

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 1 Kabat
Kelas / Semester	: IX / 2
Tema	: Kematangan Emosi
Sub Tema	: Mengendalikan Emosi
Pertemuan ke	: 5
Alokasi Waktu	: 1 x 30 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Peserta didik mampu memberikan informasi yang berkaitan dengan konseptualisasi masalah yang dihadapi
2. Peserta didik dapat menceritakan masalah yang teridentifikasi terhadap pikiran dan perasaan yang tidak rasional yang menyebabkan permasalahan
3. Peserta didik dapat menganalisa kemampuan dan keinginan dirinya
4. Peserta didik dapat mengevaluasi katakana hal positif pada diri sendiri
5. Peserta didik dapat menerapkan perubahan perilaku

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### 1. Pendahuluan :

Salam, berdoa dan mengabsen siswa, mereview pembelajaran sebelumnya. Memberikan pemaparan lewat media sosial dengan penayangan power point kepada peserta didik tentang pentingnya individu mengelola emosi dalam kehidupan , dan menangani perasaan mereka sendiri dengan baik.

#### 2. Kegiatan Inti :

- Siswa mencari informasi tentang emosional, dan cara mengendalikannya
- Siswa menganalisa kemampuan dan pencapaian dalam dirinya
- Siswa mengevaluasi daftar fakta dan keinginan dirinya (memilih daftar perlakuan kelompok fakta dan kelompok opini) dengan menuliskannya pada post card
- Siswa membuat susunan *self statement* ....”aku bisa, saya tidak emosioan” dll (diberi contoh oleh guru dan siswa mengikutinya)
- Siswa berlatih positive *self-talk* dengan membaca dengan seksama susunan positive selftalk yang sudah dibuatnya
- Siswa membuat rencana perubahan perilaku dan berlatih menerapkan strategi kognitif
- Siswa menentukan *self control*
- Siswa mempraktekan strategi kognitif *self instruction* dan menerapkan dalam setiap kontrol emosi
- Siswa dapat membuat pencapaian diri dalam pengendalian emosi

#### 3. Penutup :

- Siswa mereview kegiatan yang sudah dilaksanakan
- Bersama guru menyimpulkan, memamparkan dan cara mengendalikan emosi

**C. PENILAIAN PEMBELAJARAN**

- melalui kegiatan mengamati, menceritakan, memaparkan, tanya jawab, dan lembar kerja yang diberikan guru, penugasan
- keterlibatan siswa dalam proses layanan (kebermanfaatan materi, penguatan karakter, literasi )
- Aktifitas yang dilakukan untuk mengembangkan pengendalian emosi dalam kehidupan sehari-hari

Kepala Sekolah,

Kabat, Mei 2021

Guru BK

**H. MUHAMAD, M.Pd**

NIP. 19670510 198901 1 002

**MASULAH, S.Pd**

NIP. 19771112 200801 2 024