



PEMERINTAH KOTA TARAKAN
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 3 TARAKAN

Jalan Sungai Brantas Kampung Empat Tarakan Timur 77124

Telp./Fax (0551) 22862/30031

Website : www.smpn3Tarakan.sch.id, e-mail : smpn3trk@gmail.com

TARAKAN

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2021/2022

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik/Tema Layanan	Kematangan Emosi
D	Fungsi Layanan	Pemahaman, Pengembangan
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli dapat mengekspresikan perasaan secara wajar atas dasar pertimbangan kontekstual
F	Tujuan Khusus	1. Peserta didik/konseli memahami definisi emosi 2. Peserta didik/konseli memahami hubungan antara pikiran, perasaan dan tindakan
G	Sasaran Layanan	Kelas VIII
H	Materi Layanan	Mengekspresikan perasaan a. Definisi Emosi b. Hubungan antara pikiran, perasaan dan tindakan
I	Waktu	10 Menit
J	Sumber	Dicker Kiri, dkk Edisi revisi 2020, <i>Pendidikan Keterampilan Hidup Untuk Siswa-siswi SMP dan SMA/SMK</i> , Jakarta, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia KBBI.co.id, 2015, Arti kata “emosi” menurut KBBI, Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan:
K	Metode/Teknik	Ceramah, Curah pendapat dan Tanya jawab
L	Media/Alat	Kertas karton, Spidol
M	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	1.Tahap Awal/pendahuluan	1. Guru BK membuka dengan salam dan berdoa 2. Guru BK membina hubungan baik dengan peserta didik. (menanyakan kabar, ice breaking) 3. Guru BK menyampaikan tujuan khusus materi layanan Bimbingan dan Konseling 4. Guru BK menanyakan kesiapan kepada peserta didik
	2.Tahap Inti	1. Guru BK menjelaskan materi “Mengekspresikan Perasaan”. 2. Peserta didik/konseli memperhatikan dan memahami penjelasan materi “Mengekspresikan perasaan”. 3. Guru BK mengajak peserta didik/konseli untuk curah pendapat dan tanya jawab 4. Peserta didik/konseli melakukan curah pendapat dan tanya jawab
	3.Tahap Penutup	1. Guru BK mengajak peserta didik/konseli membuat kesimpulan tentang materi “Mengekspresikan Perasaan”.

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang. 3. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
N	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Guru BK melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengadakan refleksi hasil, setiap peserta didik/konseli 2. Sikap peserta didik /konseli dalam mengikuti kegiatan : (semangat/ kurang semangat/ tidak semangat) 3. Cara peserta didik menyampaikan pendapat atau bertanya : sesuai dengan topik/ kurang sesuai dengan topik/ tidak sesuai dengan topik 4. Cara peserta didik memberikan penjelasan terhadap pertanyaan Guru BK
	5. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan 2. Topik yang dibahas: sangat penting/ kurang penting/tidak penting 3. Cara Guru BK menyampaikan: mudah dipahami/ tidak mudah/ sulitdipahami 4. Kegiatan yang diikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti

Lampiran-lampiran :

1. Uraian Materi
2. Lembar Kerja Siswa
3. Instrumen Penilaian

Tarakan, 14 Juli 2021

Mengetahui,
Plt. Kepala Sekolah,

Guru BK,

Evy Destriani, S.Pd.
Nip. 19721222 1998022 001

Windy Asmiana, S.Psi.
Nip.

MENGEKSPRESIKAN PERASAAN

A. DEFINISI EMOSI

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), “emosi” adalah luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat atau keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis (spt kegembiraan, kesedihan, keharuan, kecintaan);

Kegiatan 1: Bagaimana Perasaan Kamu?

Perhatikan emoji-emoji dibawah ini, pilihlah emoji yang mewakili perasaanmu sekarang.

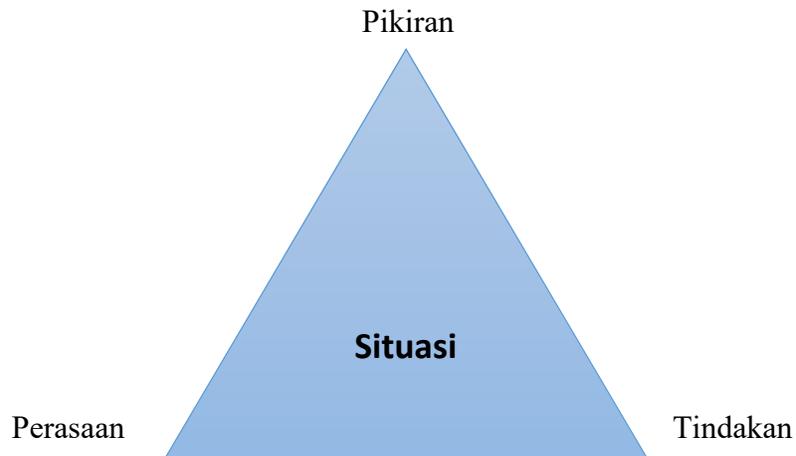
Apa Kabar?

