

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL**

Satuan Pendidikan : UPTD SMPN 5 MANDAI
 Kelas / Semester : VIIIA / II
 Topik Layanan : KEMATANGAN EMOSI
 Sub Topik Layanan : Bagaimana cara menata emosi
 Bidang Layanan : Bidang Pribadi
 Layanan ke : 2
 Alokasi Waktu : I JP/ 10 menit

A. TUJUAN LAYANAN

1. Peserta didik/konseli dapat mengenal cara-cara mengepresikan perasaan secara wajar
2. Peserta didik/konseli dapat memahami keberagaman ekspresi perasaan diri dan perasaan orang lain
3. Peserta didik/konseli dapat mengepresikan perasaan secara wajar atas dasar pertimbangan konstektual.

B. KEGIATAN LAYANAN

1. Tahap Awal /Pedahuluan	
Pernyataan tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK/Konselor membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking) 3. Menyampaikan tujuan-tujuan
Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik 2. Kontrak layanan (kesepakatan layanan), hari ini kita akan melakukan kegiatan selama 1 jam pelayanan, kita sepakat akan melakukan dengan baik.
Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Guru BK/Konselor memberikan penejelasan tentang topik yang akan dibicarakan
Tahap peralihan (Transisi)	Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan, dan memulai ketahap inti
2. Tahap Inti	
a. Kegiatan peserta didik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan Brainstorming/curah pendapat 2. Mendiskusikan dengan kelompok masing-masing 3. Setiap kelompok mempresetasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai.
b. Kegiatan Guru BK/Konselor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menayangkan video yang berhubungan dengan kematangan emosi 2. Menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan kematangan emosi 3. Mengajak peserta didik untuk brainstorming/curah pendapat 4. Membagi kelas menjadi beberapa kelompok 5. Memberitugas (untuk diskusi kelompok) 6. Menjelaskan cara mengerjakan tugas 7. Mengevaluasi hasil diskusi peserta didik 8. Membuat catatan-catatan observasi selama proses layanan
3. Tahap Penutup	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan 2. Peserta didik merefleksikan kegiatan dengan mengungkapkan kemanfaatan dan kebermaknaan kegiatan secara lisan 3. Guru Bk member penguatan dan rencana tindak lanjut 4. Guru BKmenutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur/berdoa dan mengakhiri dengan salam

C. PENILAIAN LAYANAN

Memperhatikan antusias siswa selama proses layanan dan komitmen peserta didik dalam menjalankan hasil layanan yang dilaksanakan dengan memberikan angket skala kepuasan pelaksanaan layanan

