

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**BIMBINGAN KLASIKAL**  
**( Simulasi Mengajar Guru Penggerak )**

**Komponen** : Layanan Dasar  
**Bidang Layanan** : Pribadi  
**Topik/Tema Layanan** : Kecerdasan Emosi dan Pengendalian Diri  
**Kelas** : VIII  
**Alokasi Waktu** : 10 Menit

**A. Tujuan Layanan**

1. Peserta didik/konseli dapat memahami tentang kecerdasan emosi
2. Peserta didik/konseli dapat memahami tentang pengendalian diri
3. Peserta didik/konseli dapat memahami manfaat pengendalian diri

**B. Metode, alat dan bahan**

1. Metode : Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab
2. Alat/media : LCD, Power Point Kecerdasan Emosi dan Pengendalian Diri

**C. Langkah-langkah**

1. Pendahuluan
  - a) Membuka dengan salam dan berdoa
  - b) Membina hubungan baik dengan peserta didik
  - c) Menyampaikan tujuan layanan
  - d) Menanyakan kesiapan peserta didik
2. Kegiatan inti
  - a) Guru BK menayangkan slide PPT sesuai dengan materi
  - b) Peserta didik mengamati slide yang ditayangkan
  - c) Peserta didik dibentuk menjadi beberapa kelompok
  - d) Guru BK mengajak berdiskusi dengan memberikan beberapa tugas
  - e) Peserta didik mendiskusikan tugas dengan temannya
  - f) Kelompok mempresentasikan hasil diskusi dan kelompok lain menanggapi
3. Penutup
  - a) Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan
  - b) Guru BK menyampaikan materi pertemuan berikutnya
  - c) Mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan memberi salam

**D. Evaluasi**

1. Proses : memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing konseli dan sikap atau antusiasme selama kegiatan layanan
2. Hasil : evaluasi setelah kegiatan klasikal

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Air hangat, Januari 2022  
Guru BK/Konselor

**ELLY WARNI MUCHTAR,S.Pd**  
NIP. 197011042007012004

**MAYA SUSANTI,S.Pd**  
NIP. 198404842009012003

## KECERDASAN EMOSI DAN PENGENDALIAN DIRI

### 1. PENGERTIAN KECERDASAN EMOSI

Emosi adalah suatu hal yang begitu saja terjadi dalam hidup Anda. Anda menganggap bahwa perasaan marah, takut, sedih, senang, benci, cinta, antusias, bosan, dan sebagainya adalah akibat dari atau hanya sekedar respon Anda terhadap berbagai peristiwa yang terjadi pada Anda. Membahas soal emosi maka sangat kait eratannya dengan kecerdasan emosi itu sendiri dimana merupakan kemampuan seseorang untuk memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati (kegembiraan, kesedihan, kemarahan, dan lain-lain) dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan mampu mengendalikan stres. Kecerdasan emosional juga mencakup kesadaran diri dan kendali dorongan hati, ketekunan, semangat dan motivasi diri dan kendali dorongan hati, ketekunan, semangat dan motivasi diri, empati dan kecakapan sosial. Keterampilan yang berkaitan dengan kecerdasan emosi antara lain misalnya kemampuan untuk memahami orang lain, kepemimpinan, kemampuan membina hubungan dengan orang lain, kemampuan berkomunikasi, kerjasama tim, membentuk citra diri positif, memotivasi dan memberi inspirasi dan sebagainya.

Kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk menenali perasaan diri sendiri, perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain.

Kecerdasan Emosional atau Emotional Quotient (EQ) semakin perlu dicermati karena kehidupan manusia semakin kompleks. Kompleksnya kehidupan manusia membawa dampak yang buruk terhadap kehidupan emosional individu, hasil survey *Daniel Goleman* menunjukkan kecenderungan yang sama di seluruh dunia, bahwa generasi sekarang lebih banyak mengalami kesulitan emosional daripada generasi sebelumnya. Mereka lebih kesepian dan penurung, lebih beringas dan kurang menghargai sopan santun, lebih gugup, mudah cemas, lebih meledak-ledak (impulsif dan regresif).

EQ atau kecerdasan emosional itu tumbuh, dipupuk, dipelajari melalui proses belajar dan direspons melalui pengalaman hidup sejak seseorang lahir hingga meninggal. Pertumbuhan dan perkembangan EQ dapat dipengaruhi oleh lingkungan baik lingkungan keluarga maupun masyarakat.

