

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SMA NEGERI 7 KUPANG
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2019/2020

| | | |
|---|----------------------|--|
| A | Komponen Layanan | Layanan Dasar |
| B | Bidang Layanan | Pribadi |
| C | Topik / Tema Layanan | Cara mengendalikan emosi |
| D | Fungsi Layanan | Pemahaman |
| E | Tujuan Umum | Peserta didik/konseli dapat mengendalikan emosi dan memantapkan nilai serta cara bertingkah laku yang dapat diterima dalam kehidupan sosial yang lebih luas |
| F | Tujuan Khusus | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik/konseli dapat mendefinisikan (C4) pengertian emosi 2. Peserta didik dapat mengkategorikan (C6) macam-macam emosi melalui diskusi kelompok 3. Peserta didik dapat mempraktekan (C6) cara mengendalikan emosi melalui sosiodrama |
| G | Sasaran Layanan | Kelas IX |
| H | Materi Layanan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian emosi 2. Macam-macam emosi 3. Cara mengendalikan emosi |
| I | Waktu | 2 Kali Pertemuan x 45 Menit |
| J | Sumber | <ol style="list-style-type: none"> 1. Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMP-MTs kelas 9</i>, Yogyakarta, Paramitra Publishing 3. Triyono, Mastur, 2014, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling Bidang Pribadi</i>, Yogyakarta, Paramitra 4. Eliasa Imania Eva, Suwarjo.2011.<i>Permainan (games) dalam Bimbingan dan Konseling</i>.Yogyakarta: Paramitra |
| K | Metode/Teknik | Metode PjBL , diskusi dan tanya jawab |
| L | Media / Alat | Google meet,PTT cara mengendalikan emosi |
| M | Pelaksanaan | |
| | Tahap | Uraian Kegiatan |

| | | |
|---|-------------------------------|---|
| | 1. Tahap Awal / Pedahuluan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking) 3. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling 4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik |
| | 2. Tahap Inti | <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menayangkan media slide powerpoint yang berhubungan dengan materi layanan 2. Peserta didik mengamati slide powerpoint yang berhubungan dengan materi layanan 3. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab, dan menampilkan tayangan video |
| | 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 agar dapat selalu ingat kepada sang pencipta-Nya 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. |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>2. Topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting</p> <p>3. Cara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan : mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami</p> <p>4. Kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti</p> |
|--|--|--|

LAMPIRAN-LAMPIRAN

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

Mengetahui
Kepala Sekolah

Drs. Vinsnsius Sasi M.Pd
NIP : 19680206 199702 1 002

Kupang ,8 Juni 2020
Guru BK

Maria Florida Asri Olla, S.Pd

Kata kunci dan kosa kata : Emosi : perasaan intens yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu (baik positif maupun negatif)

Mengendalikan : menguasai keadaan, menahan diri.

Lampiran 1. Uraian Materi :

CARA MENGENDALIKAN EMOSI

A. PENGERTIAN

Kata emosi berasal dari bahasa Prancis, *emotion* yang berasal dari kata *emouvoir* yang berarti “kegembiraan”. Emosi juga berasal dari bahasa Latin *emovere* dari *e-* (varian *eks*) yang berarti “luar” dan *movere* yang berarti “bergerak”. Dengan kata lain, 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. Sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis. Orang-orang sering menganggap bahwa emosi hanya berkaitan dengan perasaan marah saja. Padahal anggapan tersebut tidak sepenuhnya benar. Sekali lagi, emosi adalah reaksi tubuh untuk menghadapi situasi tertentu. Situasi yang dihadapi disini mencakup emosi marah, malu, bahagia, takut, dan sedih.

B. JENIS- JENIS EMOSI

Berasarkan sebab dan reaksi yang ditimbulkan, emosi dikelompokkan menjadi tiga, yaitu :

1. Emosi yang berkaitan dengan perasaan (syaraf-syaraf jasmaniah), misalnya perasaan dingin, panas, hangat, sejuk dan sebagainya. Munculnya emosi seperti ini lebih banyak dirasakan karena faktor fisik diluar individu, misalnya cuaca, kondisi ruangan dan tempat dimana individu itu berada.
2. Emosi yang berkaitan dengan kondisi fisiologis, misalnya sakit, meriang dan sebagainya. Munculnya emosi seperti ini lebih banyak dirasakan karena faktor kesehatan.

