YAYASAN BOPKRI YOGYAKARTA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
SMP BOPKRI 3 YOGYAKARTA
Jl. Cik Di Tiro 39 Yogyakarta 55223, Telp/Fax : 0274 587182 email : smpbogayka@yahoo.co.id
website : www.smpbopkri3yogyakarta.sch.id

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KLASIKAL**
**BIMBINGAN DAN KONSELING**
**(LURING)**

Satuan Pendidikan : SMP BOPKRI 3 Yogyakarta
Kelas/Semester : 8 / Genap
Tema : Kematangan
Sub. Tema : Cara Mengendalikan Emosi Pribadi
Pembelajaran ke : 1
Alokasi Waktu : 10 menit

A. Tujuan Pembelajaran
   Melalui pengamatan video, curah pendapat, diskusi dan bermain ular tangga emosi peserta didik/konseli mampu mendefinisikan dan mengidentifikasi bermacam – macam emosi sesuai dengan pengalaman, etika, situasi dan kondisi serta memahami cara mengendalikan emosi dengan baik.
B. Kegiatan Pembelajaran
   1. Tahap awal :
      a. Guru BK/konselor membuka dengan salam dan doa
      b. Guru BK/konselor membina hubungan baik dengan peserta didik/konseli (menanyakan kabar, kondisi dll)
      c. Guru BK/konselor menyampaikan tujuan materi layanan Bimbingan dan Konseling
   2. Tahap Inti :
      a. Guru BK/konselor menampilkan media video/gambar yang berhubungan dengan materi layanan
      b. Peserta didik mengamati media video/gambar yang ditampilkan
      c. Guru BK/konselor mengajak tanya jawab dan curah pendapat berkaitan dengan materi layanan
      d. Guru BK/konselor membagi kelas kedalam kelompok kecil
      e. Guru BK/Konselor memberikan permainan ular tangga emosi dengan didahului penjelasan cara bermain
      f. Kelompok peserta didik/konseli memainkan ular tangga emosi dan menjawab/mengerjakan setiap perintah yang ada pada papan ular tangga emosi
   3. Tahap penutup :
      a. Peserta didik/konseli menyimpulkan hasil kegiatan secara lisan dan tugas mandiri
      b. Guru BK/konselor memberikan penguatan dan rencana tindak lanjut
      c. Guru BK/konselor menutup kegiatan dengan mengajak peserta didik/konseli berdoa dan salam
C. Penilaian Pembelajaran
   1. Penilaian Proses : mengamati proses dan respon yang diberikan oleh peserta didik/konseli seperti semangat, antusiasme, keaktifan peserta didik/konseli dalam menerima layanan, perilaku peserta didik/konseli dalam melakukan umpan balik
   2. Penilaian Hasil : melihat hasil tugas mandiri dan tugas kelompok

| | |
|---|---|
| Mengetahui, | Yogyakarta, Januari 2022 |
| Kepala SMP BOPKRI 3 Yogyakarta | Guru BK/Konselor |
| Atun Pratiwi, M.PdK | Catur Suryo Nugroho, S.Psi |
| NIY. 013640125 | NIY. 013840329 |

Keterangan :

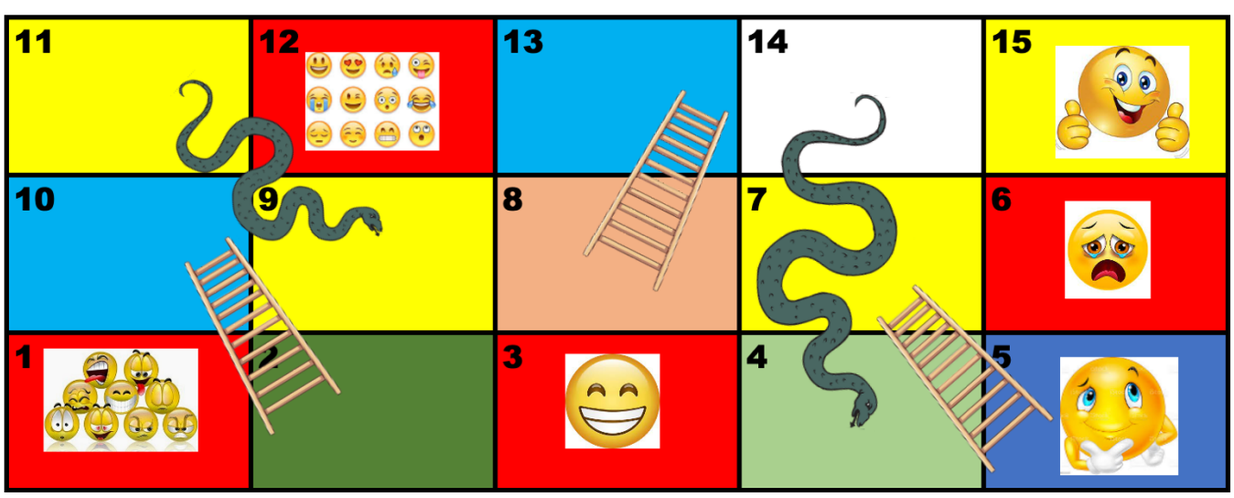
1. Tugas Kelompok : menjalankan permainan ular tangga emosi dengan pertanyaan di setiap kotak/langkahnya. Setiap kelompok wajib memilih 1 (satu) perwakilan kelompoknya untuk menjalankan permainan ular tangga emosi. Pertanyaan yang ada wajib dijawab dengan melakukan diskusi singkat dengan anggota kelompok yang lain terlebih dahulu yang dibatasi dengan waktu.

   Contoh pertanyaan tugas kelompok :

   1) Apakah yang dimaksud dengan emosi?
   2) Saat kamu sedang senang apa yang biasa kamu lakukan?
   3) Sebutkan hal – hal yang bisa membuatmu senang!
   4) Sebutkan kelompok emosi yang kamu ketahui!
   5) Emosi yang dapat membangun diri dan lingkungan sekitar merupakan emosi yang..
   6) Jika kamu sedang sedih apa yang kamu lakukan?
   7) Sebutkan hal – hal yang membuat kamu sedih!
   8) Apa yang kamu lakukan saat dirimu sedang mengalami kecewa? Apakah itu sesuai dengan etika/norma yang ada pada masyarakat?
   9) Sebutkan hal – hal yang bisa menyebabkan dirimu kecewa!
   10) Apa yang kamu lakukan saat dirimu mengalami ketakutan?
   11) Sebutkan hal – hal yang membuat dirimu takut!
   12) Jika kamu malu, apa yang akan kamu lakukan? Apakah itu sesuai dengan etika/norma yang ada pada masyarakat?
   13) Menangis merupak ekspresi emosi ……
   14) Menurutmu, emosi yang paling sulit untuk dikendalikan adalah …..
   15) Menurutmu/kelompokmu apa saja yang dapat dirasakan saat kamu/kelompokmu dapat mengelola emosi dengan baik?

2. Tugas Mandiri

   a. Apa yang kamu ketahui tentang emosi?
   b. Sebutkan kelompok emosi yang kamu ketahui!
   c. Apa yang akan kamu lakukan ketika kamu sedang senang?
   d. Apa yang akan kamu lakukan ketika kamu sedang marah?
   e. Jelaskan pendapatmu tentang ekspresi emosi yang sesuai dengan etika/norma!

Contoh permainan ular tangga emosi :

## ULAR TANGGA EMOSI