



**BAHAN AJAR
CARA MENGENDALIKAN EMOSI**

**Disusun Oleh :
Rima Andari.,S.Pd**

SMP NEGERI 1 TEMPUNAK

PERTEMUAN 1

Tujuan Kegiatan

Siswa mampu mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi emosi Serta memahami konsep cara mengendalikan emosi

SESI 1

Penyampaian Materi

PENGERTIAN EMOSI

Emosi adalah hasil dari reaksi tubuh dalam menghadapi situasi tertentu

Pada dasarnya emosi adalah dorongan untuk bertindak, reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu.

1. JENIS-JENIS EMOSI

Berdasarkan sebab dan reaksi yang ditimbulkan, emosi dikelompokkan menjadi tiga :

- Emosi yang berkaitan dengan perasaan (Syaraf – Syaraf Jasmaniah), misalnya perasaan dingin, panas, hangat, sejuk dan sebagainya.
- Emosi yang berkaitan dengan kondisi fisiologis, misalnya sakit, meriang dan sebagainya.
- Emosi yang berkaitan dengan kondisi psikologis. Misalnya, cinta, rindu, sayang dan benci.

2. MACAM-MACAM EMOSI

Setiap orang tentunya pernah emosi. Akan tetapi, banyak orang mengidentifikasi emosi sebagai suatu hal yang negatif, seperti memukul, melempar barang, menghancurkan barang yang biasa kita sebut "marah". Marah memang merupakan bagian dari dasar emosi, tapi bukan hanya itu jenis dari emosi. Emosi itu sendiri ada yang negatif dan ada yang positif.

Perbedaan rangsang yang diterima oleh indra memberikan pengaruh terhadap perasaan seseorang. Adanya perbedaan pengaruh tersebut, menimbulkan emosi yang berbeda pula.

Berikut adalah macam-macam emosi :

1. *Emosi Marah*

Seseorang yang marah terhadap orang lain disebabkan ia menganggap bahwa orang itu bersalah terhadap dirinya. orang yang marah bisa menunjukkan tingkah laku agresif, mengganggu orang yang dikenai marah, membanting barang, memukul, bahkan membunuh

2. *Emosi Sedih, Duka, Susah dan Pilu*

Semua orang yang mengalami musibah pasti merasa sedih. karena sedih, seseorang bisa menangis, bisa mengurung diri di kamar dan tidak mau bergaul dengan orang lain

3. *Emosi Iri*

Orang sering membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain. jika dirinya lebih rendah atau kurang dari orang yang dibandingkan maka timbul rasa iri. emosi iri harus dapat di kendalikan dan di ekspresikan secara positif. ekspresi iri yang positif akan menimbulkan gairah usaha dan meningkatkan kerja secara positif untuk menyamai orang yang dibandingkan itu

4. *Emosi Takut*

Ekspresi dari rasa takut dapat berupa lari menjauh dari obyek penyebab takut. rasa takut menyebabkan seseorang menghindari objek penyebab takut

5. *Emosi Cinta*

Contoh dari ekspresi cinta adalah kisah remaja yang menjalin asmara. Semua orang harus dapat mengendalikan emosi. Emosi yang tidak dapat di kendalikan dapat merugikan diri sendiri dan orang lain.

3. CARA MENGENDALIKAN EMOSI

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengendalikan dan mengarahkan emosi secara positif yaitu:

1. Setiap tindakan harus didasarkan pada akal sehat
2. Berfikir tentang akibat negative yang mungkin terjadi
3. Berusahalah untuk memaafkan kesalahan orang lain.

PERTEMUAN 2

SESI 1 STRATEGI COPING DAN ROLE PLAY

Tujuan kegiatan

Peserta mampu mencari cara untuk menghilangkan atau mengurangi ancaman-ancaman yang ditimbulkan oleh masalah internal maupun eksternal dan menyesuaikan dengan kenyataan kenyataan negatif, mempertahankan keseimbangan emosi dan self image positif, serta meneruskan hubungan yang memuaskan dengan orang lain. Peserta lebih berani tampil di depan umum, peserta berani mengambil resiko dan tidak malu untuk mencoba hal-hal baru dan belajar untuk bertanggung jawab dalam menyelesaikan tantangan.

