

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)  
BIMBINGAN KLASIKAL  
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2021/2022  
(SELEKSI SIMULASI MENGAJAR GURU PENGGERAK)

Komponen	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Pribadi
Topik/Tema Layanan	: Kematangan Emosi
Kelas/Semester	: VII/ Genap
Sekolah	: SMPN 2 Bandar Lampung
Alokasi Waktu	: 10 Menit

### **I. Tujuan Layanan**

1. Peserta didik/ konseli dapat memahami tentang emosi dan jenis-jenis emosi
2. Peserta didik/ konseli dapat memahami bagaimana cara mengelola emosi agar mencapai kematangan emosi

### **II. Metode, Alat dan Media**

1. Metode : Curah Pendapat dan Tanya jawab
2. Alat/ Media : Gambar tentang ekspresi dan papan tulis dan spidol

### **III. Langkah-Langkah Kegiatan Layanan**

#### **1. Tahap Awal/ Pendahuluan**

- 1.1. Membuka dengan salam, menanyakan kabar dan berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing.
- 1.2. Guru memeriksa kesiapan belajar dengan mengecek kehadiran siswa dan mengecek kerapian tempat duduk.
- 1.3. Guru mengingatkan tentang protocol kesehatan Covid 19
- 1.4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dipelajari

#### **2. Tahap Inti**

- 2.1. Guru BK menayangkan gambar yang menunjukkan beberapa ekspresi emosi kepada siswa.
- 2.2. Guru BK menanyakan ekspresi pada gambar merupakan jenis emosi apa
- 2.3. Guru BK menjelaskan tentang bagaimana mengelola emosi
- 2.4. Guru BK mempraktikkan teknik disosiasi kepada peserta didik untuk meredakan emosi.
- 2.5. Guru BK meminta peserta didik membentuk kelompok bersama teman sebangkunya
- 2.6. Guru BK meminta peserta didik menceritakan pengalamannya tentang bagaimana mereka mengatasi emosi yang pernah mereka hadapi dan mencoba mempraktikkan teknik disosiasi yang baru di dipelajari kemudian mendiskusikannya dengan teman kelompoknya.

2.7. Guru BK meminta beberapa kelompok mempresentasikan hasil kerja kelompoknya.

2.8. Guru BK meminta kelompok yang lain mengomentari.

### **3. Tahap Penutup**

3.1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan

3.2. Guru BK mengajak peserta didik agar dapat menghadirkan logika ketika emosi datang

3.3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang

3.4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam

### **IV. Penilaian**

1. Penilaian Proses dan penilaian hasil segera : memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing peserta didik dan sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan. Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pentingnya topic yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Bandar Lampung, 6 Januari 2022

Mengetahui,  
Kepala UPT SMPN 2 Bandar Lampung

Guru BK

Dr. M. BADRUN, M.Ag  
NIP. 19670820 199512 1 002

MONA SISCA MEGA P, S.Pd  
NIP. 19870319 201001 2 002

Lampiran 1: Lembar Penilaian

**PENILAIAN HASIL SEGERA  
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
(LAISEG)**

Hari, Tanggal Layanan : .....

Format Layanan : Klasikal/Kelompok/Perorangan

Jenis Layanan : .....

Pemberi Layanan : .....

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Topik apakah yang telah dibahas melalui layanan tersebut?  
.....
2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang Anda peroleh dari layanan tersebut?  
.....
3. Bagaimanakah perasaan Anda setelah mengikuti layanan tersebut?  
.....
4. Hal-hal apakah yang akan Anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?  
.....
5. Apakah layanan yang Anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang sedang Anda alami?
  - a. Apabila ya, keuntungan apa yang Anda peroleh?  
.....
  - b. Apabila tidak, keuntungan apa yang diperoleh?  
.....
6. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?  
.....

## Lampiran 2: Materi

Gambar ini menunjukkan emosi apa saja??



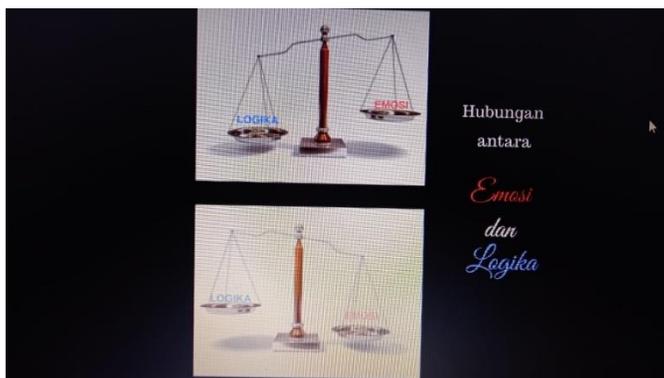
Semua emosi ada manfaatnya lho...!!!

Emosi adalah signal yang memberitahu kita bahwa ada sesuatu yang perlu kita lakukan untuk memperbaiki, membantu, menyelesaikan dan lain-lain.

Kematangan emosi adalah kemampuan dan kesanggupan individu untuk memberikan tanggapan emosi dengan baik dalam menghadapi tantangan hidup yang ringan dan berat serta mampu mengendalikan luapan emosi dan mampu mengantisipasi secara kritis situasi yang dihadapi.

Kunci kematangan emosi ada pada pemilihan makna terhadap setiap peristiwa yang dihadapi. Karena pada dasarnya setiap peristiwa atau kejadian bersifat netral. Tergantung dari diri kita mau meletakkan makna apa dari setiap kejadian atau peristiwa yang kita hadapi.

Hentakan emosi diawal hanya perlu diredakan, supaya logika bias jalan lagi. Karena emosi dan logika seperti neraca. Makin naik emosi, makin turun logika.



Salah satu teknik meredakan emosi adalah dengan teknik self distance atau di buku lain ada yang menyebutnya disosiasi. Teknik ini melatih kita untuk “pause” sejenak dan membayangkan kita bertindak sebagai pengamat atas diri kita sendiri. Ketika berfungsi sebagai pengamat atas diri kita sendiri. Ketika berfungsi sebagai pengamat dan focus pada action apa yang paling memberdayakan efektif bagi objek yang kita amati (diri kita sebelumnya), logika kita akan lebih cemerlang untuk menemukan berbagai alternative respon.

Yang perlu diingat adalah setiap manusia dibekali akal, dan akal tersebut dapat digunakan untuk memilih respon terbaik bagi dirinya dan orang lain.

Selamat berjuang untuk memberikan respon terbaik untuk diri kita dan orang-orang disekitar kita!