

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 2 Kejuruan Muda
 Kelas /semester : IX / Genap
 Tema : Kematangan Emosi
 SubTema : Cara Mengendalikan Emosi
 Pembelajaran ke : -
 Alokasi Waktu : 1 x 40 menit

A.	<p>Tujuan Layanan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik/konselidapatmendefinisikan pengertian emosi 2. Peserta didik dapat mengidentifikasi macam-macam emosi melaluidiskusikelompok 3. Peserta didik dapatmempraktekancara mengendalikan emosi melalui sosiodrama
B	<p>Langkah-langkah Kegiatan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alat dan Bahan <ol style="list-style-type: none"> a. Alat : <i>White Board, Spidol, Infocus, Power Point</i> Cara mengendalikan emosi b. Metode : <i>Brainstorming</i> (Curah pendapat) c. Sumber belajar : Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMP-MTs kelas 9</i>, Yogyakarta, Paramitra Publishing 2. Tahap Awal/ Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> 2.1 Guru BK mengawali layanan dengan salam dan berdoa 2.2 Guru BK membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar dan <i>ice breaking</i>) 2.3 Guru BK menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling yang akan dibahas 2.4 Guru BK menanyakan kesiapan kepada peserta didik untuk memulai layanan 3. Tahap inti <ol style="list-style-type: none"> 3.1 Guru BK menayangkan media slide PPT yang berhubungan dengan materi layanan 3.2 Guru BK meminta peserta didik mengamati slide PPT yang berhubungan dengan materi layanan 3.3 Guru BK membagi kelas menjadi 6 kelompok, 1 kelompok 5- 6 orang 3.4 Guru BK memberi tugas kepada masing-masing kelompok 3.5 Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing 3.6 Setiap kelompok mempresetasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai. 4. Tahap Penutup <ol style="list-style-type: none"> 4.1 Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan

	<p>4.2 Guru BK mengajak peserta didik untuk agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya</p> <p>4.3 Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang</p> <p>4.4 Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam</p>
C.	<p>Evaluasi dan Penilaian.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi Proses :Keterlaksanaan dan keterlibatan peserta didik dalam layanan. 2. Evaluasi Hasil:Dampak dari layanan setelah mengikuti kegiatan layanan klasikal antara lain merasakan suasana yang menyenangkan,menariknya topik yang disampaikan oleh masing-masing kelompok dengan semangat.

Mengetahui
Kepala Sekolah SMPN 2 Kejuruan Muda

Sungai Liput,
Guru BK

SARIPAH NUBAITI, S.Pd
NIP. 19670415 199403 2 003

LOLY MAULINA, S.E
NIP. 19810119 201003 2 002

Lampiran 1. Uraian Materi :

CARA MENGENDALIKAN EMOSI

A. Pengertian

Kata emosi berasal dari bahasa Prancis, *emotion* yang berasal dari kata *emouvoir* yang berarti “kegembiraan”. Emosi juga berasal dari bahasa Latin *emovere* dari *e-* (varian *eks*) yang berarti “luar” dan *movere* yang berarti “bergerak”. Dengan kata lain, emosi adalah hasil dari reaksi tubuh dalam menghadapi situasi tertentu.

Pada dasarnya emosi adalah dorongan untuk bertindak, reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis

Orang-orang sering menganggap bahwa emosi hanya berkaitan dengan perasaan marah saja. Padahal anggapan tersebut tidak sepenuhnya benar. Sekali lagi, emosi adalah reaksi tubuh untuk menghadapi situasi tertentu. Situasi yang dihadapi disini mencakup emosi marah, malu, bahagia, takut, dan sedih.