Prosedur

- 1) Fasilitator menanyakan permasalahan yang paling sulit saat dihadapi oleh peserta
- 2) Fasilitator menanyakan bagaimana cara peserta menangani permasalahan tersebut
- 3) Peserta diminta untuk menunjukkan caranya menyelesaikan masalah dengan tindakan.
- 4) Fasilitator memberikan role play mengenai masalah yang dihadapi masing-masing peserta

Material : Kertas dan alat tulis

Diskusi : Fasilitator mendiskusikan mengenai permasalahan dan role play

Waktu : 40 menit

PERTEMUAN 3

SESI 1 POHON HARAPAN

Tujuan

Siswa termotivasi untuk menjadi pribadi yang mampu mengendalikan emosi. Pada sesi ini siswa dielaborasi untuk merancang langkah-langkah cara mengendalikan emosi dan menerapkan dalam diri untuk menjadi sebuah tujuan dan harapan kedepan bagi masing-masing siswa

Prosedur

Fasilitator menyediakan sebuah lembar karton berbentuk pohon dan meminta peserta untuk menempelkan kertas kecil yang berisikan harapan mengenai masa depannya.

Material : Karton dan alat tulis

Diskusi : Fasilitator mendiskusikan mengenai hal-hal yang sudah dilakukan peserta untuk mencapai harapannya dan memberikan dukungan kepada peserta.

Waktu : 40 menit

SESI II: CLOSING SESSION

Tujuan

Peserta dan fasilitator memberikan kesimpulan mengenai pelatihan yang telah dilakukan. Sehingga peserta mampu mengaktualisasikan diri dan menerima umpan balik

Prosedur

1. Fasilitator memberi kesimpulan materi pelatihan yang telah dilakukan
2. Fasilitator menanyakan kepada peserta jika ada yang mau memberikan tambahan mengenai materi yang telah disampaikan

Metode : Diskusi Kesan dan pesan

Waktu : 40 menit

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Bimbingan dan Konseling

A. Identitas Siswa

- Nama siswa :
Kelas :
Hari/tanggal :
Judul materi layanan : Cara mengendalikan Emosi
Tujuan : Siswa dapat memahami cara mengendalikan emos
Pemberi materi : Rima Andari (Guru BK)

B. Bahan, alat dan metode

1. Bahan dan alat : Kertas/buku, pena dan HP (Android)
2. Metode : Daring melalui link google form

C. Kegiatan/ latihan pemahaman peserta didik terhadap materi layanan

Kegiatan Pertemuan 1

1. Bagaimana pemahaman Ananda terhadap cara mengendalikan emosi ?

Jawab :
.....
.....

2. Analisis faktor internal dan faktor eksternal yang dapat menimbulkan rasa emosi, jelaskan berdasarkan pengalaman Ananda selama ini?

Jawab :
.....
.....

3. Jabarkan bagaimana ciri-ciri seorang siswa yang mampu mengendalikan emosi ?

Jawab :
.....
.....

Kegiatan Pertemuan 2

Isilah angket di bawah ini berupa ceklist pada bagian alternatif jawaban yang telah di sediakan.

Keterangan:

Selalu	4
Sering	3
Kadang-kadang	2
Tidak pernah	1

Angket mengendalikan Emosi

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
1	Saya tidak mudah mengeluh saat mendapat masalah				
2	Saya tetap bersemangat meskipun mempunyai masalah				
3	Saya tidak mudah marah dan putus asa saat mempunyai masalah				
4	Saya bisa bersikap tenang dalam menghadapi permasalahan				
5	Saya dapat menahan emosi yang muncul saat senang dan sedih				
6	Saya dapat menghibur diri sendiri dengan cara melakukan aktivitas lain yang membuat pikiran menjadi lebih tenang				
7	Saya dapat menempatkan diri sama seperti orang lain				
8	Saya dapat menahan amarah ketika di tertawakan				
9	Saya mampu berpikir tenang disaat emosi				
10	Saya dapat menerapkan cara-cara mengendalikan emosi kedalam kehidupan sehari hari				

- Kegiatan Pertemuan 3**
1. Coba Ananda menguraikan hal-hal apa yang dilakukan untuk mengendalikan emosi, berikan dengan contoh?

Jawab :.....
...
.....
...
.....
...

2. Upaya apa yang Ananda lakukan untuk bisa menerapkan cara mengendalikan emosi kedalam kehidupan dan pergaulan sehari-hari ?

Jawab :.....
...
.....
...
.....
...

Kesimpulan

1. Buatlah kesimpulan dari materi yang telah Ananda pahami !

.....
.....
.....
.....
.....

1. Penilaian Proses

Kegiatan Pertemuan 4

Penilaian Proses lebih ditekankan pada keterlibatan semua unsur (*peserta didik, guru BK, atau pihak lain yang terkait*) dalam proses pelayanan BK.