							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					

Cara yang kerap digunakan oleh kaum muda untuk menunjukkan perasaan mereka saat berbincang secara online adalah dengan menggunakan ‘emoji’. Beberapa perasaan lebih mudah untuk diidentifikasi daripada perasaan lainnya, karena setiap orang mengekspresikan perasaannya secara berbeda. Sebagai contoh, mungkin mudah untuk mengetahui kapan sebuah emoji mewakili rasa sedih; tetapi, dalam kehidupan nyata, mungkin tidak selalu mudah untuk mengatakan apakah seseorang sedang merasa sedih atau kesal.

Mengenali perasaan diri sendiri adalah sebuah dasar dari bentuk kecerdasan kesehatan mental. Kemampuan mencermati perasaan diri sendiri akan membuat kita peka terhadap apa yang sedang kita rasakan. Kepekaan tersebut akan memengaruhi keputusan-keputusan yang harus kita ambil.

B. HUBUNGAN ANTARA PIKIRAN, PERASAAN DAN TINDAKAN



- ✓ Situasi adalah hal yang terjadi, yang membuat kita berfikir, merasakan atau bertindak dengan cara tertentu. Misalnya, hal tersebut bisa berupa sesuatu yang seseorang katakan atau sesuatu yang kita lihat atau lakukan.
- ✓ Pikiran menggambarkan pikiran yang ditimbulkan oleh sebuah situasi. Bagaimana kita menafsirkan situasi tersebut ? Apa artinya bagi kita ?
- ✓ Perasaan menggambarkan bagaimana pikiran kita dapat membuat kita merasakan sesuatu (perasaan dalam satu kata)
- ✓ Tindakan menggambarkan reaksi kita terhadap sebuah situasi atau bagaimana kita mengekspresikan perasaan yang kita rasakan. Selalu ada lebih dari satu cara untuk bertindak atau mengekspresikan perasaan kita.

LEMBAR TUGAS SISWA

Kerjakan tugas berikut !

1. Gambarlah segitiga besar ditengah-tengah kertas HVS seperti yang sudah dijelaskan.
2. Tuisikan situasinya ditengah segitiga "*kamu mendengar temanmu bergosip tentangmu*".
3. Pikirkan dan tuliskan cara-cara negatif dan cara-cara positif yang mungkin dapat diekspresikan atas situasi tersebut.(melalui pikiran, perasaan dan tindakan negatif dan positif).

INSTRUMEN PENILAIAN

PEDOMAN OBSERVASI LAYANAN KLASIKAL

Nama Peserta Didik :
 Jenis Kelamin :
 Kelas :

Petunjuk :

1. Beri tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.
2. Kolom skor angka 1= Kurang baik, 2= Cukup baik, 3= Baik, 4= Sangat baik

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik saling menghargai				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
	JUMLAH				
	TOTAL SKOR				

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 8 = 8$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 8 = 32$
2. Kategori hasil :
 - a. Sangat baik = 28 - 32
 - b. Baik = 23 - 27
 - c. Cukup = 18 - 22
 - d. Kurang = ... - 17

ANGKET EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

Nama Konseli :
 Jenis Kelamin :
 Kelas :

Petunjuk :

1. Beri tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan diri Anda.
2. Kolom skor angka 1= Kurang, 2= Cukup, 3= Baik, 4= Sangat baik

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan				
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi yang disampaikan				
3	Saya menyadari pentingnya bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan				
4	Saya meyakini diri akan lebih baik, apabila bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan				
5	Saya dapat mengembangkan perilaku yang lebih positif setelah mendapatkan materi yang disampaikan				
6	Saya dapat mengubah perilaku sehingga kehidupan saya menjadi lebih teratur dan bermakna				
	JUMLAH				
	TOTAL SKOR				

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 6 = 6$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 6 = 24$
2. Kategori hasil :
 - a. Sangat baik = 21 - 24
 - b. Baik = 17 - 20
 - c. Cukup Baik = 13 - 16
 - d. Kurang Baik = ... - 12