Menurut Daniel Goleman, ada beberapa kemampuan yang menyebabkan seseorang mempunyai EQ tinggi. Kemampuan tersebut adalah :

- a. Kemampuan memahami atau mengenali emosi diri, yaitu kesadaran diri untuk mengenali perasaan apa waktu perasaan itu terjadi.
- b. Kemampuan mengelola emosi, yaitu mampu menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat.
- c. Kemampuan memotivasi diri, yaitu kemampuan untuk menata emosi untuk mencapai tujuan, selalu meyakinkan diri sendiri, bergairah dan antusias.
- d. Kemampuan mengenali emosi orang lain, yaitu kemampuan untuk dapat berempati terhadap orang lain.
- e. Kemampuan untuk membina hubungan, yaitu kemampuan untuk dapat menularkan perasaan positif kepada orang lain.

Seseorang yang secara emosi tidak cerdas biasanya :

- a. Bersifat agresif.
- b. Cenderung berpikir negatif.
- c. Malas dan lebih suka melakukan kegiatan untuk menyenangkan diri secara berlebihan.
- d. Lebih mementingkan diri sendiri (egois).
- e. Tidak mampu menentukan tujuan.

- f. Cepat cemas dan depresi.
- g. Menarik diri dari pergaulan.
- h. Suka memanfaatkan kelemahan orang lain.
- i. Tidak sopan.
- j. Kurang percaya diri.

Seseorang yang secara emosi bermasalah tentu akan sulit untuk mempelajari sesuatu. Remaja yang pemarah, cepat stress dan depresi biasanya malas untuk membuka diri dan menerima pengalaman belajar baru.

Kecerdasan Emosi atau *Emotional Quotient* (EQ) meliputi kemampuan mengungkapkan perasaan, kesadaran serta pemahaman tentang emosi dan kemampuan untuk mengatur dan mengendalikannya. Kecerdasan emosi dapat juga diartikan sebagai kemampuan Mental yang membantu kita mengendalikan dan memahami perasaan-perasaan kita dan orang lain yang menuntun kepada kemampuan untuk mengatur perasaan-perasaan tersebut.

Jadi orang yang cerdas secara emosi bukan hanya memiliki emosi atau perasaan-perasaan, tetapi juga memahami apa arti emosi dan perasaan tersebut. Dapat melihat diri sendiri seperti orang lain melihat kita, mampu memahami orang lain seolah-olah apa yang dirasakan orang itu kita rasakan juga.

Setidaknya ada 5 unsur yang membangun kecerdasan emosi, yaitu:

- a. Memahami emosi-emosi sendiri
- b. Mampu mengelola emosi-emosi sendiri
- c. Memotivasi diri sendiri
- d. Memahami emosi-emosi orang lain
- e. Mampu membina hubungan sosial

Sejauh mana kecerdasan emosi Anda? Untuk mengetahuinya, kelima unsur di atas dapat dijadikan barometer untuk mengukur apakah Anda termasuk orang yang cerdas secara emosi. Berikut ini adalah hal-hal spesifik yang perlu dipahami dan dimiliki oleh orang-orang yang cerdas secara emosi :

#### **a. Mengatasi stress**

Stres merupakan tekanan yang timbul akibat beban hidup. Stress dapat dialami oleh siapa saja. Orang yang cerdas secara emosional mampu menghadapi kesulitan hidup dengan kepala tegak, tegar dan tidak hanyut oleh emosi yang kuat. Cenderung menghadapi semua hal, bukannya lari dan menghindari. Dapat mengelakkan pukulan sehingga tidak hancur dan tetap terkendali. Mungkin sesekali terjatuh namun tidak terpuruk sehingga dapat berdiri tegak kembali.

#### **b. Mengendalikan Dorongan Hati**

Orang yang cerdas secara emosi tidak memakai prinsip “harus memiliki segalanya saat itu juga”. Mengendalikan dorongan hati merupakan salah satu seni bersabar dan menukar rasa sakit atau kesulitan saat ini dengan kesenangan yang jauh lebih besar dimasa yang akan datang. Kecerdasan emosi penuh dengan perhitungan.

#### **c. Mengelola Suasana Hati**

Orang yang cerdas secara emosi tidak berada dibawah kekuasaan emosi. Mereka akan cepat kembali bersemangat apapun situasi yang menghadang dan tahu cara menenangkan diri.

#### **d. Memotivasi Diri**

Orang dengan keterampilan ini cenderung sangat produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka hadapi. Ada banyak cara untuk memotivasi diri sendiri antara lain dengan banyak membaca buku atau artikel-artikel positif, “*selftalk*”, tetap fokus pada impian-impian, evaluasi diri dan sebagainya.