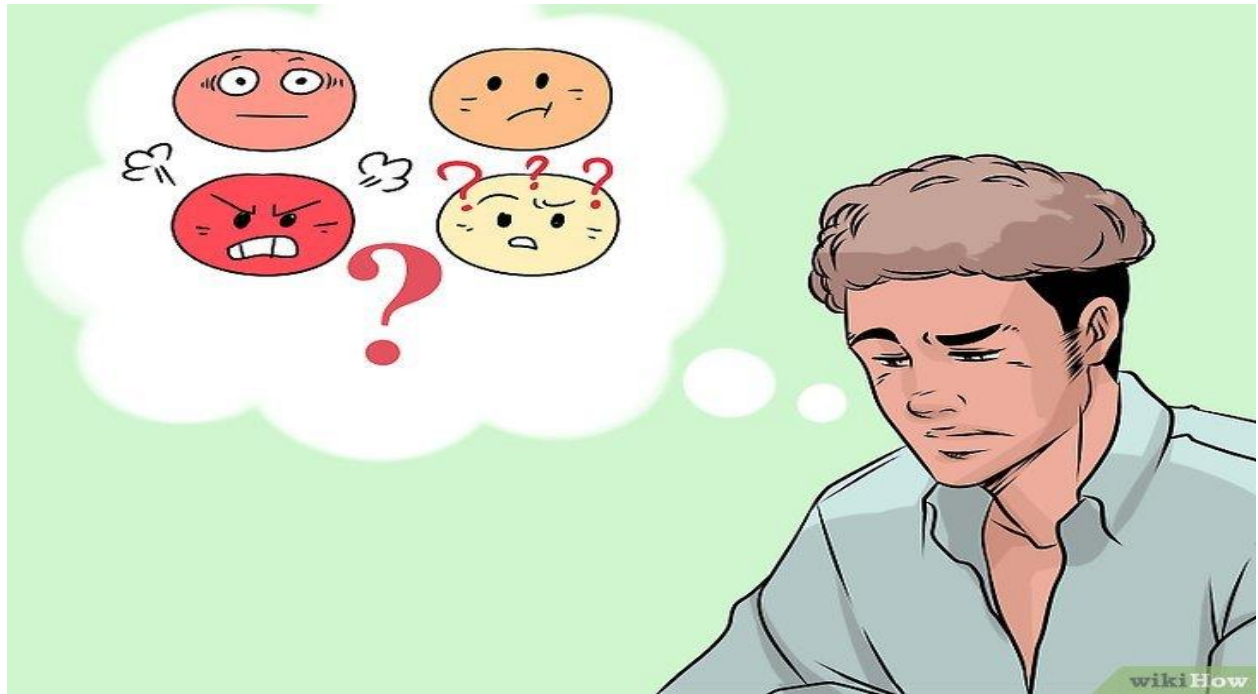
LAMPIRAN

1. MATERI LAYANAN

Mengelolah Emosi

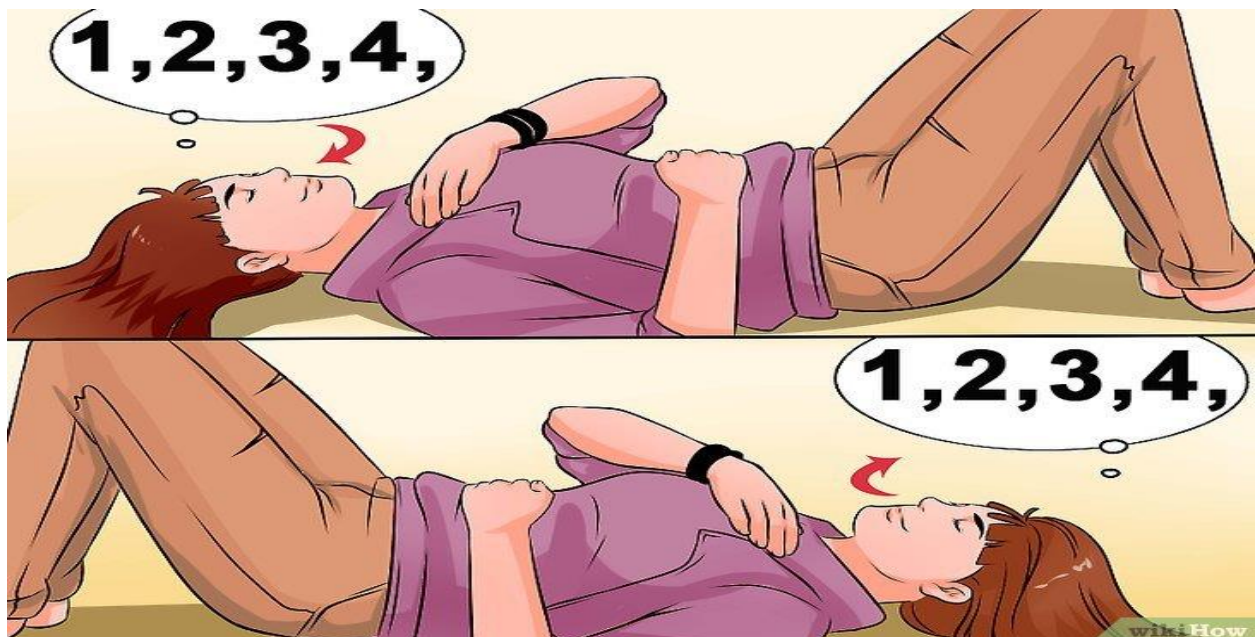
Setiap orang memiliki emosi. Ada emosi yang menyenangkan, misalnya kegembiraan atau kebahagiaan. Ada juga emosi yang sulit diatasi, misalnya ketakutan, kemarahan, atau kesedihan. Saat menghadapi kemarahan, depresi, atau kekecewaan, Anda harus memiliki keterampilan yang baik untuk mengatasi masalah emosional yang berlangsung singkat atau berkepanjangan. Adapun trik-trik yang dapat dilakukan seperti berikut :