3. Emosi yang berkaitan dengan kondisi psikologis, misalnya cinta, rindu, sayang, benci dan sejenisnya. Munculnya emosi seperti ini lebih banyak dirasakan karena faktor hubungan dengan orang lain.

C. 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

D. 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 tenang akibat negative yang mungkin terjadi
3. Berusahalah untuk memaafkan kesalahan orang lain

Lampiran Instrumen Penilaian

PENILAIAN HASIL (PENILAIAN SEGERA)

1. Apakah yang dimaksud dengan emosi ?
2. Macam emosi ada 2, yaitu emosi positif dan emosi negatif, Sebutkan masing-masing 3 (tiga) contoh emosi positif dan negatif tersebut
3. Mengapa emosi harus dikendalikan ?
4. Bagaimana sikap Anda jika melihat teman yang sedang sedih, jelaskan !
5. Jelaskan bagaimana cara mengendalikan emosi marah?

**INSTRUMEN
PENILAIAN PROSES**

| NO | PROSES YANG DINILAI | HASIL PENGAMATAN | | KET |
|----------|---|------------------|-----|-----|
| | | YA | TDK | |
| A | Keterlaksanaan program | | | |
| | 1. Program layanan terlaksana sesuai dengan RPL | | | |
| | 2. Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL | | | |
| | 3. Metode yang digunakan variatif dan menarik | | | |
| | 4. Menggunakan media layanan BK | | | |
| | 5. RPL minimal terdiri dari Tujuan, Materi Layanan, Kegiatan, Sumber, Bahan dan Alat, Penilaian | | | |
| B | Kesesuaian Program | | | |
| | 1. Program disusun sesuai dengan kebutuhan peserta didik | | | |
| | 2. Materi layanan sesuai kebutuhan peserta didik | | | |
| | 3. Materi layanan sesuai tugas perkembangan peserta didik | | | |
| | 4. Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas | | | |
| | 5. Program dilaksanakan sesuai waktu yang telah ditentukan | | | |
| C | Perolehan Siswa Pasca Layanan | | | |
| | 1. Peserta didik memperoleh pemahaman baru | | | |
| | 2. Peserta didik mempunyai perasaan positif | | | |
| | 3. Peserta didik berkurang masalahnya | | | |
| | 4. Peserta didik terentaskan masalahnya | | | |
| | 5. Berkembangnya PTSDL | | | |
| D | Perhatian Peserta Didik | | | |
| | 1. Peserta didik antusia mengikuti materi layanan BK | | | |
| | 2. Peserta didik aktif bertanya | | | |
| | 3. Peserta didik aktif menjawab | | | |
| | 4. Peserta didik mengerjakan tugas yang diberikan konselor | | | |
| | 5. Peserta didik hadir semua | | | |
| E | Ketersediaan sarana prasarana | | | |
| | 1. Liquid Cristal Display (LCD) tersedia lengkap | | | |
| | 2. Mebeler dan ATK tersedia lengkap | | | |
| | 3. Ruang bersih dan nyaman | | | |
| | 4. Instrumen dan Sumber Buku tersedia lengkap | | | |
| | 5. Pencahayaan ruangan mencukupi | | | |

Tugas 2 :

- Evaluasi Program :

1. Prosedur penilaian :

Self study review : menilai diri sendiri

Untuk program yang sudah dilaksanakan Guru Bk sudah berusaha dengan sebaik – baiknya memberikan layanan Bk kepada peserta didik.

Layanan yang diberikan juga berdampak kepada sekolah, dimana tingkat ketidaksiplinan peserta didik mulai menurun, seiring pemberian layanan yang dilakukan. orang tua dan masyarakat pun mengapresiasi program yang dilaksanakan oleh Guru Bimbingan dan Konseling

- Evaluasi Proses

Kegiatan layanan diberikan tepat waktu sesuai dengan yang tertera pada RPL, strategi yang dipakai oleh guru BK dalam melaksanakan layanan yaitu secara klasikal (tatap muka) dengan sarana dan prasarana yang tersedia secara memadai dan selama menjalankan layanan secara klasikal hambatannya yaitu tidak adanya jam tatap muka untuk guru Bk di kelas, sehingga saya menunggu jam kosong untuk memberikan layanan.

- Evaluasi Hasil

Dampak dari layanan yang saya berikan, bertambahnya wawasan mengenai pengendalian emosi, banyak terjadi penurunan kasus ketidaksiplinan (perkelahian antar siswa dan bullyng) yang terjadi disekolah, karena peserta didik sudah diberikan layanan mengenai Emosi dan mengendalikan emosi secara baik.