

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPP)**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING**  
**Oleh : Meyka sari Putri**

Komponen : Layanan Dasar  
 Bidang Layanan : Pribadi  
 Topik Layanan : Kematangan Emosi  
 Sub Tema : Mengekspresikan Perasaan Secara wajar  
 Kelas/Semester : VII/ Ganjil  
 Alokasi Waktu : 10 menit

**A. Tujuan Layanan**

1. Peserta didik memahami macam macam ekspresi manusia
2. Peserta didik mampu mengekspresikan perasaan secara wajar

**B. Kegiatan Layanan**

1	Materi Layanan	1. Pengertian ekspresi dan macamnya 2. Manfaat mengekspresikan perasaan secara wajar
2	Metode/Teknik	Ceramah dan kuis interaktif
3	Media / Alat	Materi tentang Mengekspresikan perasaan secara wajar
4	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	1. Tahap Awal / Pedahuluan	1. Membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking) 3. Menyampaikan tujuan layanan 4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik
	2. Tahap Inti	1. Guru BK menjelaskan materi 2. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru 3. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab 4. Peserta didik mengekspresikan perasaan secara wajar
	3. Tahap Penutup	1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan 2. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang 3. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam

**C. Penilaian (Asesmen)**

1. Evaluasi Proses : Pengajar Praktik memberikan pertanyaan berupa kuis interaktif
2. Evaluasi Hasil : Evaluasi setelah melakukan kegiatan layanan klasikal antara lain pemahaman dan perasaan siswa terhadap materi dan manfaat yang dirasakan siswa.

Surakarta, Juli 2021

Mengetahui  
 Kepala Sekolah SMP BATIK

Guru BK

Ceket Palupi Suroso, M.Pd  
 NIP. 19760131 200801 1 002

(Meyka Sari Putri, S.Psi, Gr, M.Pd)

# Mengekspresikan Perasaan Secara wajar

## Pengertian Perasaan atau Emosi

Perasaan atau Emosi diartikan sebagai dari reaksi terhadap situasi tertentu yang dilakukan oleh tubuh. Banyak orang kesulitan mengekspresikan emosi mereka secara positif. Ada beberapa orang yang mengungkapkan perasaan mereka dengan marah-marah dan mengkonfrontasi orang yang membuat mereka kesal, sementara beberapa lainnya memilih untuk memendam perasaan mereka. Padahal, ada banyak cara yang bisa dilakukan untuk ekspresi emosi.

## Macam Macam Emosi

### 1. Emosi Senang

Hal ini merupakan emosi yang memberikan gambaran tentang rasa senang yang dialami oleh seseorang, hal ini terjadi dari bermacam-macam jenis perasaan senang, yaitu: bahagia, gembira, cinta, dan riang.

### 2. Emosi Sedih

Emosi ini memiliki gambaran mengenai perasaan yang tidak senang yang dialami oleh seseorang dalam menghadapi suatu kondisi tertentu. Macam-macam perasaan dalam kondisi ini, yaitu malu, hampa, kecewa, dan duka.

### 3. Emosi Takut

Hal ini merupakan kondisi yang mana ada gambaran rasa tidak senang yang dijalani oleh seseorang, baik itu terhadap hal yang berasal dari luar diri maupun yang ada di dalam diri sendiri. Untuk emosi rasa takut yang berasal dari hal di luar diri misalnya takut akan perampok, takut pada hewan buas, dan begal. Sedangkan, untuk perasaan takut yang berasal dari hal yang ada dalam diri sendiri, misalnya takut tidak naik kelas, takut untuk mencoba dan lain-lain..

### 4. Emosi Marah.

Dalam emosi marah terdapat gambaran mengenai perasaan terhadap sesuatu suatu objek, misalnya keadaan lingkungan, hubungan sosial, perilaku orang, dan peristiwa. Berbagai emosi yang sejenis ini berasal dari masing-masing emosi dasar dan hal ini tidak yang bersifat

universal, tidak bersifat khusus, yang dalam pengertiannya bahwa kata-kata emosi hanya ada di dalam suatu golongan atau kelompok tertentu saja yang sesuai dengan budaya golongan atau kelompok tertentu.

