



# SMP ST. FRANSISKUS II

Jalan Bangunan Barat, Kayu Putih, Jakarta Timur

☎ 021-4755553 ✉ smp\_fransiskus2@yahoo.co.id 🌐 smpfr2.sch.id

YAYASAN DWI BAKTI  
JAKARTA

Terakreditasi "A"

---

---

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN BIMBINGAN KONSELING SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2021/2022

|    |                      |   |  |
|----|----------------------|---|--|
| A. | Komponen Layanan     | : | Layanan Dasar  |
| B. | Bidang Layanan       | : | Pribadi  |
| C. | Tema                 | : | Kematangan Emosi   |
| D. | Sub Tema             | : | Mengekspresikan perasaan secara wajar  |
| E. | Fungsi Layanan       | : | Pemahaman dan Pengembangan   |
| F. | <b>Tujuan Umum</b>   | : | Peserta didik mampu mengekspresikan perasaan secara wajar  |
| G. | <b>Tujuan Khusus</b> | : | 1. Peserta didik dapat mendefinisikan pengertian emosi dan kematangan emosi<br>2. Peserta didik dapat menjelaskan ciri-ciri kematangan emosi<br>3. Peserta didik dapat menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi  |
| H. | Sasaran Layanan      | : | Kelas VIII B/ Semester Ganjil  |
| I. | Materi Layanan       | : | 1. Pengertian emosi dan kematangan emosi<br>2. Ciri – ciri kematangan emosi<br>3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi   |
| J. | Waktu                | : | 1 JP/ 40 menit   |
| K. | Sumber Bacaan        | : | 1. Albin, R S. (1996). <i>Emosi Bagaimana Mengenal, Menerima dan Mengarahkannya</i> . Yogyakarta: Kanisius<br>2. Chaplin, J. P. (2006). <i>Kamus Lengkap Psikologi</i> . Jakarta: PT. Raja Grafindra Persada.<br>3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MbH3wpTB9UQ">https://www.youtube.com/watch?v=MbH3wpTB9UQ</a> tentang Kematangan Emosi<br>4. Goleman, Daniel. 2002. <i>Emotional Intelligence</i> , terj. T Hermaya. Jakarta: PT Scholastic Press Main |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
|    |   |   | <p>5. Gottman, John dan Declaire. 2001. <i>Kiat-Kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional</i>, terj. T. Hermaya. Jakarta; Gramedia Pustaka Utama</p> <p>6. Hurlock, Elizabeth B., <i>Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan</i>, Edisi 5, (Jakarta: Erlangga, 1999). hlm. 213, hlm 47</p> |
| L. | Metode  | : | <i>Experiential Learning</i>   |
| M. | Media/Alat  | : | Powerpoint, Video, Projector, LKPD   |
|    |   |   |  |
| N. | <b>KEGIATAN PEMBELAJARAN/ PELAKSANAAN</b>   |   |  |
|    | <b>1. Tahap Awal (Durasi = 5 menit)</b>   |   |  |
|    | a. Pernyataan Tujuan :  |   |  |
|    | <p>1) Guru BK membuka pertemuan dengan salam dan doa</p> <p>2) Membina hubungan baik dengan peserta didik dengan cara memeriksa kehadiran peserta didik, menanyakan kabar peserta didik, menanyakan bagaimana perasaan hari ini.</p> <p>3) Guru BK menyampaikan tujuan-tujuan yang akan dicapai</p> <p>4) Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik untuk memulai belajar</p> |   |  |
|    | b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan  |   |  |
|    | <p>1) Memberikan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik</p> <p>2) Melakukan kesepakatan dengan peserta didik agar kegiatan berjalan dengan baik</p>   |   |  |
|    | c. Mengarahkan Kegiatan (Konsolidasi)   |   |  |
|    | Guru BK memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan   |   |  |
|    | d. Tahap Peralihan (Transisi)   |   |  |
|    | Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti  |   |  |
|    | <b>2. Tahap Inti (Durasi = 30 menit)</b>  |   |  |
|    | Penjelasan proses/ kegiatan yang dialami dalam suatu kegiatan bimbingan:  |   |  |
|    | <b>Kegiatan peserta didik:</b>  |   |  |
|    | <p>1. Peserta didik mengamati dan menyimak tayangan video <i>Kematangan Emosi</i>.</p> <p>2. Peserta didik menyaksikan video "Kematangan Emosi"</p> <p>3. Peserta didik diminta memberikan tanggapan atas video yang ditayangkan</p>  |   |  |

