

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN DAN KONSELING

Nama Satuan Pendidikan	: SMAN 1 LENTENG	
Kelas/ Semester	: XI / Semester 1	
Komponen	: Layanan Dasar	
Topik / Materi Layanan	: Kematangan Emosi	
Jenis Layanan	: Pribadi	
Alokasi Waktu	: 45 Menit	
Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik / Topik Simulasi	Aspek Perkembangan	Internalisasi Tujuan
Kematangan Emosi	Mencapai kematangan dan sikap tentang kehidupan mandiri secara emosional, sosial, karir dan intelektual	Peserta didik dapat mengekspresikan secara positif perasaannya dengan cara yang bebas dan terbuka
Tujuan Layanan		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik/konseli dapat menemukan dan memecahkan masalah melalui Pembelajaran PBL (Problem Based Learning) 2. Peserta didik lebih mandiri dan mampu menerima pendapat orang lain. 3. Peserta didik dapat merasakan pembelajaran lebih bermakna. 4. Peserta didik dapat lebih matang emosinya. 5. Peserta didik dapat memahami topik tentang kematangan Emosi 		
A. Pendahuluan (2 Menit)		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru Memberi salam dan meminta kepada peserta didik untuk memimpin do'a sebelum memulai pembelajaran. 2. Guru Menanyakan kabar pesera didik, mengecek kehadiran peserta didik dan mengkondisikan peserta didik sebelum memulai pembelajaran dengan cara meminta mereka untuk memberikan senyum termanisnya 3. Guru mengingatkan peserta didik untuk senantiasa mengikuti protokol kesehatan covid 19 4. Guru menyampaikan tujuan dan manfaat tentang materi yang akan disampaikan 5. Guru menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik 6. Guru membuat siswa rileks dengan senam otak 		
B. Kegiatan Inti (6 Menit)		
<p>Fase 1: Orientasi masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Guru memberikan tayangan Video tentang Emosi. b. Peserta didik mengamati, dan diminta memberikan pendapat c. . Peserta didik diminta untuk menetapkan permasalahan <p>Fase 2. : Mengorganisasikan siswa</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Guru membantu perserta didik mendefinisikan pernyataan yang akan dicari penyelesaiannya. b. Peserta didik diberikan tugas untuk menggali informasi <p>Fase 3. Membimbing penyelidikan secara mandiri / kelompok</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Guru membimbingnya dengan memberikan materi tentang kematangan Emosi b. Peserta didik mengumpulkan informasi untuk membangun ide mereka dalam memecahkan masalah c. Peserta didik berdiskusi dalam kelompok mencari solusi. d. Guru memberikan lembar kerja. 		

Fase 4. : Mengembangkan dan menyajikan hasil kerja

- a. Peserta didik mencatat hasilnya bisa membuat PPT

Fase 5 : Menganalisis dan meng evaluasi Proses pemecahan masalah

- a. Peserta didik diminta mempresentasikan
- b. Peserta didik diajak untuk curah pendapat untuk mengetahui tingkat pemahamannya
- c. Kelompok yang berhasil memecahkan masalah kasih sebuah penghargaan.

C.Penutup (2 Menit)

1. Peserta didik secara acak diberikan kesempatan untuk menyimpulkan hasil kegiatan .
2. Peserta didik Merefleksikan kegiatan dengan mengungkapkan kesannya mengenai kegiatan ini
3. Guru memberi ulasan secara garis besar mengenai topik yang dibahas dan menyebutkan kegiatan mendatang
4. Guru memberikan Instrumen Penilaian Proses dan Instrumen penilaian Hasil.
5. Guru mengajak peserta didik bersyukur dan berdoa serta mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan salam

D. Evaluasi Proses

1. Melakukan refleksi hasil, peserta didik menulis di buku catatan tentang manfaat yang diperoleh
2. Sikap / antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan
- 3 Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya
4. cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru

E. Evaluasi Hasil

1. Pemahaman baru yang didapat setelah mengikuti materi cara mengelola dan mengatasi stres
2. Perasaan Positif yang didapat setelah mengikuti materi cara mengelola dan mengatasi stres
3. Melihat rencana kegiatan yang akan dilakukan peserta didik setelah mengikuti materi cara mengelola dan mengatasi stres

