



**PEMERINTAH KABUPATEN KETAPANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 3 KETAPANG
SEKOLAH RUJUKAN**

Alamat : Jl. Gatot Subroto No. 16 Telp. 0534 – 32590

Email : smpn3_ketapang@yahoo.co.id

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

IDENTITAS			
Komponen Layanan : Layanan Dasar		Kelas/Semester : VII / Ganjil	
Bidang Layanan : Pribadi		Tahun Pelajaran : 2020/2021	
Tema/topik : Kecerdasan Emosi dan Pengendalian Diri		Alokasi waktu : 1 x 40 Menit	
TUJUAN LAYANAN		3. Kematangan Emosi	
	Pengenalan	Akomodasi	Tindakan
1. Tujuan Umum (RK)	3.1. Menganalisis cara-cara mengekspresikan perasaan secara wajar (C4)	3.2. Memadukan keragaman ekspresi perasaan diri dan perasaan orang lain (A4)	3.3. Mengintegrasikan perasaan atas dasar pertimbangan kontekstual (P4)
2. Tujuan Khusus (IPK)	Menganalisis pentingnya kecerdasan emosi dan pengendalian diri dalam kehidupan (C4)	Mengelola kecerdasan emosi dan pengendalian diri dalam kehidupan (A4)	Membangun kecerdasan emosi dan pengendalian diri dalam kehidupan (P4)
KEGIATAN LAYANAN			
Teknik Layanan : <i>Experiential Learning</i>			
1. Pendahuluan	a) Guru BK/konselor menyapa dengan salam, berdoa, serta melakukan presensi. b) Guru BK/konselor menyampaikan tujuan, menjelaskan langkah kegiatan, mengarahkan (konsolidasi), dan peralihan (transisi).		
2. Kegiatan Inti	Kegiatan layanan melalui model <i>Experiential Learning</i>		
	1) Concrete experience (feeling) <ul style="list-style-type: none"> Guru BK menayangkan video tentang dampak kurangnya kecerdasan emosi. Peserta didik mengamati dan menanggapi Video yang ditayangkan 2) Reflective observation (watching) <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik diberikan slide PPT tentang materi Kecerdasan Emosi dan Pengendalian Diri. 3) Abstract conceptualization (thinking) <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik berdiskusi tentang materi kecerdasan emosi dan pengendalian diri dan menganalisis bagaimana menerapkan kecerdasan emosi dan pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari. 4. Active experimentation (doing) <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik memahami dan berlatih ekspresi emosi serta tips mengelola emosi. Secara mandiri peserta didik diminta merancang tips mengelola emosi dan pengendalian diri yang sesuai dengan diri peserta didik. 		
3. Penutup	a) Guru BK memberikan penguatan. b) Guru BK menyampaikan materi dan kegiatan layanan selanjutnya. c) Membagikan link <i>google form</i> untuk mengisi penilaian hasil. d) Menutup kegiatan dengan berdoa dan salam.		
METODE DAN MEDIA/ALAT			
1. Metode	Pembelajaran Jarak Jauh (Daring)		
2. Media dan Alat	HP, LCD, Laptop, Materi PPT dan Video		

SUMBER BELAJAR	
1. Daftar Rujukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Depdiknas. (2008). <i>Rambu-rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Pada Pendidikan Formal</i>. Jakarta: Depdiknas. Dillard, J.M. (1985). <i>Life Long CareerPlanning</i>. Ohio: A Bell & Howell Company. Goleman, D. 1999. <i>Emotional Intelligence</i>. (Alih Bahasa Hermaya). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2. Primastika, Widia. 2018. <i>Kecerdasan Emosional Itu Penting, Kenali Cara Melatihnya</i>. (https://tirto.id/kecerdasan-emosional-itu-penting-kenalicara-melatihnya-c6qG), diakses tanggal 15 September 2020 3. Retno, Devita. 15 Cara Meningkatkan Kecerdasan Emosional (EQ). (https://dosenpsikologi.com/carameningkatkan-kecerdasan-emosional), diakses tanggal 15 September 2020 4. Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMP-MTs kelas 7</i>, Yogyakarta, Paramitra Publishing 5. Winkel, WS. 2011, <i>Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja</i>, Bandung: Remaja Rosdakarya 6. https://www.youtube.com kecerdasan emosi dan pengendalian diri 7. https://sumber.belajar.kemdikbud.go.id 8. https://guruberbagi.kemdikbud.go.id
PENILAIAN	
1. Penilaian Proses	Evaluasi proses fokus pada identifikasi kekuatan dan kelemahan strategi pelaksanaan layanan yang meliputi materi, metode, teknik, media, waktu, dll. (Google Form : http://bit.do/evaluasi-proses)
2. Penilaian Hasil	Penilaian hasil meliputi perubahan perilaku peserta didik yang difokuskan pada pemahaman baru, perasaan positif, dan rencana tindakan. (Google Form: http://bit.do/evaluasi-hasil)

Mengetahui,
Kepala SMP Negeri 3 Ketapang

Ketapang, 21 Mei 2021
Guru BK/Konselor

H. Masrik, S.Pd
NIP. 19630827 198601 1 001

Hasrul Efendi Marpaung, S.Pd
NIP.19911003 201902 1 001

BAHAN AJAR RPL KECERDASAN EMOSI DAN PENGENDALIAN DIRI

A. Pengertian Emosi

Emosi merupakan salah satu aspek yang berpengaruh besar terhadap sikap manusia. Bersama dengan dua aspek lainnya, yakni kognitif (daya pikir) dan psikomotorik. Emosi atau yang sering disebut aspek afektif merupakan penentu sikap salah satu perilaku manusia. Kecerdasan emosi merupakan syarat penting bagi keberhasilan seseorang di berbagai aspek kehidupannya.

