



**PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SMK NEGERI 1 PANGKATAN**

KABUPATEN LABUHANBATU  
Jl. Pendidikan No. 35 Kampung Padang Kec. Pangkatan Telp. (0624) 7000844



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)  
BIMBINGAN KLASIKAL  
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021

Komponen	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Pribadi
Topik / Tema Layanan	: Penguatan Emosi Positif Melalui EFT
Kelas / Semester	: 11 / Ganjil
Alokasi Waktu	: 2 x 40 menit

A.	Tujuan Layanan 1. Peserta didik dapat mendefinisikan pengertian emosi 2. Peserta didik dapat mengidentifikasi emosi positif dan negatif 3. Peserta didik dapat mempraktekan cara mengendalikan emosi melalui EFT
B.	Metode, Alat dan Media 1. Metode : Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab 2. Alat / Media : LCD, Power Point tentang Cara mengendalikan emosi
C.	Langkah-langkah Kegiatan Layanan 1. Tahap Awal/Pendahuluan 1.1. Memberikan salam/sapaan dan berdoa 1.2. Guru BK memberikan pengantar singkat tentang tujuan layanan Bimbingan dan Konseling 1.3. <i>Ice breaking</i> 2. Tahap Inti 2.1. Guru pembimbing menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan tersebut diatas. 2.2. Peserta didik memperhatikan penjelasan materi yang diberikan serta Guru BK mengajak peserta didik berdialog interaktif tentang contoh penerapannya. 2.3. Setelah itu, peserta didik memperhatikan, mengamati tampilan video yang terkait dengan "Penguatan Emosi Positif Melalui EFT" 2.4. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab setelah peserta didik melihat tayangan video tersebut. 2.5. Peserta didik diminta mempraktekan Penguatan Emosi Positif melalui EFT 3. Tahap Penutup 3.1. Guru BK mengajak peserta didik melakukan refleksi atas kegiatan yang telah dilakukan 3.2. Guru BK mengajak peserta didik agar selalu bisa mengelola dan mengendalikan emosi 3.3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang dan mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam lam
D.	Evaluasi 1. Evaluasi Proses : Guru BK memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan layanan klasikal tersebut menggunakan lembar observasi 2. Evaluasi Hasil : Peserta didik mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan klasikal, antara lain: suasana yang dirasakan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaiannya. (bisa melalui <i>link google form</i> ).

Kepala SMK Negeri 1 Pangkatan

R. BERESMAN SIANTURI, S.Pd, M.M  
NIP.19701003 200003 1 008

Pangkalan, 24 Nopember 2020  
Diketahui oleh:  
Guru BK

Eunike Hanna Apriani S, S.Psi  
NIP.1983042 201101 2 003

## Materi :

### PENGUATAN EMOSI POSITIF DENGAN EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT)

**Emosi adalah :** Suatu reaksi mental ; Perasaan dan Fisik yang tampak Melalui ekspresi dan tindakan ketika menghadapi situasi tertentu.

Emosi ada 2 yaitu : Emosi positif dan Emosi negatif

Pola Pikir Mempengaruhi Emosi , Emosi mempengaruhi Kesehatan Fisik

#### **Manifestasi fisik dari emosi negative**

- ✓ ASTHMA (menahan tangis)
- ✓ INSOMNIA (takut, tidak dapat mempercayai)
- ✓ CANCER (menyimpan perasaan sakit hati dan Duka)
- ✓ ARTHRITIS (merasa tidak dicintai,)

### **EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT)**

Emotional Freedom Technique : Terapi psikologis dengan prosedur sederhana, dapat dipelajari dan digunakan siapapun untuk mengurangi stress, kecemasan, dan manifestasi emosi yang dirasa mengganggu individu. ( Penemu EFT : Gary Craig)

EFT dapat untuk mengatasi stress, emosi, frustrasi, rasa sakit sehari-hari (meredakan sakit kepala, migraine, sulit tidur), meningkatkan kinerja dll.

