



PEMERINTAH KOTA BANDAR LAMPUNG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPT SMP NEGERI 20 BANDAR LAMPUNG
*Jl. R.A. Basyid Labuhan Dalam Kecamatan Tanjung Senang
Kota Bandar Lampung Telpon : (0721) 7690060*



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
BIMBINGAN DAN KONSELING**

Satuan Pendidikan : SMP NEGERI 20 BANDAR LAMPUNG
Kelas / Semester : VII / Genap
Tema : Kematangan Emosi
Subtema : Cara Mengelola Emosi Secara Positif
Pembelajaran ke : 1 (satu)
Alokasi Waktu : 1 x 45 menit

A. Tujuan Pembelajaran :

- 1. Tujuan Umum** : Siswa/peserta didik dapat memahami cara mengelola emosi secara positif dan dapat mengidentifikasi keadaan pada saat sedang emosi.
- 2. Tujuan Khusus** : Siswa/peserta didik mampu mengembangkan keterampilan dalam mengelola emosi secara positif.

B. Kegiatan Pembelajaran :

- 1. Tahap Awal**
 - a. Guru BK membuka kegiatan layanan dengan salam dan doa
 - b. Guru BK menanyakan keadaan dan kabar siswa (dengan melakukan ice breaking)
 - c. Guru BK menyampaikan tujuan materi layanan bimbingan dan konseling
- 2. Tahap Inti**
 - a. Siswa/peserta didik mendengarkan penjelasan dari guru BK melalui slide ppt yang ditayangkan
 - b. Siswa/peserta didik diminta untuk menjawab setiap pertanyaan yang telah disiapkan oleh guru BK di buku tulis masing – masing siswa
 - c. Guru BK membacakan tiap – tiap pertanyaan
 - d. Guru BK mengawasi jalannya kegiatan bimbingan
- 3. Tahap Penutup**
 - a. Guru BK meminta siswa untuk menyimpulkan kegiatan yang telah dilaksanakan
 - b. Guru BK memberikan penguatan kepada peserta didik agar dapat mengendalikan diri ketika emosi
 - c. Guru BK menentukan rencana tindak lanjut
 - d. Guru BK menutup kegiatan dengan mengucapkan salam dan doa

C. Penilaian Pembelajaran :

- 1. Penilaian Proses** : Guru BK mengamati berlangsungnya proses kegiatan layanan melalui keaktifan siswa/peserta didik, mencatat perilaku dan respon peserta didik selama kegiatan dan melakukan refleksi atas kegiatan yang telah dilakukan.
- 2. Penilaian Hasil** : Guru BK melihat hasil dari jawaban atas pertanyaan – pertanyaan yang telah diajukan

Lampiran – Lampiran :

1. Materi Kegiatan
2. Lembar Kerja Siswa

Mengetahui,
Kepala SMP N 20 B. Lampung

Dra. Herawati, M.Pd.I
NIP. 196804251995122001

Bandar Lampung,
Guru BK

Diena Kartika Yudha, S.Pd
NIP. 198512082009022006

1. Materi Kegiatan

EMOSI
apa itu emosi ????

EMOSI ADALAH KUALAH PERASAAN TERHADAP SESUATU YANG DIPENGALAMI OLAH SUBJEKTIFITAS KITA, RESPON TUBUH KITA, DAN RESPON PERILAKU KITA. TIGA HAL ITI MELIPUNDAI EMOSI KITA SEBAGAI GARISNYA KASING, JAWANG, SEHINGGA DAPAT TUBUH RASA MARAH, BESI, KECEWA, SEDIWA, BESI, TAKUT BESI, DAN SEBAGAINYA.

Membaca akan lebih asyik dan ketertarikan dengan berdiskusi tentang situasi yang dapat mengontrol diri dan mengatur suasana hati terhadap respon ide-ide, yaitu melalui kemampuan yang membedakan emosi diri sendiri.



Seseorang yang dalam mengelola emosi tidak cerdas biasanya

- 1. Tidak
- 2. Tidak peduli
- 3. Tidak
- 4. Tidak
- 5. Tidak dapat mengelola emosi
- 6. Tidak dapat mengelola emosi
- 7. Tidak dapat mengelola emosi
- 8. Tidak dapat mengelola emosi
- 9. Tidak dapat mengelola emosi
- 10. Tidak dapat mengelola emosi

Situasi dalam mengelola emosi (pilih salah satu yang sesuai)




CARA MENGUJALAH EMOSI DAN PENGENDALIAN DIRI



SALAM HANEFA & LUK PEDUBISWA

DIENA KARTIKA YUDHA, S.Pd



2. Lembar Kerja Siswa

“Mengelola Emosi”

1. Hal apa yang dapat membuat kamu marah ?
2. Apa yang tubuhmu rasakan Ketika kamu marah ?
3. Apa yang kamu lakukan pada saat marah ?
4. Hal apa yang kamu lakukan untuk meredam rasa marah ?
5. Bagaimana cara yang kamu lakukan agar tidak mengecewakan atau bahkan menyakiti diri sendiri ataupun orang lain ketika kamu sedang marah ?