

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL**  
**SEMESTER GENAP**  
**TAHUN PELAJARAN 2021-2022**

Satuan Pendidikan	: SMPN 1 Katapang
Kelas/ Semester	: VII/ Genap
Tema	: Memahami Emosi
Sub Tema	: Ragam Ekspresi Emosi
Aspek Perkembangan	: Kematangan Emosi
Pertemuan ke	: 4
Alokasi Waktu	: 10 Menit
Komponen Layanan	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Pribadi dan Sosial
Fungsi Layanan	: Pemahaman dan pengembangan

<b>1. CAPAIAN DAN TUJUAN LAYANAN</b>	<p><b>a) Capaian Layanan</b></p> <p>Siswa mampu mengekspresikan perasaan diri sendiri secara bebas dan terbuka tanpa menimbulkan konflik.</p> <p><b>b) Tujuan Layanan</b></p> <p><u>Umum:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Siswa mampu memahami apa itu emosi dan berbagai bentuk/ ragam emosi dengan baik.</li><li>➤ Siswa mampu mengekspresikan ragam emosi sebagai gambaran suasana hati atau perasaan secara tepat, wajar dan tanggung jawab.</li></ul> <p><u>Khusus:</u> Siswa dapat mengekspresikan emosi secara wajar atas dasar pertimbangan kontekstual.</p>
<b>2. METODE, DAN ALAT/ MEDIA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Metode: Permainan “Ekspresikan Emosimu”.</li><li>- Alat/ Media: gambar ekspresi emosi (gambar terlampir), 8 lembar pernyataan/ kasus untuk ekspresikan emosi (kasus terlampir), 8 amplop, skala kematangan emosi (terlampir).</li></ul>
<b>3. LANGKAH KEGIATAN LAYANAN</b>	<p><u>PENDAHULUAN</u> (<i>waktu 2 Menit</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru mengucapkan salam dan menyapa siswa dengan kalimat yang membuat siswa bersemangat.</li></ul>

- Guru mengkondisikan kelas, dan mengecek kehadiran siswa.
- *Ice breaking* : “Tebak Gambar”  
Siswa menyebutkan bentuk emosi apa yang sesuai dengan ekspresi gambar yang ditunjukkan oleh guru. (*gambar terlampir*)
- Guru mengaitkan kegiatan *ice breaking* dengan tema dan menyampaikan tujuan dari kegiatan layanan yang akan dilaksanakan.
- Guru menanyakan kesiapan siswa dalam melaksanakan kegiatan selanjutnya.

INTI (*waktu 6 Menit*)

- Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok (tiap kelompok antara 4-6 orang).
- Permainan Kelompok ke 2 “Ekspresikan Emosimu”:  
  - Guru meminta setiap kelompok untuk memilih 1 amplop (yang telah diberi no 1 sampai 8) yang di dalamnya berisikan pernyataan/ kasus yang berkaitan dengan bentuk emosi yang harus di ekspresikan secara bersama-sama dengan kelompoknya.
  - Kelompok yang terpilih mengekspresikan bentuk emosinya harus ditebak oleh kelompok lain terkait bentuk emosi apa yang diekspresikan (setiap kelompok hanya memiliki 1 kali kesempatan dalam menjawab dari setiap emosi yang telah diekspresikan). (*perhatikan kelompok mana yang mampu menampilkan ekspresi emosi secara tepat dan wajar sehingga mampu ditebak/ dipahami oleh semua kelompok*)
- Refleksi (dari kegiatan permainan yang telah dilakukan) melalui beberapa pertanyaan yang diajukan oleh guru kepada semua kelompok:
  1. Apakah kelompok mengalami kesulitan dalam menebak ekspresi emosi yang ditampilkan oleh kelompok lain? Apa alasannya?
  2. Apakah ada perbedaan pendapat antara anggota kelompok saat menentukan bentuk emosi yang akan ditampilkan?
  3. Apakah ada bentuk emosi yang sama tetapi ekspresinya bisa berbeda yang ditampilkan oleh masing-masing kelompok?
  4. Jenis emosi apa yang paling sulit di tebak?
  5. Apa yang kalian ketahui terkait emosi?