Teknik penting EFT : dengan TAPPING (Akupuntur tanpa Jarum ) dengan cara Restrukturisasi pikiran negatif, Pikiran atau ingatan negatif menciptakan emosi negatif yang mengakibatkan gangguan, atau penyumbatan, dalam sistem energi kita.

#### **Apa Penyebab Emosi Negatif :**

Ketidakmampuan untuk menerima sepenuhnya, mengikhlaskan dan memaafkan, tegar dengan kesabaran

#### **Memandang positif peristiwa hidup kita**

Ikhlas dan maafkan masa lalu....

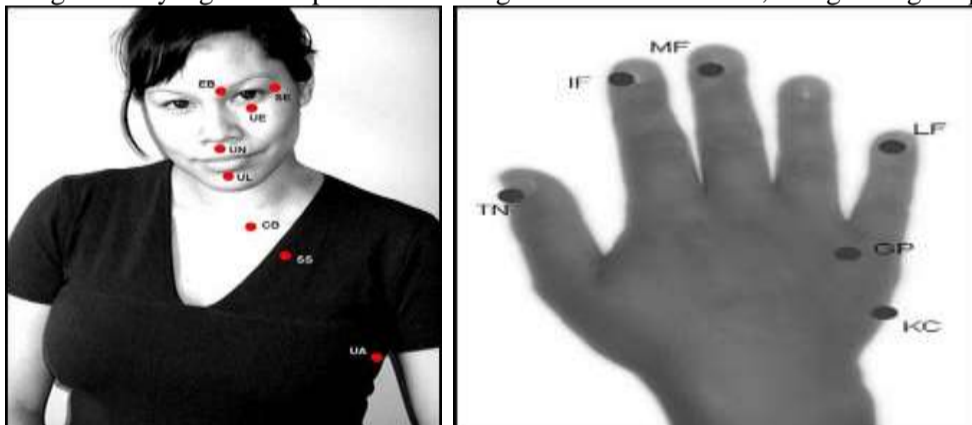
Terima sepenuhnya masa sekarang...

Bangun harapan dan raih masa akan datang ...

#### **Bagaimana TAPPING EFT Bekerja**

Tapping EFT bekerja dengan menghilangkan penyumbatan pada aliran sistem energi tubuh.

Dengan cara yang sama seperti darah mengalir ke seluruh tubuh , energi mengalir pada diri anda



#### **Yang perlu diperhatikan dalam emotional freedom Technique (EFT) :**

- Khususkan- Jelaskan rasa sakit, kaitan peristiwa tertentu, dan orang tertentu.
- Ucapkan frasa pengaturan dan pengingat dengan bersungguh-sungguh
- Ubah frasa sesuai perubahan dalam masalah yang sedang dikerjakan.
- Katakan apa yang diinginkan, jujurlah dengan diri sendiri dan emosi Anda

#### **Langkah-Langkah:**

##### **1. Mengidentifikasi masalah**

##### **2. Problem Skala : Memberi nilai 1- 10 1 ( 1 (NO Problem) – 10 (BIG PROBELM )**

##### **3. Fokus terhadap Masalah**

##### **4. Tapping**

##### **5. Memutar pandangan mata**

Buka mata dengan keras

Arahkan bola mata ke atas lalu ke bawah ,  
Arahkan bola mata ke kanan dan ke kiri  
Putar bola mata searah jarum jam dan putar bola mata berlawanan jarum jam.

#### **6. Pengakhiran**

Berhitung 1 sd 10, bersenandung irama lagu , Deep Breathing, Sugesti dan hargai diri dan Minum air putih

#### **7. Lakukan Pengulangan**

Lakukan pengulangan setiap hari sampai sahabat merasakan gangguan emosinya berkurang ke nilai 0

Silahkan simak video pembelajaran berikut , klik link berikut : **<https://youtu.be/MSdK9FPmN-4>**