1. Kenali emosi yang sedang anda rasakan , setelah anda menentukan dengan tepat apa yang anda rasakan , berusaha menemukan penyebabnya supaya anda mampu mengendalikan emosi

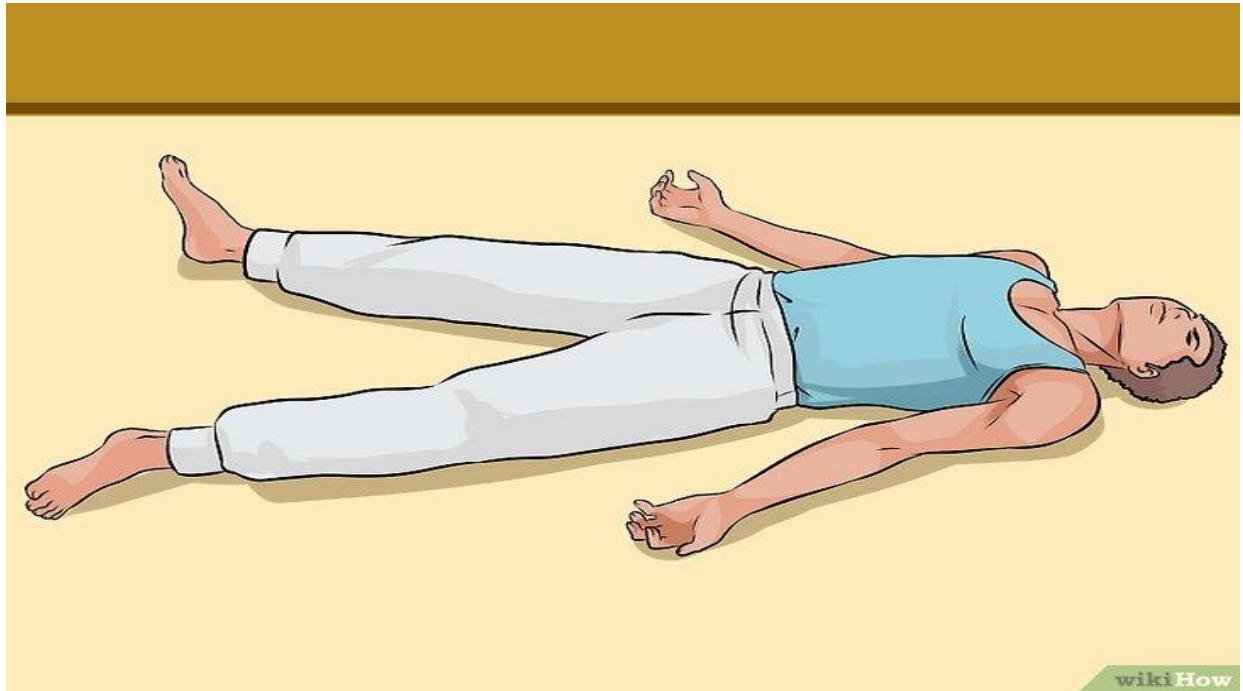


2. Lakukan teknik relaksasi dengan berlatih pernapasan

Contoh menarik napas selama lima hitungan, dan membuang napas 5 hitungan.



3. lakukan teknik menenangkan diri, tehnik ini di lakukan dengan memfokuskan pikiran pada hal tertentu selain emosi negative yang anda rasakan



4. Lakukan relaksasi otot progresif



5. Lakukan meditasi dan berdoa.



6. Berusahalah membebaskan diri dari pikiran negatif



7. bicaralah sama teman



LEMBAR KERJA SISWA

KELOMPOK =

KELAS =

ANNGOTA =

KASUS	EMOSI YANG TIMBUL	CARA MENGELOLAH EMOSI

3. ANGKET OBSERVASI TERHADAP PELAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

PEDOMAN OBSERVASI

NAMA PESERTA DIDIK

KELAS

BERILAH TANDA SILANG PADA KOLOM SKOR PENILAIAN ANDA

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias mengikuti kegiatan layanan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik saling menghargai				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				