|    |   |
|----|---|
|    | <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Peserta didik diajak membahas tentang pengertian, ciri, dan faktor yang mempengaruhi kematangan emosi</li> <li>5. Peserta didik dibagi LKPD dan mengerjakan secara pribadi.</li> <li>6. Peserta didik dibagi lembar evaluasi tentang kematangan emosi</li> </ol>  |
|    | <p><b>Kegiatan Guru BK:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK menayangkan video tentang Emosi dan Kematangan Emosi</li> <li>2. Guru BK mengajak peserta didik menyaksikan video Kematangan Emosi</li> <li>3. Guru BK meminta peserta didik memberikan tanggapan atas video tersebut</li> <li>4. Guru BK mengajak peserta didik terlibat aktif dalam pembahasan mengenai pengertian, ciri, dan faktor yang mempengaruhi kematangan emosi.</li> <li>5. Guru BK membagikan LKPD kepada peserta didik dan meminta peserta didik mengerjakan</li> <li>6. Guru BK membagi lembar evaluasi tentang kematangan emosi</li> </ol> |
|    | <p><b>3. Tahap Penutup ( Durasi = 5 menit)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Guru BK menanyakan kembali tentang keseluruhan proses kegiatan</li> <li>b. Guru BK mengajak peserta didik melakukan refleksi tentang kegiatan ini</li> <li>c. Guru BK memberikan penguatan dan rencana tindak lanjut</li> <li>d. Guru BK memberikan kesimpulan proses kegiatan yang telah dilaksanakan.</li> <li>e. Guru BK menutup kegiatan dengan mengajak peserta didik bersyukur dan berdoa</li> <li>f. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan salam</li> </ol>  |
|    |   |
| O. | <p><b>PENILAIAN PEMBELAJARAN</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Evaluasi Proses <p>Guru BK melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Melakukan pengamatan tentang sikap peserta didik dalam melakukan kegiatan hari ini.</li> <li>2) Melakukan pengamatan akan cara-cara peserta didik menyampaikan pendapat atau pada saat bertanya</li> <li>3) Melakukan pengamatan cara peserta didik memberikan penjelasan terhadap pertanyaan Guru BK</li> </ol> </li> </ol>   |
|    | <ol style="list-style-type: none"> <li>b. Evaluasi Hasil <p>Evaluasi dengan instrument yang sudah disiapkan, antarlain:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Suasana pertemuan: menyenangkan/ kurang menyenangkan/tidak menyenangkan</li> </ol> </li> </ol>  |

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>2) Topik yang dibahas: sangat penting/ kurang penting/ tidak penting</li><li>3) Cara Guru BK menyampaikan: mudah dipahami/ tidak mudah/ sulit dipahami</li><li>4) Kegiatan yang diikuti: menarik/ kurang menarik/ tidak menarik untuk diikuti</li></ol> |
|---|

Lampiran :

1. Power point
2. Lembar Kerja Peserta Didik
3. Instrumen penilaian

Jakarta, 3 November 2021  
Guru BK



Cicilia Eka Noviyani, M.Pd

# KEMATANGAN EMOSI

*-Cicilia Eka Noviyani-*



# Pengertian Emosi:

Suatu perasaan yang timbul Ketika seseorang berada dalam keadaan tertentu.

Reaksi terhadap seseorang atau sesuatu

# Kematangan Emosi:

Kemampuan seseorang dalam mengekspresikan emosi secara tepat dan wajar dengan pengendalian diri, memiliki kemandirian, memiliki konsekuensi diri, serta memiliki penerimaan diri yang tinggi.

# Ciri Kematangan Emosi Elizabeth B. Hurlock

## 1. Kontrol Diri

Mampu menunggu saat dan tempat yang tepat untuk mengungkapkan emosinya.

## 2. Pemahaman Diri

Mampu memahami hal yang dirasakan dan mengetahui penyebab dari emosi yang dihadapi.