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menyampaikan poin penting terkait emosi, bentuk/ ragam emosi, dan tips mengekspresikan emosi dengan mengaitkannya dari hasil permainan kelompok yang telah dilakukan.</li> <li>• Guru memberikan kesempatan bagi siswa yang mau bertanya.</li> <li>• Guru menanyakan apakah siswa sudah memahami terkait materi yang disampaikan.</li> </ul> <p><u>PENUTUP</u> (<i>waktu 2 Menit</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru meminta siswa untuk merefleksikan perasaannya, melalui pertanyaan di bawah ini: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apakah kalian merasa senang selama kegiatan yang telah kita laksanakan?</li> <li>- Manfaat apa yang diperoleh setelah mengikuti kegiatan yang telah dilakukan?</li> </ul> </li> <li>• Guru meminta siswa untuk menyampaikan kesimpulan dari kegiatan yang telah dilakukan.</li> <li>• Guru membagikan skala kematangan emosi untuk diisi oleh seluruh siswa dirumah dan dikumpulkan minggu depan.</li> <li>• Guru menutup kegiatan dengan mengucapkan salam.</li> </ul>
4.	<p><b>EVALUASI DAN TINDAK LANJUT</b></p> <p><b>a) Evaluasi</b></p> <p><u>Evaluasi Proses</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses.</li> <li>• Guru melakukan refleksi.</li> <li>• Sikap siswa selama kegiatan (semangat, aktif).</li> <li>• Cara siswa menyampaikan pendapat/ bertanya.</li> <li>• Cara siswa menjawab pertanyaan guru.</li> </ul> <p>(<i>pedoman observasi terlampir</i>)</p> <p><u>Evaluasi Hasil</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apakah siswa mampu memahami terkait materi yang di sampaikan.</li> <li>• Siswa merasakan kebahagiaan selama kegiatan (senang atau tidak senang).</li> <li>• Apakah siswa memperoleh manfaat dari tema yang di sampaikan.</li> </ul>

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Hasil skala kematangan emosi siswa sebagai data dan upaya tindak lanjut kepada siswa.</li></ul> |
|---|

**b) Tindak Lanjut**

Guru merencanakan tindak lanjut bagi siswa yang dirasa memerlukan layanan lanjutan (Bimbingan kelompok/ Konseling individu) melalui data yang diperoleh dari hasil skala kematangan emosi siswa dan hasil evaluasi yang telah dilakukan.

Materi dan alat/ pedoman evaluasi terlampir

Mengetahui,  
Kepala Sekolah,

Bandung, Januari 2022  
Guru BK,

H. Benny Sontany, S. Pd, M.MPd  
NIP. 19670130 199103 1 004

Riska Mutia, S. Pd  
NIP. 19870305 201101 2 001

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### MATERI:

# MEMAHAMI EMOSI

## (RAGAM EKSPRESI EMOSI)

Emosi menjadi salah satu aspek yang memiliki pengaruh besar atas sikap manusia, karena emosi membantu seseorang untuk memahami apa yang sedang terjadi pada dirinya maupun orang lain.

Menurut Santrock (2007:200) emosi ditandai oleh perilaku yang merefleksikan (mengekspresikan) kondisi senang atau tidak senang seseorang atau transaksi yang sedang dialami.

Menurut Syamsudin (2004:114) emosi dapat didefinisikan sebagai suatu suasana perasaan yang kompleks dan getaran jiwa yang menyertai atau muncul sebelum/ sesudah terjadinya perilaku.

Pada hakikatnya emosi merupakan gambaran dari perasaan manusia saat menghadapi berbagai situasi dan kondisi yang dirasakan setiap waktu.

Syamsudin (2004:114) menggolongkan bentuk-bentuk emosi ke dalam beberapa golongan sebagai berikut:

1. Amarah : didalamnya terdapat perasaan beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, tersinggung, berang, dan bermusuhan.
2. Kesedihan : dengan adanya perasaan pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan kalau menjadi patologis, depresi berat.
3. Rasa takut : di dalamnya terdapat adanya perasaan cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, fobia, panik, waspada, sedih, tidak tenang, dan gugup.
4. Kenikmatan : perasaan bahagia, gembira, ringan, puas, riang, senang, terhibur, bangga, rasa terpenuhi, rasa terpesona, dan kegirangan luar biasa.