Nama Guru BK : Rima Andari, S.Pd

Tanggal Pelaksanaan :

Pilihlah pernyataan berikut sesuai dengan kondisi Anda, pilih 4 jika sangat sesuai, 3 jika Sesuai, 2 jika Cukup sesuai, 1 jika Kurang sesuai

No	Aspek	Indikator	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
				4	3	2	1
1	Siswa	Sikap	1. Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan layanan 2. Peserta didik dapat berkerjasama dalam mengikuti kegiatan layanan 3. Peserta didik aktif dalam mengikuti kegiatan layanan				
2	Waktu	Efektivitas	4. Waktu yang digunakan sesuai dengan rencana layanan				
3	Media	Sesuai Aplikatif	5. Media yang digunakan guru BK sesuai dengan materi layanan 6. Media yang digunakan guru BK aplikatif (kemudahan penggunaan)				
4	Materi	Relevan	7. Materi relevan dengan tujuan layanan Sesuai Tugas Perkembangan				
5	Metode	Relevan	8. Metode relevan dengan tujuan Layanan				
6	Guru BK	Penguasaan materi	9. Guru BK menguasai materi layanan 10. Guru BK komunikatif dalam kegiatan layanan				
7	RPL	Sesuai	11. RPL sesuai dengan kegiatan layanan				
			Skor				
Skor Penilaian :			Rentang Skor				
4 = Sangat sesuai			33 - 40 : Sangat sesuai				
3 = Sesuai			25 - 32 : Sesuai				
2 = Cukup sesuai			18 - 24 : Cukup Sesuai				
1 = Kurang sesuai			10 - 17 : Kurang Sesuai				

2. Penyusunan Instrumen Penilaian Hasil

Kegiatan Pertemuan 5

Nama siswa :

Kelas :

Cara Pengisian Instrumen : Pilihlah pernyataan berikut sesuai dengan kondisi Anda, pilih 4 jika sangat sesuai, 3 jika Sesuai, 2 jika Cukup sesuai, 1 jika Kurang sesuai

Nomor	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		4	3	2	1
1	Saya dapat Menganalisis permasalahan agar dapat mengendalikan emosi				
2	Saya dapat Menciptakan cara untuk mengendalikan emosi				
3	Saya dapat Menerapkan cara-cara dalam pengendalian emosi				
4.	Saya dapat Meningkatkan pengetahuan dan wawasan terhadap cara Mengendalikan Emosi				
5.	Saya merasa senang dengan materi Cara Mengendalikan Emosi				
6.	Saya setuju dengan prosedur cara Mengendalikan Emosi				
7.	Saya mampu Mengkreasikan cara untuk mengendalikan emosi dalam pergaulan				
8	Saya merasa terbantu dengan layanan ini				
9	Saya dapat Menentukan macam-macam emosi				
10	Saya mampu menampilkan cara Mengendalikan Emosi dalam kehidupan sehari-hari				
	Skor				

Rubrik Evaluasi

Skor Nilai :

4=Sangat sesuai

3 = Sesuai

2 = Cukup sesuai

1 = Kurang sesuai

Rentang Skor

33 -40 : Sangat sesuai

25 - 32 : Sesuai

18 -24 : Cukup sesuai

10 -17 : Kurang Sesuai

RANCANGAN SKENARIO VIDEO PEMBELARAN

Kegiatan Pertemuan 6

Visual	Audio
<p><i>Scene 1</i> Pembukaan Setting : Ruang depan kelas Kamera : kamera diambil dari 2 sudut pandang (centre depan dan sisi kiri) Acting : Guru menyampaikan salam pembuka dan materi pembukaan</p>	<p>Narasi : Pembukaan materi Dialog : "Guru mengucapkan salam, menyapa siswa dan menanyakan kesiapan siswa dalam mengikuti layanan Sound Effect : Saat adegan awal diplay instrumental gitar bernuansa semangat.</p>
<p><i>Scene 2</i> Materi Inti Setting : Ruang kelas dan meja siswa Kamera : Movement netral, zoom close up Acting : Guru menyampaikan dan murid berdiskusi Efek Visual : idem</p>	<p>Narasi : Materi inti Dialog : Guru menjelaskan definis emosi</p>
<p><i>Scene 3</i> Penutup Setting : Ruang kelas dan meja siswa Kamera : Movement netral, zoom close up Acting : Guru menyampaikan dan murid berdiskusi Efek Visual : idem</p>	<p>Narasi : Kesimpulan Dialog : Guru menyimpulkan hasil diskusi peserta didik, menanyakan kesan terhadap layanan yang diberikan</p>

Link Youtube Video Praktik Pembelajaran

<https://youtu.be/9FIPDPUuGQo>