# CIRI SESEORANG MEMILIKI KEMATANGAN EMOSI



Banyak  
mendengar  
dari pada  
berbicara



Berpikir dahulu  
sebelum  
bertindak untuk  
menyelesaikan  
masalah



Melakukan  
*Self  
Reflection*

# CIRI SESEORANG MEMILIKI KEMATANGAN EMOSI



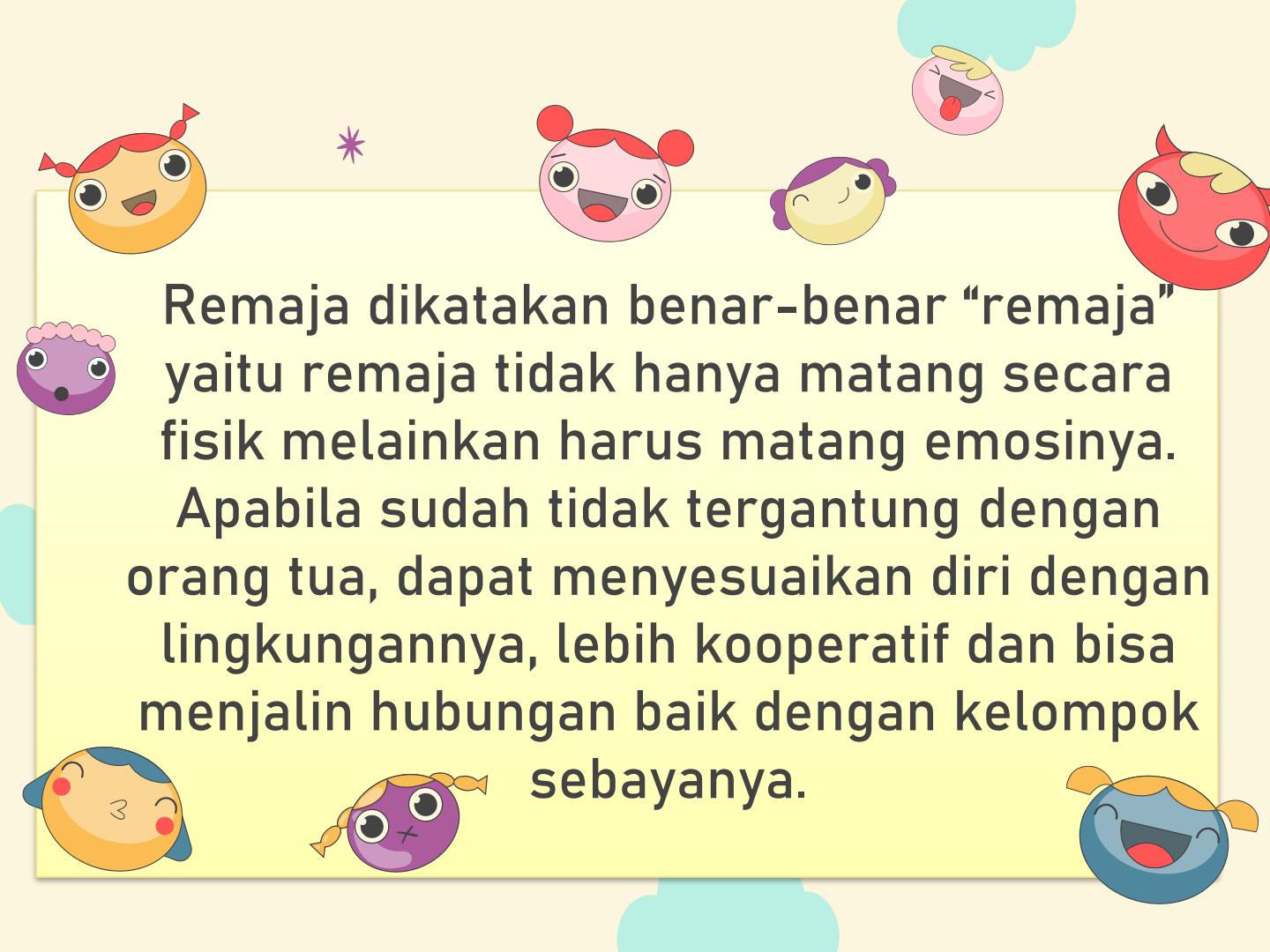
Mengerti  
emosi orang  
lain dan  
bisa  
berempati



