hasil kepada peserta untuk diisi.

Surakarta, Juni 2021

Pengajar Praktik,

Ipung Hananto, M.Pd.