5. Cinta : ada perasaan kasih, kasmaran, hormat, bakti, kedekatan, kebaikan hati, kepercayaan, persahabatan, dan penerimaan.
6. Terkejut : dengan adanya perasaan terkejut, terpana, takjub, terkesiap.
7. Jengkel : memiliki perasaan didalamnya seperti perasaan mau muntah, tidak suka, benci, mual, jijik, hina dan muak.
8. Malu : perasaan hancur lebur, rasa bersalah, malu hati, kesal hati, sesal, hina, dan aib.

Penting bagi kita untuk mampu memahami emosi, dan bagaimana emosi tersebut diekspresikan dan dikelola. Berikut ini tips yang bisa kamu lakukan dalam mengekspresikan emosi:

**KEPO** : -Kenali keadaan  
 -Ekspresikan dengan wajar  
 -hindari konflik dengan toleransi dan tenggang rasa

**Referensi:**

- Nurihsan, Ahmad Juntika. 2010. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung. : PT. Refika Aditama.
- Santrock, John W. 2007. *Remaja: Ed II Jilid I*. Jakarta: Erlangga.
- Syamsudin, A. 2004. *Psikologi Kependidikan*. Bandung: Rosdakarya.
- *Modul PACE Integrasi Bimbingan dan Konseling*. 2021
- *Panduan Operasional Pelaksanaan (POP) Bimbingan dan Konseling*. 2016.

***Ice Breaking (Tebak Gambar)***  
**RAGAM EKSPRESI EMOSI**

GAMBAR KE	EKSPRESI EMOSI	BENTUK EMOSI
1		<p><b>MARAH</b></p>
2		<p><b>SEDIH</b></p>
3		<p><b>TAKUT</b></p>
4		<p><b>BAHAGIA/ SENANG</b></p>
5		<p><b>CINTA</b></p>
6		<p><b>KAGET</b></p>
7		<p><b>JIJIK</b></p>
8		<p><b>MALU</b></p>

**PERMAINAN**  
**“EKSPRESIKAN EMOSIMU”**

<b>AMPLOP NO</b>	<b>ISI LEMBAR PERNYATAAN/ KASUS</b>
1	Dikejutkan oleh teman secara tiba-tiba
2	Ditinggal pergi (meninggal) oleh orang tersayang seperti orang tua, saudara, sahabat.
3	Ditertawakan teman karena katahuan pipis dicelana
4	Berjalan diatas tebing yang tinggi dan curam
5	Mendapat barang/ sesuatu yang sangat diinginkan/ diidamkan
6	Diperlakukan istimewa oleh lawan jenis yang disukai
7	Melihat tumpukan sampah yang berbau dan dikerumuni lalat serta belatung
8	Dihina dan diperlakukan kasar oleh teman

## SKALA KEMATANGAN EMOSI

**NAMA** : .....

**KELAS** : .....

Petunjuk pengisian :

-Isilah identitas diri secara lengkap

-Berilah tanda cek (√) pada alternatif jawaban yang menunjukkan kesesuaian dengan keadaanmu.

