

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Satuan Pendidikan : Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 87 Jakarta
Kelas / Semester : XI / 2
Tema : Kematangan Emosi
Sub Tema : Mengelola Stres dan Cara Mengatasinya
Pembelajaran ke : 3
Alokasi waktu : 10 menit

A. TUJUAN LAYANAN

Peserta didik atau konseli dapat mendefinisikan pengertian emosi, mengidentifikasi macam-macam emosi melalui diskusi kelompok, mengelola dan mengatasi stres serta dapat mengekspresikan perasaannya secara wajar melalui media tulisan.

B. KEGIATAN LAYANAN

B.1. Tahap Awal

- B.1.1. Memberikan salam atau sapaan dengan penuh semangat dan keakraban kemudian mengajak peserta didik untuk mengawali kegiatan dengan berdo'a.
- B.1.2. Mengecek kehadiran peserta didik dan mengevaluasi kehadiran siswa di hari sebelumnya.
- B.1.3. Memberikan pengantar singkat tentang tujuan layanan Bimbingan dan Konseling.
- B.1.4. Membina hubungan baik dengan peserta didik serta membuat suasana kegiatan menjadi lebih semangat dan bergairah dengan diawali ice breaking.

B.2. Tahap Inti

- B.2.1. Peserta didik memperhatikan penjelasan materi yang diberikan serta guru BK mengajak peserta didik berdialog interaktif tentang materi layanan.
- B.2.2. Guru Pembimbing mengajak peserta didik relaksasi memunculkan batin bawah sadar peserta didik menjadi kesadarannya.
- B.2.3. Peserta didik diminta untuk menggambarkan ekspresi perasaannya pada selembar kertas. Kemudian menjawab pertanyaan dengan jujur, kemudian memberikan arti dan makna dari "ekspresi perasaan" tersebut.
- B.2.4. Peserta didik diminta untuk relaksasi kedua (teknik dasar pernafasan), mengelola emosi, memberikan kenyamanan dan ketenangan jiwa ; memijat-mijat jari dan wajah.

B.3. Tahap Penutup

- B.3.1. Guru Pembimbing atau BK mengajak peserta didik menyimpulkan materi dan kegiatan layanan yang diberikan.
- B.3.2. Guru BK mengajak peserta didik untuk selalu bisa mengelola stresor dan mengendalikan emosi atau perasaannya dengan teknik-teknik dasar pengelolaan emosi.
- B.3.3. Guru BK menyampaikan materi yang akan datang dan mengakhiri kegiatan dengan berdo'a dan salam.

C. PENILAIAN / EVALUASI LAYANAN

C.1. Evaluasi Proses

- C.1.1. Penilaian Pengetahuan
Mengamati jawaban peserta didik dari pertanyaan-pertanyaan yang diajukan.
- C.1.2. Penilaian Keterampilan :
Proses peserta didik dalam menggambar dan menulis mengekspresikan perasaannya.
- C.1.3. Penilaian Sikap
Dapat menunjukkan sikap akhlak yang berkarakter selama mengikuti layanan.

C.2. Evaluasi Hasil

- C.2.1. Penilaian Pengetahuan
Peserta didik mampu menyimpulkan pengertian dari emosi, sebab akibatnya.
- C.2.2. Penilaian Keterampilan
Peserta didik mampu menguraikan perasaan-perasaannya dengan lebih terinci melalui tulisan dan gambar.
- C.2.3. Penilaian Sikap
Peserta didik mampu mengelola emosi dengan terbuka, cerdas dan rasa syukur.

Jakarta, 5 Januari 2022
Guru BK

Ratna Dewi, S.Pd.
NIP. 197509022008012013

URAIAN MATERI

Remaja (adolence) merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Remaja, menurut WHO adalah penduduk dalam rentang usia 10 sampai dengan 19 tahun. Pada masa ini, remaja mengalami perubahan-perubahan baik secara hormone, fisik, psikologis maupun social sehingga sering menyebabkan pergolakan emosi. Dampak pergolakan emosi akan mengakibatkan minimnya kemampuan remaja untuk mengontrol atau mengendalikan emosinya sehingga berisiko mengalami stress.

Pergolakan emosi yang terjadi pada remaja tidak terlepas dari bermacam pengaruh, seperti lingkungan tempat tinggal, keluarga, sekolah dan teman-teman sebaya serta aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Dampak perubahan emosi akan mengakibatkan minimnya kemampuan remaja untuk menguasai dan mengontrol emosi. Kondisi ini membuat remaja selalu mengalami strom dan stress. Remaja dikatakan matang secara emosi jika mampu mengontrol emosi, mampu mengungkapkan emosi dengan cara yang lebih dapat diterima dan wajar, kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi.

Pada dasarnya emosi adalah dorongan untuk bertindak, reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Contoh, emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis. Jadi emosi tidak hanya berkaitan dengan perasaan marah saja melainkan malu, takut, sedih bahkan bahagia.

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengendalikan emosi dan mengatasi stress antara lain:

1. Sayangi dirimu dengan munculkan akal sehat memilih hidup, takut akan mati.
2. Bergabunglah dengan alam seperti air dan udara. Masukkan oksigen ke dalam diri.
3. Berfikir dan menenangkan diri dengan relaksasi, mengatur pernafasan.
4. Berserah diri pada Allah dengan beristighfar
5. Berusaha berfikir positif dan menyerahkan pada yang Maha Hak yaitu Allah SWT
6. Luapkan emosi dan stress melalui kegiatan. Contoh melukiskan dan mengekspresikan perasaan marah, sedih, kecewa, atau bahkan bahagia melalui gambar dan cerita.

Gambarlah, ekspresikan perasaanmu melalui gambar tentang dirimu, orang tuamu, saudaramu, guru-gurumu, temanmu dan peristiwa yang paling penting dalam hidupmu.

Mengelola Emosi dan Stres Melalui Metode Al Fatihah.

MY SELF	1	2	3	4
5	6	7	Yang ditinggalkan	Yang dicapai