Sumber/Media

1. Tim BK/ Konselor. 2021. *Materi Layanan Bimbingan dan Konseling Kurikulum 2013 Revisi - 2019 Unuk SMA – MA- SMK Sederajat.*
2. Hurlock, Elisabeth B 2000 . Psikologi Perkembangan , Jakarta, Erlangga
3. Triyono, Mastur, 2014, *Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling Bidang Pribadi,* Yogyakarta, Paramitra
4. Soeparwoto, 2004. *Evalusi Layanan Bimbingan dan Konseling,* Semarang

- Lampiran : 1. Uraian Materi
2. Instrumen Evaluasi

MENGETAHUI
KEPALA SMAN 1 LENTENG



MASWIYANTO, S.Pd, M.Pd
NIP. 197108261995121002

Sumenep, 06 Januari 2022

GURU BK

SRI HIDAYATI, S.Pd
NIP. 19760825 200801 2 008

Lampiran 1. Uraian Materi :

KEMATANGAN EMOSI

I. PENGERTIAN EMOSI

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.

A. 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

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. CARA MENGENDALIKAN EMOSI

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

1. Lakukan sesuai dengan akal sehat
2. Berfikir tenang akibat negative yang mungkin terjadi
3. Berusahalah untuk memaafkan kesalahan orang lain
4. Tarik Nafas yang dalam dan lembut.

II. Pengertian Kematangan Emosi

Kematangan emosi adalah kemampuan dan kesanggupan individu untuk memberikan tanggapan emosi dengan baik dalam menghadapi tantangan hidup yang ringan dan berat serta mampu menyelesaikan, mampu mengendalikan luapan emosi dan mampu mengantisipasi secara kritis situasi yang dihadapi (Asih, 2010).

Orang yang matang emosinya mempunyai ciri- ciri antara lain:

1. Tidak mudah meledak emosinya
2. Menghormati perbedaan Pendapat
3. Tidak mudah tersinggung/Tenang
4. Berani tanggung jawab
5. Menerima keadaan diri sendiri
6. Tidak suka mengeluh
7. Berfikir sebelum bertindak

faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi, antara lain:

1. Usia
2. Perubahan Fisik
3. Pola asuh orang tua
4. Lingkungan
5. Jenis Kelamin

Instrumen Evaluasi
Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling
Tema : Kematangan Emosi

A. INSTRUMEN PENILAIAN

NO	PROSES YANG DINILAI	DESKRIPSI PENILAIAN PROSES
1	Partisipasi dan aktivitas peserta didik dalam kegiatan Layanan	
2	Pemahaman peserta didik atas materi yang diberikan	
3	Kegunaan layanan dalam mendukung perkembangan siswa.	
4	Kelancaran proses dan suasana penyelenggaraan kegiatan layanan	

B. INSTRUMEN PENILAIAN PROSES

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik saling menghargai				
4	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
5	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
TOTAL SKOR					

C. INSTRUMEN PENILAIAN HASIL

No	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Saya memahami tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan guru.				
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi kematangan Emosi dan macam-macam Emosi serta Jenis-jenis Emosi yang disampaikan guru.				
3	Saya menyadari pentingnya cara mengendalikan Emosi				
4	Saya meyakini, diri saya menjadi lebih baik setelah mendapatkan materi tentang Kematangan Emosi				

5	Saya dapat mengembangkan perilaku yang lebih positif setelah mendapatkan materi tentang Kematangan Emosi				
6	Saya dapat menjadikan kehidupan saya lebih bermakna.				
Total Skor =...					