Lebih mudah  
memaafkan  
orang lain



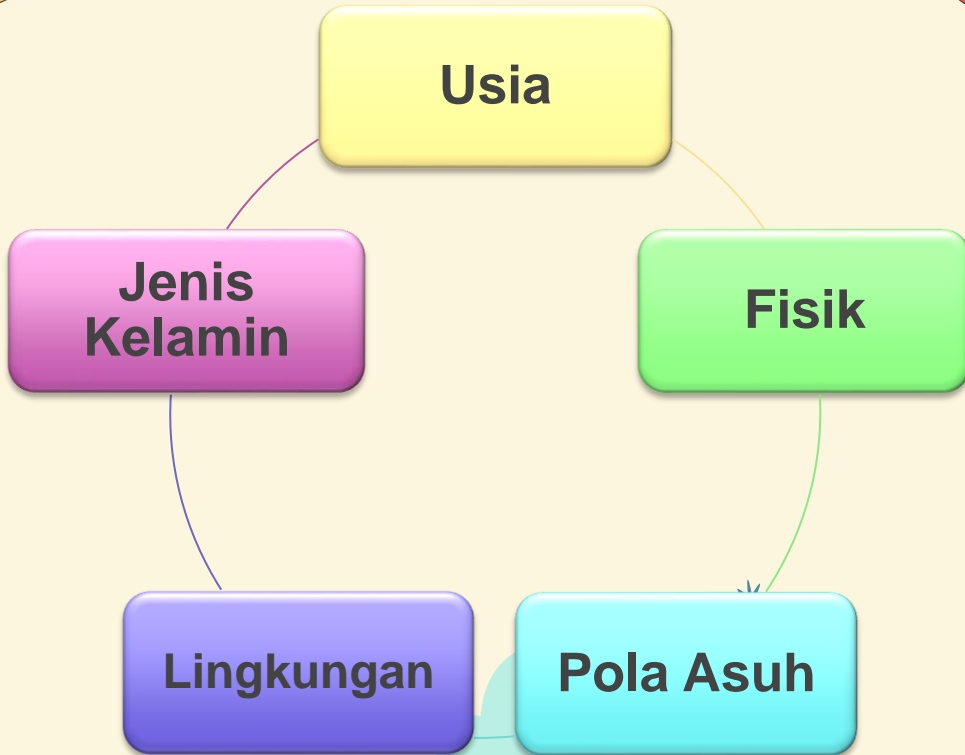
Lebih  
Menghormati  
Diri Sendiri  
dan Mengerti  
Harga Dirimu



Remaja dikatakan benar-benar “remaja” yaitu remaja tidak hanya matang secara fisik melainkan harus matang emosinya.

Apabila sudah tidak tergantung dengan orang tua, dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, lebih kooperatif dan bisa menjalin hubungan baik dengan kelompok sebayanya.

# Faktor-Faktor yang \* Mempengaruhi Kematangan Emosi





**TERIMA KASIH**

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama : \_\_\_\_\_

Kelas: VIII B

1. Apakah kamu sudah termasuk pribadi yang memiliki kematangan emosi? Jelaskan alasanmu!

.....  
.....  
.....

2. Tuliskanlah kesulitan yang kamu hadapi dalam memiliki kematangan emosi!

.....  
.....  
.....

3. Apa yang akan kamu lakukan setelah mempelajari tentang kematangan emosi?

.....  
.....  
.....

**LEMBAR EVALUASI  
KEMATANGAN EMOSI**

**SIKAP/ PERASAAN POSITIF (COMFORTABLE) – Refleksi Diri**

Berilah tanda cek (V) pada kolom angka jika pernyataan sesuai dengan kondisi Anda!

| NO | PERNYATAAN  | SKOR |   |   |   |
|----|---|------|---|---|---|
|    |   | 1    | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Saya merasa senang menerima materi layanan BK tentang kematangan emosi                        |      |   |   |   |
| 2. | Setelah menerima materi yang disampaikan, saya mengetahui pengertian tentang emosi            |      |   |   |   |
| 3  | Setelah menerima materi yang disampaikan, saya mengetahui pengertian tentang kematangan emosi |      |   |   |   |
| 4. | Saya dapat menjelaskan ciri-ciri kematangan emosi   |      |   |   |   |
| 5. | Saya dapat menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi                       |      |   |   |   |

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 5 = 5$ . Dan skor tertinggi adalah  $4 \times 5 = 20$ .
2. Nilai skor :
  - a. Skor 4 = Sangat Baik
  - b. Skor 3 = Baik
  - c. Skor 3 = Cukup
  - d. Skor 1 = Kurang
3. Kategori hasil :
  - a. Sangat Baik = 17 – 20
  - b. Baik = 13 – 16
  - c. Cukup = 9 – 12
  - d. Kurang = ... – 8

Mengetahui,  
Guru BK

Jakarta, 8 April 2021  
Peserta Didik

Cicilia Eka Noviyani, M.Pd.

.....