## **Dampak Positif dan Negatif Emosi**

### **o Dampak Emosi Positif**

Dalam dampak ini yang biasanya terjadi pada diri manusia berwujud pada perasaan bahagia, ceria, damai, senang, dan adanya rasa syukur. Hal ini biasanya menjelaskan sebuah evaluasi diri atau perasaan yang menyenangkan dan menguntungkan.

### **o Dampak Emosi Negatif**

Dampak dari emosi negatif biasanya perasaan menangis, marah, kecewa, sedih, benci, dan lain-lain. Biasanya emosi ini menunjukkan sebuah evaluasi diri atau adanya perasaan yang merugikan.

Memahami tentang seluk beluk emosi membuat kita mampu mengontrol diri. Oleh karena itu, mengerti soal emosi sangatlah penting untuk saat ini untuk memberikan dampak baik bagi diri kita dan adanya kemampuan kita dalam mengontrol suatu emosi di dalam diri.

Oleh karena itu, kamu dianjurkan untuk tidak memendam perasaan, melainkan mengungkapkannya dengan cara yang positif. Berikut tiga cara yang bisa membantu kamu melakukannya

### **1. Menulis**

Dengan menulis, kamu bisa menuliskan apa yang kamu rasakan dan apa yang mungkin memicu kecemasan untuk mencari tahu penyebab stres dengan lebih baik dan membuat rencana untuk menyelesaikan situasi atau mengatasinya dengan lebih positif. Cara ini membantu untuk menyadari gejala kecemasan untuk mengelolanya dengan lebih baik.

### **2. Belajar Bersyukur**

Bersyukur membantu mengurangi stres dan risiko penyakit fisik. Menurut sebuah penelitian pada tahun 2015 oleh Paul J. Mills, lebih banyak bersyukur dikaitkan dengan suasana hati yang lebih baik, tidur yang lebih baik, dan lebih sedikit kelelahan, serta kadar penanda inflamasi terkait kesehatan jantung yang lebih rendah.

### **3. Carilah Teman Bicara**

Membicarakan perasaan secara terbuka baik dengan teman, kerabat atau terapis, bisa membantu kamu menempatkannya dalam perspektif. Ketika kamu sedang sangat marah, misalnya, meluapkan perasaan tersebut seringkali menjadi cara yang efektif untuk membuat emosi tersebut berkurang. Ekspresi emosi bisa meredakan hal-hal negatif dan memungkinkan kamu untuk menilai situasi dari sudut pandang yang lebih tenang.

Sumber

<https://www.halodoc.com/artikel/ketahui-3-cara-mengekspresikan-emosi-secara-positif>

<https://dosenpsikologi.com/cara-mengekspresikan-perasaan-dengan-bijak>

Dibuat Oleh

Meyka Sari Putri (082226939649)

## Asesmen

### A. Evaluasi Proses

1. Bagaimana kamu mengekspresikan rasa marahmu?
2. Apa yang kamu rasakan setelah itu, Ceritakanlah!

### B. Evaluasi Hasil

## PENILAIAN HASIL LAYANAN BK

Hari, Tanggal Layanan : Kamis, 15 Juli 2021  
Format Layanan : Klasikal  
Jenis Layanan : Penguasaan Konten  
Pemberi Layanan : Meyka Sari Putri, S.Psi, Gr, M.Pd

Jawablah pertanyaan berikut ini secara singkat

1. Bagaimana pemahaman anda tentang materi yang telah disampaikan?

2. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti materi layanan tersebut?

3. Seberapa besar manfaat materi tersebut bagi anda ? berikan tanda centang pada kolom

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. Berikan tanggapan, saran, pesan atau harapan yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan

Surakarta, 15 Juli 2021