



**PEMERINTAH KABUPATEN LUWU UTARA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPT SMP NEGERI 5 SATAP BAEBUNTA**

Desa Tarobok, Kecamatan Baebunta, Kabupaten Luwu Utara

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

IDENTITAS				
Komponen Layanan	Layanan Dasar	Sasaran Layanan	Kelas IX	
Bidang Layanan	Bidang Pribadi	Waktu Layanan	1 x 40 menit	
Topik Layanan	Cara Mengendalikan Emosi	Semester/Tapel	Ganjil/2021-2022	
A	TUJUAN LAYANAN	SKKPD. 3. Kematangan Emosional.		
		3.1. Peserta didik mengenal macam-macam emosi	3.2 Memahami keragaman ekspresi emosi diri dan orang lain.	3.3 Mengekspresikan ragam cara mengendalikan emosi.
		3.1.1. Peserta didik menciptakan kemampuan dalam mengekspresikan emosi secara wajar. (C4)	3.2.1. Peserta didik menyakini cara yang digunakan untuk mengendalikan emosi efektif. (A3)	3.3.1. Peserta didik Menunjukkan perilaku mampu mengendalikan emosi dengan baik. (P3)
B KEGIATAN LAYANAN				
1	Tahap awal/pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru BK/konselor mengucapkan salam, berdoa, ✓ Guru BK/konselor membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya). ✓ Guru BK/konselor menyampaikan tujuan khusus dan menjelaskan langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik. ✓ Guru BK/Konselor memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan. (Konsolidasi) ✓ Guru BK/konselor menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti. (Transisi) 		
2	Tahap Inti	Model layanan : <i>Experiential Learning</i>		
	Sintaks	Media/Alat : <i>Ppt "Biskuit dan Memberi"</i> dan lembar kerja siswa		
		Langkah-langkah kegiatan		
	1) Concrete experience (feeling)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru BK/konselor membagi peserta didik/konseli ke dalam kelompok ✓ Guru BK/konselor menyajikan video tentang "Biskuit dan Memberi". peserta didik/konseli menganalisa video tersebut dan curah pendapat tentang pengalaman mereka dalam mengendalikan emosi. 		
	2) Reflective observation (watching)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru BK/konselor membagikan Lembar Kerja pada setiap kelompok, ✓ Peserta didik/konseli secara kelompok merefleksikan persepsi, pemikiran, perasaan terkait kasus "Biskuit dan Memberi". 		
	3) Abstract conceptualization (thinking)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Peserta didik menyajikan hasil diskusi kelompoknya dan peserta didik lain menganggapi presentasi dari rekannya. 		
	4. Active experimentation (doing)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kelompok selanjutnya mempresentasikan hasil diskusi kelompok hingga semua kelompok selesai menyajikan hasil diskusinya. 		
3	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru BK/konselor memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyimpulkan hasil kegiatan. ✓ Peserta didik/konseli menyampaikan refleksi kesan tentang kegiatan yang telah dilakukan. ✓ Guru BK/konselor memberikan ulasan mengenai topik yang dibahas dan merencanakan pertemuan berikutnya. ✓ Guru BK/konselor mengajak peserta didik untuk bersyukur dan menutup pertemuan dengan berdo'a. 		
C Evaluasi				
1	Evaluasi Proses	Evaluasi proses fokus pada identifikasi kekuatan dan kelemahan strategi pelaksanaan layanan yang meliputi materi, metode, teknik, media, waktu, dll		
2	Evaluasi Hasil	Penilaian hasil meliputi perubahan perilaku peserta didik yang difokuskan pada pemahaman baru, perasaan positif dan rencana tindakan.		

