

RAMBU-RAMBU PENYUSUNAN RPP
PETUNJUK PELAKSANAAN SIMULASI MENGAJAR DAN WAWANCARA
CALON GURU PENGGERAK

A. Rambu-rambu Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

Satuan Pendidikan : SMA N 6 Padang
Kelas/Semester : X/Ganjil
Tema : Kematangan Emosi
Sub Tema : Pengertian, Ciri-ciri dan Unsur-unsur Kematangan Emosi
Pembelajaran Ke : 3
Alokasi Waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Pesertadidik/konseli dapat memahami tentang kematangan emosi
2. Peserta didik/konseli dapat memahami ciri-ciri seseorang yang memiliki kematangan emosi
3. Peserta didik/konseli dapat memahami tentang unsur-unsur kematangan emosi

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Tahap Awal / Pedahuluan
 - 1.1 Membuka dengan salam dan berdoa
 - 1.2 Membina hubungan baik dengan peserta didik; (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, berapa orang yang hadir)
 - 1.3 Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling;
 - 1.4 Menanyakan kesiapan kepada peserta didik.
2. Tahap Inti
 - 1.1 Guru BK membuat point-point yang berhubungan dengan materi layanan di papan tulis;
 - 1.2 Peserta didik mencatat dibukunya sesuai dengan materi layanan;
 - 1.3 Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab;
 - 1.4 Guru BK membagi menjelaskan materi layanan
 - 1.5 Guru BK memberi kesempatan pada peserta didik untuk bertanya terkait materi layanan hari ini
 - 1.6 Peserta didik mendiskusikan dengan teman disebelahnya.
 - 1.7 Beberapa peserta didik mengemukakan contoh-contoh kematangan emosi yang ia temui dalam kehidupan sehari-harinya
2. Tahap Penutup
 - 2.1 Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan;

- 2.2 Guru BK mengajak peserta didik agar dapat mengha-dirkan Tuhan dalam hidupnya;
- 2.3 Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang;
- 2.4 Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Evaluasi Proses : Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing peserta didik dan Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan.
2. Evaluasi Hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik

Padang, Juli 2021
Guru BK

Rita Novita, S.Pd

KEMATANGAN EMOSI

A. Tentang Kematangan 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 kematangan 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. Kematangan 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 kematangan 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.

Kematangan 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.

Kematangan 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 kematangan 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.

B. Ciri-Ciri Seseorang yang Memiliki Kematangan Emosi

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

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

Seseorang yang secara emosi tidak cerdas biasanya :

1. Bersifat agresif.
2. Cenderung berpikir negatif.
3. Malas dan lebih suka melakukan kegiatan untuk menyenangkan diri secara berlebihan.
4. Lebih mementingkan diri sendiri (egois).
5. Tidak mampu menentukan tujuan.
6. Cepat cemas dan depresi.
7. Menarik diri dari pergaulan.
8. Suka memanfaatkan kelemahan orang lain.
9. Tidak sopan.
10. 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.

Kematangan Emosi atau *Emotional Quotient* (EQ) meliputi kemampuan mengungkapkan perasaan, kesadaran serta pemahaman tentang emosi dan kemampuan untuk mengatur dan mengendalikannya. Kematangan 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.

C. Unsur-Unsur Kematangan Emosi

Setidaknya ada 5 unsur yang membangun kematangan emosi, yaitu:

1. Memahami emosi-emosi sendiri
2. Mampu mengelola emosi-emosi sendiri
3. Memotivasi diri sendiri
4. Memahami emosi-emosi orang lain
5. Mampu membina hubungan sosial

Sejauh mana kematangan 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 :

1. 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 menghindar. Dapat mengelakkan pukulan sehingga tidak hancur dan tetap terkendali. Mungkin sesekali terjatuh namun tidak terpuruk sehingga dapat berdiri tegak kembali.

2. 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. Kematangan emosi penuh dengan perhitungan.

3. 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.

4. 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.

5. Memahami Orang Lain

Menyadari dan menghargai perasaan-perasaan orang lain adalah hal terpenting dalam kematangan 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.

6. 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 kematangan emosi yang tinggi bisa membuat orang lain merasa tenang dan nyaman berada didekatnya.