B. Jenis- Jenis Emosi

Berasarkan sebab dan reaksi yang ditimbulkan, emosi dikelompokkan menjadi tiga, yaitu :

1. Emosi yang berkaitan dengan perasaan (syaraf-syaraf jasmaniah), misalnya perasaan dingin, panas, hangat, sejuk dan sebagainya. Munculnya emosi seperti ini lebih banyak dirasakan karena faktor fisik diluar individu, misalnya cuaca, kondisi ruangan dan tempat dimana individu itu berada.
2. Emosi yang berkaitan dengan kondisi fisiologis, misalnya sakit, meriang dan sebagainya. Munculnya emosi seperti ini lebih banyak dirasakan karena faktor kesehatan.
3. Emosi yang berkaitan dengan kondisi psikologis, misalnya cinta, rindu, sayang, benci dan sejenisnya. Munculnya emosi seperti ini lebih banyak dirasakan karena faktor hubungan dengan orang lain.

C. Macam-Macam Emosi

Setiap orang tentunya pernah emosi. Akan tetapi, banyak orang mengidentifikasi emosi sebagai suatu hal yang negatif, seperti memukul, melempar barang, menghancurkan barang yang biasa kita sebut "marah". Marah memang merupakan bagian dari dasar emosi, tapi bukan hanya itu jenis dari emosi. Emosi itu sendiri ada yang negatif dan ada yang positif

Perbedaan rangsang yang diterima oleh indra memberikan pengaruh terhadap perasaan seseorang. Adanya perbedaan pengaruh tersebut, menimbulkan emosi yang berbeda pula.

Berikut adalah macam-macam emosi :

1. Emosi marah
Seseorang yang marah terhadap orang lain disebabkan ia menganggap bahwa orang itu bersalah terhadap dirinya. orang yang marah bisa menunjukkan tingkah laku agresif, mengganggu orang yang dikenai marah, membanting barang, memukul, bahkan membunuh
2. Emosi sedih, duka, susah dan pilu
Semua orang yang mengalami musibah pasti merasa sedih. karena sedih, seseorang bisa menangis, bisa mengurung diri di kamar dan tidak mau bergaul dengan orang lain.
3. Emosi Iri
Orang sering membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain. jika dirinya lebih rendah atau kurang dari orang yang dibandingkan maka timbul rasa iri. emosi iri harus dapat di kendalikan dan di ekspresikan secara positif. ekspresi iri yang positif akan menimbulkan gairah usaha dan meningkatkan kerja secara positif untuk menyamai orang yang dibandingkan itu.
4. Emosi Takut
Ekspresi dari rasa takut dapat berupa lari menjauh dari obyek penyebab takut. rasa takut menyebabkan seseorang menghindari objek penyebab takut
5. Emosi Cinta
Contoh dari ekspresi cinta adalah kisah remaja yang menjalin asmara. Semua orang harus dapat mengendalikan emosi. emosi yang tidak dapat di kendalikan dapat merugikan diri sendiri dan orang lain

D. Cara Mengendalikan Emosi

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengendalikan dan mengarahkan emosi secara positif yaitu :

1. Setiap tindakan harus didasarkan pada akal sehat
2. Berfikir tenang akibat negative yang mungkin terjadi
3. Berusahalah untuk memaafkan kesalahan orang lain

Lampiran2 .Lembar Kerja Siswa :

I. Evaluasi Proses :

LEMBAR OBSERVASI PENILAIAN PROSES

No	Proses Yang Dinilai	Deskripsi Penilaian Proses
1.	Keterlibatan peserta didik dan antusias dalam mengikuti kegiatan layanan klasikal	
2.	Pemahaman peserta didik tentang pengertian sedekah, macam-macam sedekah serta keutamaan dan manfaat bersedekah	
3.	Kelancaran proses dalam pelaksanaan kegiatan layanan	

Sungai Liput,
Guru BK

LOLY MAULINA, S.E
NIP. 19810119 201003 2 002

II. Evaluasi Hasil :

1. Apakah yang dimaksud dengan emosi ?
.....
2. Macam emosi ada 2, yaitu emosi positif dan emosi negatif, Sebutkan masing-masing 3 (tiga) contoh emosi positif dan negatif tersebut
.....
3. Mengapa emosi harus dikendalikan ?
.....
4. Bagaimana sikap Anda jika melihat teman yang sedang sedih, jelaskan !
.....
5. Jelaskan bagaimana cara mengendalikan emosi marah !
.....