### e. Memahami Orang Lain

Menyadari dan menghargai perasaan-perasaan orang lain adalah hal terpenting dalam kecerdasan emosi. Hal ini juga biasa disebut dengan empati. Empati bisa juga berarti melihat dunia dari mata orang lain. Ini berarti juga dapat membaca dan memahami emosi-emosi orang lain. Memahami perasaan orang lain tidak harus mendikte tindakan kita. Keuntungan dari memahami orang lain adalah kita lebih banyak pilihan tentang cara bersikap dan memiliki peluang lebih baik untuk berkomunikasi dan menjalin hubungan baik dengan orang lain.

### f. Kemampuan Sosial

Memiliki perhatian mendasar terhadap orang lain. Orang yang mempunyai kemampuan sosial dapat bergaul dengan siapa saja, menyenangkan dan tenggang rasa terhadap orang lain yang berbeda dengan dirinya. Orang-orang dengan kecerdasan emosi yang tinggi bisa membuat orang lain merasa tenang dan nyaman berada didekatnya.

## 2. PENGENDALIAN DIRI

Pengendalian diri merupakan sikap, tindakan atau perilaku seseorang secara sadar baik direncanakan atau tidak untuk mematuhi nilai dan norma sosial yang berlaku. Mengendalikan diri tidaklah mudah, namun memberikan banyak manfaat. Sebelum lanjut ke penjelasan mengenai cara-cara pengendalian diri yang dapat dilakukan dengan beberapa cara. **Berikut adalah cara-caranya :**

**Cara pertama** adalah mengendalikan diri dengan menggunakan prinsip kemoralan. Seperti menjaga sikap, ucapan, maupun menjaga dari pikiran-pikiran negative terhadap apapun yang dihadapi. Setiap agama pasti mengajarkan kemoralan, misalnya tidak mencuri, tidak membunuh, tidak menipu, tidak berbohong, tidak mabuk-mabukan, tidak melakukan tindakan asusila. Saat ada dorongan hati untuk melakukan sesuatu yang negatif, coba larikan ke rambu-rambu kemoralan. Apakah yang kita lakukan ini sejalan atau bertentangan dengan nilai-nilai moral dan agama?

**Cara kedua** pengendalian diri adalah dengan menggunakan kesadaran. Kita sadar saat suatu bentuk pikiran atau perasaan yang negatif muncul. Pada umumnya orang tidak mampu menangkap pikiran atau perasaan yang muncul. Dengan demikian mereka langsung lumpuh dan dikuasai oleh pikiran dan perasaan mereka. Misalnya, seseorang menghina atau menyinggung kita. Kita marah. Nah, kalau kita tidak sadar atau waspada maka saat emosi marah ini muncul, dengan begitu cepat, tiba-tiba kita sudah dikuasai kemarahan ini. Jika kesadaran diri kita bagus maka kita akan tahu saat emosi marah ini muncul. Kita akan tahu saat emosi ini mulai mencengkeram dan menguasai diri kita.

Kita tahu saat kita akan melakukan tindakan "bodoh" yang seharusnya tidak kita lakukan. Saat kita berhasil mengamati emosi maka kita dapat langsung menghentikan pengaruhnya. Kalau masih belum bisa atau dirasa berat sekali untuk mengendalikan diri, larikan pikiran kita pada prinsip moral. Biasanya kita akan lebih mampu mengendalikan diri. Bagaimana jika sudah melakukan jurus satu, prinsip moral, dan jurus dua, kesadaran, ternyata kita tetap sulit mengendalikan diri? Lakukan cara ketiga!

**Cara ketiga** yaitu dengan perenungan. Saat kita sudah benar-benar tidak tahan, mau "meledak" karena dikuasai emosi, saat kita mau marah besar, coba lakukan perenungan. Tanyakan pada diri sendiri pertanyaan, misalnya, berikut ini:

- a. Apa sih untungnya saya marah?
- b. Apakah benar reaksi saya seperti ini?
- c. Mengapa saya marah ya? Apakah alasan saya marah ini sudah benar?

