



SMK PGRI - 2 PONOROGO

Jl. Soekarno - Hatta , Kertosari, Babadan, Ponorogo, Telp / Fax : 0352-461821 / 0352-462659
Website : smkpgri2ponorogo.com E-mail : smkpgri2ponorogo@yahoo.com

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN SEM. GANJIL T.A 2021/2022

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik / Tema Layanan	Kematangan Emosi
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli dapat memahami tentang mengelola stress dan cara mengatasinya, serta perlunya mentaati norma dan peraturan yang berlaku
F	Tujuan Khusus	1. Peserta didik memahami tentang kematangan emosi 2. Peserta didik memahami tentang mengelola stress
G	Sasaran Layanan	Kelas XI
H	Materi Layanan	1. Kematangan emosi 2. Mengelola stress
I	Waktu	1 Kali Pertemuan x 10 Menit
J	Sumber Materi	Tim Paramitra. 2011. <i>Kumpulan Lengkap Materi Bimbingan dan Konseling</i> . Yogyakarta, Paramitra Publishing
K	Metode/Teknik	Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab
L	Media / Alat	Papan Tulis & Kuesioner
M	Pelaksanaan	
	1. Tahap Awal /Pedahuluan	
	a. Pernyataan Tujuan	1. Konselor membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik 3. Menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang akan dicapai
	b. Mengarahkan kegiatan	Konselor memberikan penejelasan tentang topik yang akan dibicarakan

	2. Tahap Inti	
	a. Kegiatan peserta didik	1. Mengamati materi yang disampaikan melalui tulisan/gambar 2. Mengisi kuesioner
	b. Kegiatan Guru BK/Konselor	1. Menampilkan media tulisan/gambar yang berhubungan dengan materi layanan 2. Mengajak peserta didik untuk brainstorming/curah pendapat
	3. Tahap Penutup	
	1. Peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan 2. Guru BK memberi penguatan dan rencana tindak lanjut konseling 3. Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur/berdoa dan mengakhiri dengan salam	
N	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi : 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan. 2. Mengamati sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan

		3. Mengamati cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya
	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi terhadap kuesioner tingkat stress beserta tindak lanjut layanan konseling.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Uraian materi
2. Kuesioner siswa
3. Instrumen penilaian

Mengetahui,
Kepala SMKS PGRI 2 PONOROGO

Ponorogo, 17 Juli 2021
Guru BK

SYAMHUDI ARIFIN, S.E.,M.M

PRITA OKTAVIA S.W., S.Psi

Lampiran

1. Uraian Materi

EMOSI

A. PENGERTIAN EMOSI

Emosi adalah semua jenis perasaan yang ada dalam diri seseorang. Kata emosi cenderung mengidentikkan dengan kata Afektif. Sementara sebagian ahli kejiwaan dan kedokteran mengidentikkan emosi dengan Libido artinya Nafsu. Apapun istilah atau nama lain daripada emosi, namun yang paling perlu dipahami adalah bahwa Emosi memiliki peran yang besar dan sangat penting dalam dinamika kepribadian (kejiwaan) setiap individu dan pengendalian tingkah laku seseorang. Samsu Yusuf mencontohkan sebagai berikut :

1. Emosi dapat memperkuat semangat. Apabila seseorang merasa puas, dan senang atas hasil yang dicapai.
2. Emosi dapat melemahkan semangat. Apabila timbul rasa kecewa atas kegagalan.
3. emosi dapat menghambat atau mengganggu konsentrasi belajar, ketika ada kegagalan, ketegangan perasaan misalnya gugup, kecewa, ketakutan.
4. Emosi mengganggu penyesuaian sosial, misalnya iri hati dan cemburu
5. Suasana emosional yang dialami pada masa kecil, akan mempengaruhi sikapnya baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain.

B. KARAKTERISTIK DAN KLASIFIKASI EMOSI

Sebagai gejala kejiwaan emosi memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

1. Bersifat subyektif.
2. Fluktuatif (naik turun tidak tetap)
3. Banyak bersangkutan dengan pengenalan melalui indrawi.

Emosi dapat dipilah menjadi dua kelompok yaitu :

- a. Emosi sensori, emosi yang ditimbulkan oleh rangsangan dari luar terhadap tubuh. Contoh : rasa dingin, manis, sakit, lelah, lapar, kenyang, dan lain-lain.
- b. Emosi psikis, emosi yang disebabkan oleh alasan- alasan kejiwaan yakni : Perasaan intelektual : rasa yang berkaitan dengan kebenaran contohnya gembira memperoleh sesuatu yang benar, puas atas suatu karya ilmiah. Perasaan social misalnya rasa solidaritas, empati, simpati, kasih sayang. Perasaan keindahan (estetis) misalnya kagum, terpesona dan lain-lain. Perasaan susila : berkaitan dengan nilai buruk (etika). Contoh : rasa bersalah, rasa tentram, rasa bertanggung jawab dan lain-lain. Perasaan Ketuhanan : rasa mengenal memiliki Tuhan, naluri keagamaan.

2. Kuesioner Siswa

KUESIONER TINGKAT STRESS PENGARUH LINGKUNGAN DAN KELUARGA TERHADAP KONDISI SEKOLAH

NO. RESPONDEN :
NAMA :
UMUR :
JURUSAN :
KELAS :

PETUNJUK PENGISIAN

Saudara diminta menjawab dengan memberi tanda cek (v) pada salah satu kolom yang paling sesuai. Tidak ada jawaban benar / salah, jadi silakan isi sesuai keadaan kalian

- 1 = Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau **tidak pernah**
2 = Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau **kadang-kadang**
3 = Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau **lumayan sering**
4 = Sangat sesuai dengan saya, atau **sering sekali**

No.	Pertanyaan	1	2	3	4
1.	Saya langsung bereaksi agresi ketika ada pernyataan yang menyinggung				
2.	Saya selalu minder berinteraksi dengan orang lain				
3.	Saya tidak bisa menerima semua pelajaran dengan baik				
4.	Saya selalu murung sepanjang hari di sekolah				
5.	Saya membolos lebih dari 5x dalam sebulan				
6.	Saya tertekan dan menangis				
7.	Saya selalu khawatir akan kemampuan diri saya				
8.	Saya selalu tertidur di kelas saat pelajaran				
9.	Saya memilih tidur daripada makan di kantin saat jam istirahat				
10.	Saya menonaktifkan semua media sosial yang Saya miliki				
Skor					
Total Skor					

3. Instrumen Penilaian

*Total Skor * 2.5 =*

Rentang Nilai Tingkat Stress

Tingkat Stress	Rentang Skor
Stress Tinggi	76-100
Stress Sedang	51-75
Stress Rendah	26-50
Tidak Stress	0-25