PERNYATAAN	JAWABAN		
	YA	KADA NG- KADA NG	TDK
1. Saya mampu terlihat ceria di depan teman-teman walaupun sebenarnya perasaan saya sedang sedih.			
2. Saya langsung memarahi teman ketika mereka menyinggung perasaan saya.			
3. Saya tidak menampilkan ekspresi kecewa ketika sedang berdiskusi meskipun pendapat saya ditolak.			
4. Saya tidak peduli berdebat keras dengan teman walaupun di depan umum.			
5. Saya tertawa sewajarnya ketika hati merasa bahagia.			
6. Saya mengungkapkan perasaan bahagia saya tanpa mempertimbangkan teman di sekitar sedang bersedih.			
7. Saya mampu menahan sikap kasar saat sedang marah untuk menjaga kenyamanan perasaan orang lain.			
8. Saya meninggalkan kelas yang sedang berlangsung jika sedang kesal.			
9. Saya tetap tenang ketika mengetahui ada ulangan mendadak.			
10. Saya langsung menangis terisak-isak pada saat ada yang membuat saya sakit hati.			
11. Saya akan membicarakan masalah secara baik-baik saat saya berselisih dengan teman.			
12. Membanting barang adalah cara yang paling efektif untuk meredakan rasa marah bagi saya.			
13. Saya menghindari kata –kata kasar untuk menyampaikan kemarahan.			
14. Saya sering mengumpat pada diri sendiri ketika kecewa.			
15. Saya meluapkan kata-kata kasar kepada orang yang menjadi penyebab timbulnya masalah tanpa peduli dia sakit hati atau tidak.			
16. Saya lebih banyak memakai uang jajan untuk membeli pulsa daripada menabung untuk masa depan.			
17. Saya lebih mempertimbangkan hubungan pertemanan daripada terpancing emosi sesaat.			
18. Saya mempertimbangkan secara matang resiko menjadi ketua kelas/ ketua kelompok sebelum saya bersedia dipilih.			
19. Saya langsung membalas pesan yang masuk di handphone walaupun dalam keadaan belajar mengajar.			
20. Saya mempertimbangkan untung dan rugi dari tindakan yang akan saya lakukan.			
21. Saya bertindak spontan dalam menuruti keinginan diri tanpa memikirkan dampaknya.			
22. Saya tidak mudah tersinggung dengan ejekan teman jika masih dalam batas yang wajar.			
23. Saya terkadang kesal tanpa alasan yang jelas.			
24. Saya tidak mudah merubah keputusan yang sudah diambil.			
25. Saya mudah terpengaruh ajakan teman.			
26. Saya dapat membedakan antara marah dan benci.			
27. Saya sering tidak nyaman dengan lingkungan sekitar tanpa sebab yang pasti.			
28. Saya dapat membedakan antara perasaan suka dan kagum terhadap seseorang.			
29. Saya sering merasa bingung dengan perasaan saya sendiri yang tiba-tiba bahagia.			
30. Saya menghindari hal-hal yang membuat saya kesal.			
31. Saya hanya diam dengan candaan teman sekelas walaupun sering menyinggung perasaan saya.			
<b>TOTAL</b>			

## SKORING SKALA KEMATANGAN EMOSI

Instrumen pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur kematangan emosi adalah angket dalam bentuk skala yang disusun berdasarkan teori kematangan emosi menurut Hurlock (2003). Jenis angket yang digunakan adalah angket tertutup dimana sudah disediakan jawabannya sehingga siswa hanya diminta untuk memilih. Item – item disusun dalam bentuk pernyataan **ya**, **kadang-kadang**, dan **tidak**. Jenis pernyataan merupakan pernyataan positif dan negatif. Pada pernyataan positif bobot nilai untuk jawaban ya = 2, kadang-kadang = 1, Tidak = 0. Sedangkan untuk pernyataan negatif dengan bobot nilai untuk jawaban ya =0, kadang-kadang =1, Tidak =2.

Kunci pedoman skor pada angket tersebut:

PERNYATAAN NO	JAWABAN		
	YA	KADANG-KADANG	TDK
1	2	1	0
2	0	1	2
3	2	1	0
4	0	1	2
5	2	1	0
6	0	1	2
7	2	1	0
8	0	1	2
9	2	1	0
10	0	1	2
11	2	1	0
12	0	1	2
13	2	1	0
14	0	1	2

15	0	1	2
16	0	1	2
17	2	1	0
18	2	1	0
19	0	1	2
20	2	1	0
21	0	1	2
22	2	1	0
23	0	1	2
24	2	1	0
25	0	1	2
26	2	1	0
27	0	1	2
28	2	1	0
29	0	1	2
30	2	1	0
31	0	1	2

Skor minimal= 0 dan skor maksimal= 62

Jika: Skor 0-20= kematangan emosi rendah

Skor 21-41= kematangan emosi sedang

Skor 42-62= kematangan emosi tinggi

**PEDOMAN OBSERVASI**  
**LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL**

Kelas : .....

Materi : .....

Petunjuk

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai hasil penilaian anda.

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik saling menghargai				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
6	Peserta didik mampu berargumentasi				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu Layanan sesuai alokasi waktu				
Total Skor					

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 8 = 8$ , dan skor tertinggi adalah  $4 \times 8 = 32$

2. Kategori hasil:

Sangat baik	= 27 – 32	Baik	= 21 - 26
Cukup	= 14 – 20	Kurang	= 8 – 13

CATATAN/ KEJADIAN PENTING:.....

.....

.....

Mengetahui,  
Koordinator BK

....., .....

Guru BK

.....

.....