Kalau saya marah dan sampai melakukan tindakan yang "bodoh", nanti reputasi saya rusak, kan saya yang rugi sendiri. Dengan melakukan perenungan, kerap kali maka kita akan mampu mengendalikan diri. Prinsip kerjanya sebenarnya sederhana. Saat emosi aktif maka logika kita nggak akan jalan. Demikian pula sebaliknya. Jadi, saat kita melakukan perenungan atau berpikir secara mendalam maka kadar kekuatan emosi atau keinginan kita akan menurun

**Cara keempat** pengendalian diri adalah dengan menggunakan kesabaran. Emosi naik, turun, timbul, tenggelam, datang, dan pergi seperti halnya pikiran. Saat emosi bergejolak sadari bahwa ini hanya sementara. Usahakan tidak larut dalam emosi. Gunakan kesabaran, tunggu sampai emosi ini surut, baru

berpikir untuk menentukan tanggapan yang bijaksana dan bertanggung jawab. Oh ya, tahukah Anda bahwa kata bertanggung jawab itu dalam bahasa Inggris adalah *responsibility*, yang bila kita pecah menjadi *response-ability* atau kemampuan memberikan respon? Kalau sudah menggunakan kesabaran masih juga belum bisa, bagaimana? Lakukan cara kelima.

**Cara kelima** yaitu menyibukkan diri dengan pikiran atau aktivitas yang positif. Pikiran hanya bisa memikirkan satu hal dalam suatu saat. Ibarat layar bioskop, film yang ditampilkan hanya bisa satu film dalam suatu saat. Nah, film yang muncul di layar pikiran inilah yang mempengaruhi emosi dan persepsi kita. Saat kita berhasil memaksa diri memikirkan hanya hal-hal yang positif maka film di layar pikiran kita juga berubah. Dengan demikian pengaruh dari keinginan atau suatu emosi akan mereda.

Adapun hal-hal yang harus dihindari antara lain :

- 1) Berbicara tidak sopan atau sering menggunakan kata-kata kasar. Seseorang yang sering menggunakan kata-kata kasar akan otomatis mengeluarkan kata-kata kasar tersebut ketika ia sedang dalam keadaan emosi dan secara otomatis pula mosinya justru akan terus berkobar.
- 2) Terlalu sering bermain *game*. Ini merupakan salah satu bentuk hawa nafsu yang sudah menjadi kebiasaan dikalangan remaja bahkan anak-anak pada saat ini. Hasrat untuk bermain *game* akan sulit dikendalikan sehingga kita akan terus-menerus melakukan ini.
- 3) Nafsu terhadap hal bersifat pornografi. Tidak jauh beda dengan penjelasan diatas (terlalu sering bermain *game*). Hal ini dapat mengakibatkan seseorang semakin tersesat kedalam hal-hal negative dan akan membuatnya semakin jauh dari agama dan Tuhannya.
- 4) Dengan menjauhi hal-hal tersebut diatas, akan membantu kita untuk bisa mengendalikan diri.

#### **Contoh Sikap dan Perilaku Pengendalian Diri :**

##### 1. Dalam Keluarga

- Hidup sederhana dan tidak suka pamer harta kekayaan dan kelebihannya.
- Tidak mengganggu ketentraman anggota keluarga lain.
- Tunduk dan taat terhadap aturan serta perintah orang tua.

##### 1. Dalam Masyarakat

- Mencari sahabat sebanyak-banyaknya dan membenci permusuhan
- Saling menghormati dan menghargai orang lain
- Mengutamakan kepentingan bersama daripada kepentingan pribadi
- Mengikuti segala aturan yang berlaku dalam masyarakat

##### 2. Dalam Lingkungan Sekolah

- Patuh dan taat pada peraturan di sekolah
- Menghormati dan menghargai teman, guru, karyawan, dll
- Berani mengatakan tidak pada ajakan dan paksaan tawuran pelajar serta perbuatan tercela
- Hidup penuh kesederhanaan, tidak sombong dan gengsian

#### **Manfaat Pengendalian Diri**

Tanpa disadari, meskipun terlihat sederhana, namun upaya-upaya untuk mengendalikan tersebut mampu menuai banyak manfaat apabila kita berhasil untuk mengendalikan diri. Manfaat yang diperoleh dari keberhasilan seseorang dalam mengendalikan dirinya antara lain

1. Kita jadi mampu untuk meningkatkan kesabaran. Dengan kesabaran, dapat meningkatkan komunikasi positif dilingkungan masyarakat sehingga di peroleh suasana tenang.
2. Akan lebih dapat menimbangkan pencukupan kebutuhan hidup yang sesuai dengan kemampuan diri dan meningkatkan rasa syukur atas nikmat yang di berikan oleh Tuhan
3. Dapat mengurangi rasa gelisah, cemas, iri dan tidak puas yang dapat terjadi pada semua tingkatan.