Baebunta, 06 Januari 2022

Guru BK

Irayanti Ukas, S.Psi., M.Pd.
NIP. 197706162010012012

CARA MENGENDALIKAN EMOSI

A. PENGERTIAN

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. 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, hal ini disebabkan oleh 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 diekspresikan 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

C. CARA MENGENDALIKAN EMOSI

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

1. Setiap tindakan harus didasarkan pada akal sehat
2. Berfikir positif, buang pikiran buruk jauh-jauh
3. Memaafkan dan melupakan kesalahan diri dan orang lain
4. Hindari sumber yang menimbulkan perasaan emosi
5. Mendekatkan diri kepada Tuhan, membaca ta'awudz atau sholat
6. Kelolah emosi dengan mendengarkan musik,
7. Berhenti sejenak dari aktifitas,
8. Menarik napas dalam dan membuangnya pelan-pelan
9. Melakukan relaksasi otot dengan berolahraga
10. Menyadari dampak yang dapat ditimbulkan
11. Menerima keadaan, berlapang dada
12. Menceritakan pada orang terpercaya

NAMA KELOMPOK :.....

LEMBAR KERJA KELOMPOK

1. Emosi ada dua (2) macam, tuliskan disertai contoh masing-masing 3.
2. Menurut anda, apakah emosi perlu dikendalikan ? Mengapa ?
3. Dari kasus “biskuit dan memberi” pesan apa yang anda peroleh berkaitan dengan pengendalian emosi ?
4. Tuliskan pengalaman anda dalam mengendalikan emosi.
5. Bagaimana cara mengendalikan emosi “marah” menurut anda ?

Lembar Refleksi Individu Kegiatan Bimbingan Klasikal

Petunjuk :

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berikan tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai apa yang terjadi dalam kegiatan Bimbingan Klasikal yang telah dilakukan!

NO	PERNYATAAN	SKOR				CATATAN
		1	2	3	4	
1.	Materi yang disampaikan dalam bimbingan klasikal dibutuhkan peserta didik.					
2.	Peserta didik atau konseli terlibat aktif dalam kegiatan layanan.					
3.	Peserta didik atau konseli tertarik dengan media yang digunakan.					
4.	Peserta didik atau konseli senang mengikuti kegiatan bimbingan klasikal yang dilakukan.					
5.	Kegiatan bimbingan klasikal memberikan manfaat bagi peserta didik.					
6.	Alokasi waktu dalam pelaksanaan bimbingan klasikal mencukupi.					

INSTRUMEN
PENILAIAN PROSES
(Mengacu Pada Laporan Pelaksanaan)

NO	PROSES YANG DINILAI	HASIL PENGAMATAN		KET
		YA	TIDAK	
A	Keterlaksanaan program			
	1. Program layanan terlaksana sesuai dengan RPL			
	2. Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL			
	3. Metode yang digunakan variatif dan menarik			
	4. Menggunakan media layanan BK			
	5. RPL minimal terdiri dari Tujuan, Materi Layanan, Kegiatan, Sumber, Bahan dan Alat, Penilaian			
B	Perolehan Siswa Pasca Layanan			
	1. Peserta didik memperoleh pemahaman baru			
	2. Peserta didik mempunyai perasaan positif			
	3. Peserta didik berkurang masalahnya			
	4. Peserta didik terentaskan masalahnya			
	5. Berkembangnya PTSDL			
C	Perhatian Peserta Didik			
	1. Peserta didik antusias mengikuti materi layanan BK			
	2. Peserta didik aktif bertanya			
	3. Peserta didik aktif menjawab			
	4. Peserta didik mengerjakan tugas yang diberikan konselor			
	5. Peserta didik hadir semua			
D	Kesesuaiaan Program			
	1. Program disusun sesuai dengan kebutuhan peserta didik			
	2. Materi layanan sesuai kebutuhan peserta didik			
	3. Materi layanan sesuai tugas perkembangan peserta didik			
	4. Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
	5. Program dilaksanakan sesuai waktu yang telah ditentukan			

Baebunta, 06 Januari 2022

Guru Bimbingan dan Konseling



Irayanti Ukkas, S. Psi., M. Pd.

NIP. 197706162010012012