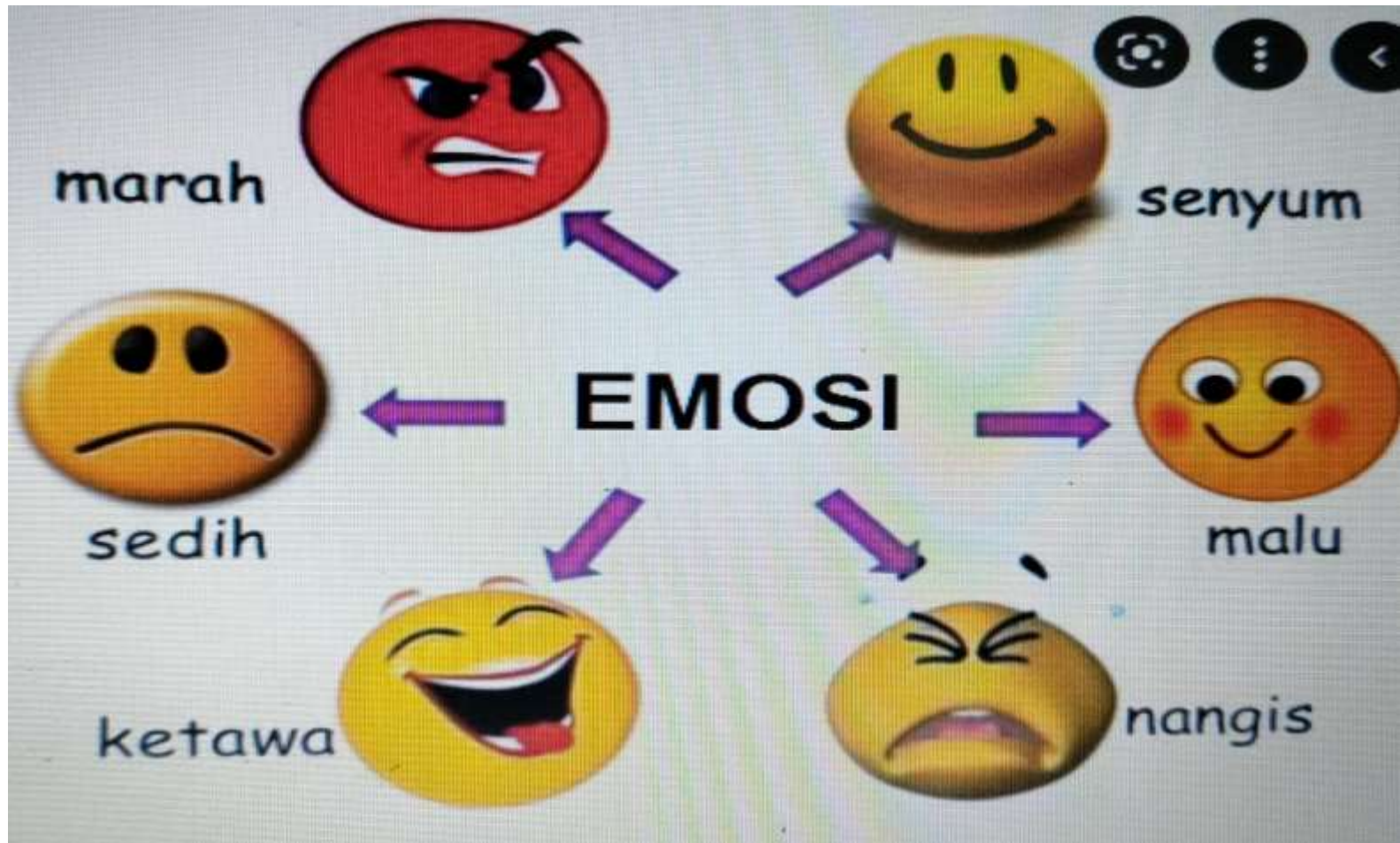
SRI HIDAYATI, S.Pd

KEMATANGAN EMOSI

PENGERTIAN EMOSI

- 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.

MACAM EMOSI



3 JENIS EMOSI

- 1. EMOSI YANG BERKAITAN DENGAN PERASAAN : Dingin, Panas, Hangat.
- 2. Emosi yang berkaitan dengan kondisi fisiologis:sakit, meriang
- 3. Emosi yang berkaitan dengan kondisi psikologis:cinta, rindu, sayang, benci



CARA MENGENDALIKAN EMOSI

- 1. Lakukan sesuatu dengan akal sehat
- 2. Berfikir tenang akibat negative yang mungkin terjadi
- 3. Berusahalah untuk memaafkan kesalahan orang lain
- 4. Tarik nafas yang dalam dan lembut



KEMATANGAN EMOSI

- Kematangan emosi adalah kemampuan dan kesanggupan individu untuk memberikan tanggapan emosi dengan baik dalam menghadapi tantangan hidup yang ringan dan berat serta mampu menyelesaikan, mampu mengendalikan luapan emosi dan mampu mengantisipasi secara kritis situasi yang dihadapi (Asih, 2010).

7 Ciri Matang Secara Emosional

- 1. Tidak mudah meledak emosinya
- 2. Menghormati perbedaan Pendapat
- 3. Tidak mudah tersinggung/Tenang
- 4. Berani tanggung jawab
- 5. Menerima keadaan diri sendiri
- 6. Tidak suka mengeluh
- 7. Berfikir sebelum bertindak

Faktor yang Mempengaruhi Kematangan Emosi

- Usia
- Perubahan Fisik
- Pola asuh orang tua
- Lingkungan
- Jenis Kelamin
-



TERIMA KASIH