



PEMERINTAH KABUPATEN LAMONGAN

DINAS PENDIDIKAN PROPINSI JAWA TIMUR

SMK NU 2 KEDUNGPRING

Jl.Pramuka,Desa Blawirejo,Kecamatan kedungpring

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

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi, Sosial
C	Topik / Tema Layanan	Mengendalikan Emosi
D	Fungsi Layanan	Pemahaman, Pencegahan dan pengembangan
E	Tujuan	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik/konseli dapat merefleksikan diri, memahami cara mengendalikan emosi, mengenali stress dan sumber stress2. Peserta didik/konseli dapat menghindari konflik dengan teman/orang lain3. Peserta didik/Konseli bisa bersikap toleran ragam ekspresi perasaan diri sendiri dan orang lain4. Peserta didik/konseli dapat mengekspresikan perasaan dalam cara-cara yang bebas, terbuka dan tidak menimbulkan konflik
F	Sasaran Layanan	Kelas 11
G	Materi Layanan	1. Layanan Informasi
H	Waktu	3 Kali Pertemuan x 45 Menit
I	Sumber Materi	1. Tim MGBK , dkk 2018, <i>Modul bimbingan Klasikal layanan Bimbingan dan Konseling untuk SMK kelas XI</i> , Lamongan, Lotuz Grafika
J	Metode/Teknik	Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab
K	Media / Alat	LCD, Power Point tentang Pengendalian emosi
L	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	1. Tahap Awal / Pedahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Membuka dengan salam dan berdoa2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking)3. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik dalam mengikuti layanan.

	2. Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan 2. Peserta didik mengamati slide Ppt yang berhubungan dengan materi layanan 3. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab 4. Guru BK membagi kelas menjadi 6 kelompok, 1 kelompok 5- 6 orang 5. Guru BK memberi tugas kepada masing-masing kelompok 6. Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing 7. Setiap kelompok mempresentasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai.
	3. Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan 2. Guru BK mengajak peserta didik untuk dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya 3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang 4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan. 2. Sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK
	2. 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 Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan : mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami 4. Kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Uraian materi
2. Lembar kerja siswa
3. Instrumen penilaian

Mengetahui,
Kepala Sekolah

ANIK KHOIRIYAH, S.Pd.

Lamongan, Juli 2021
Guru BK

KUSTIYAH, S.Pd.,M.Pd.

MATERI EMOSI



Emosi adalah : Luapan perasaan yang berkembang sebagai reaksi psikologis dan akan surut dalam waktu tertentu

Emosi dapat di bedakan menjadi 2

1. Emosi Positif
2. Emosi Negatif

1. Emosi Positif (Positive Emotion) adalah : Emosi yang bersifat positif dan bisa menunjang keberhasilan karier pendidikan ataupun karier pekerjaan dan tidak merugikan orang lain.

Contoh :

- Dalam kelg. Orang tua memarahi anaknya agar belajar dengan aktif dan kreatif karena nilai raportnya banyak yang merah. Karena d marahi anak tersebut memotivasi diri untuk belajar dan mencapai prestasi. Anak kemudian menyadari bahwa belajar itu adalah hal yang menyenangkan.

- Dalam Dunia Kerja

Seorang pimpinan memarahi bawahanya karena pekerjaanya terbengkalai. Karena dimarahi pimpinannya, bawahan tersebut bekerja dengan aktif dan lebih berdisiplin sehingga prestasi kerjanya meningkat.

2. Emosi Negative (Negative Emotion) adalah : Emosi yang bisa merusak karier pendidikan ataupun karier pekerjaan serta dapat merugikan orang lain serta dirinya sendiri. Kriterianya di luar batas kewajaran. Seperti marah tak terkendali, mengamuk, berkelahi, menagis meraung-raung, tertawa keras dan terbahak-bahak.

Contoh :

- Darah Reni serasa mendidih. Ia naik pitam dan geram saat mendengar perkataan Susi bahwa ia merebut pacarnya. Reni menampar dan menjambak rambut Susi seketika itu juga. Reni tidak dapat menahan rasa marahnya. Karena kejadian ini Reni terpaksa harus berhadapan dengan guru pembimbing serta mendapat point pelanggaran yang jumlahnya tidak sedikit.
- Dalam kasus kriminal, karena selalu dimarahi dan di cacimaki ayah tirinya, Badrus merasa putus asa dan naik pitam. Merasa dirinya selalu dilecehkan akhirnya Badrus nekad membunuh ayah tirinya itu. Akibat perbuatannya ia harus mendekam di penjara selama 7 tahun dan hancurlah karier pendidikannya yang menjadi tumpuan harapannya.
- Dalam Pergaulan sehari-hari, Dedi terpaksa berkelahi dengan Adi karena di kata-katai banci. Ketika mendengar Adi mengata-ngatai dirinya banci mendidihlah darah Dedi dan dihantamlah mulut Adi dengan kepalan tangannya berkali-kali dan tanggalah dua buah gigi Aldi. Akibat marah yang tak terkendali Dedi terpaksa harus menerima skorsing selama 3 hari dari sekolah dan membiayai pengobatan.
 - Emosi negative yang tak terkendali & tak terarah dapat merugikan diri sendiri maupun lawannya bahkan bisa berakibat kematian.
 - Hal ini sudah di atur dalam KUHP Pidana Psl 351
 1. Penganiayaan di ancam dengan pidana penjara paling lambat 2 tahun penjara 8 bulan.
 2. Jika mengakibatkan luka-luka berat yang bersalah di kenakan pidana 5 tahun
 3. Jika mati 7 tahun
 - Mengingat beratnya sanksi pidana & akibatnya perbuatan dari emosi negatif, maka seharusnya & selayaknya kita mengendalikan & mengarahkan emosi ke arah yang positif.
 - Ingat bahayanya emosi negatif bisa merugikan orang lain dan diri sendiri

Cara mengendalikan Emosi

1. Ingatlah Allah adalah kasih, mohonlah kasih & kesabaran padaNya
2. Ingatlah bahwa kemarahan tak terkendali dapat merugikan orang lain & diri sendiri, permusuhan dan balas dendam.
3. Orang yang marah biasanya suhu tubuhnya panas, maka usahakan mandi, wudhu, cuci muka dan pakai minyak wangi aroma terapi supaya badan hati dan pikiran terasa dingin dan rileks.
4. Tinggalkan lokasi tempat anda marah untuk menenangkan pikiran dan badan.

Karena orang yang sedang marah :

- ❖ Kepala terasa panas, muka berwarna merah padam
- ❖ Mata melotot, merah & berkunang-kunang
- ❖ Telinganya merah
- ❖ Raut muka kelihatan bengis
- ❖ Wajahnya menjadi jelek

Agar kita menjadi lebih dewasa dan matang maka emosional kita harus tertata dengan baik

- Hal ini memang tidak mudah tapi butuh latihan dan ketekunan.
- Usaha & latihan yang baik tidak akan pernah berbuah kesia-siaan.
- Ingatlah menghilangkan sifat pemaarah merupakan bentuk kemenangan