Menurut Daniel Goleman, pengertian emosi ialah setiap kegiatan atau pergolakan perasaan, pikiran, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap. Goleman juga mengatakan bahwa emosi merujuk kepada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dari serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

Menurut Soergada Poerbakawatja, pengertian emosi ialah respons terhadap suatu perangsang yang menyebabkan perubahan fisiologis disertai perasaan yang kuat dan biasanya mengandung kemungkinan untuk meletus. Respons demikian terjadi baik terhadap perasaan eksternal maupun internal.

Dari beberapa pengertian emosi di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian emosi ialah suatu pengalaman yang nyata dan disertai dengan penyesuaian diri dalam diri seseorang yang berkaitan dengan mental dan fisik yang berwujud suatu tingkah laku yang nampak serta semua jenis perasaan yang ada dalam diri seseorang, emosi memiliki peran yang sangat besar dalam dinamika jiwa dan mengendalikan tingkah laku seseorang.

Masa remaja sering dikaitkan dengan emosinya yang tidak stabil. Karena pada saat itu remaja tidak jarang akan lebih mudah marah tanpa alasan yang pasti. Istilah ini sering disebut remaja masih labil dan sedang dalam masa pencarian jati diri menuju dewasa. Penyebab emosi remaja tidak stabil diantaranya:

- Memasuki Masa Pubertas

Pubertas menjadi penyebab umum mengapa remaja cenderung mudah marah, hal ini karena perubahan hormon dan perkembangan fisik yang membuat labil secara emosi.

- Kebingungan Sosial

Pada tahap ini kamu mulai menyesuaikan diri dan akan merasakan perbedaan latar belakang dan cara bersosialisasi yang terbilang cukup sulit untuk dilalui. Bertemu dengan teman-teman yang berbeda latar belakang, kebiasaan, hobby, kesukaan, pola asuh orang tua, dan perbedaan lainnya

B. Karakteristik Emosi

Emosi dapat dibagi menjadi dua kelompok, yaitu:

1. Emosi sensori yaitu emosi yang ditimbulkan oleh rangsangan dari luar terhadap tubuh, misalnya: rasa dingin, panas, sakit, lelah, lapar, kenyang dan lain-lain.
2. Emosi psikis, emosi yang disebabkan oleh alasan-alasan kejiwaan yakni:
 - Perasaan intelektual, yaitu rasa yang berkaitan dengan kebenaran contohnya gembira memperoleh sesuatu yang benar, puas atas suatu karya.
 - Perasaan sosial misalnya rasa solidaritas, empati, simpati, kasih sayang.
 - Perasaan keindahan (estetis) misalnya kagum, terpesona, dan lain-lain.
 - Perasaan susila, berkaitan dengan nilai baik dan buruk (etika), contoh rasa bersalah, rasa tentram, rasa bertanggung jawab dan lain-lain.
 - Perasaan ketuhanan, rasa mengenal memiliki Tuhan, naluri keagamaan.

C. Macam-Macam Emosi

Setiap individu mempunyai berbagai macam emosi yang muncul karena interaksi dengan lingkungan dan orang lain. Paul Ekman mengatakan bahwa manusia memiliki enam emosi dasar, antara lain:

1. Emosi Bahagia

Bahagia bisa diartikan sebagai kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan senang, ceria, gembira, dan sejahtera. Emosi bahagia diekspresikan dengan cara:

- Wajah yang tersenyum
- Sikap yang santai
- Nada suara yang ceria dan menyenangkan

Kebahagiaan dapat berpengaruh terhadap kesehatan fisik. Sebaliknya, orang yang sulit menemukan emosi bahagia akan mudah untuk stres dan depresi.

2. Emosi Sedih

Kesedihan adalah kondisi emosional yang bercirikan perasaan tak bersemangat, tak tertarik dalam mengerjakan hal apa pun, *mood* yang murung, kekecewaan, hingga perasaan berduka. Emosi sedih dapat diekspresikan dengan cara:

- Suasana hati yang murung
- Diri yang cenderung diam
- Lesu
- Usaha untuk menarik diri dari orang lain
- Menangis

Kesedihan merupakan emosi yang wajar dirasakan banyak orang. Hanya saja, beberapa orang bisa merasakan kesedihan berkepanjangan.

3. Emosi Takut

Saat merasakan adanya bahaya, seseorang akan merasakan emosi takut dan mengalami respons yang disebut respons *fight or flight* (melawan atau lari). Takut merupakan emosi yang kuat dan berperan penting dalam pertahanan hidup. Respons *fight or flight* juga membantu kita menyiapkan diri untuk melawan ancaman tersebut. Emosi takut dapat diekspresikan dengan cara:

- Melebarkan mata dan menarik dagu ke bawah
- Mencoba bersembunyi dari ancaman
- Reaksi fisik seperti pernapasan dan detak jantung menjadi cepat

4. Emosi Jijik

Rasa jijik dapat berasal dari banyak hal, termasuk rasa, pemandangan atau bau yang tidak menyenangkan. Seseorang juga dapat mengalami kejijikan moral saat melihat orang lain berperilaku yang mereka anggap tidak menyenangkan, tidak bermoral, atau jahat. Jijik dapat diekspresikan dengan cara:

- Berpaling dari objek jijik
- Reaksi fisik, seperti mual atau muntah
- Ekspresi wajah, seperti kerutan hidung dan bibir atas

5. Emosi Marah

Marah juga menjadi emosi yang sering kita tunjukkan. Seperti emosi takut, marah juga menjadi emosi yang bisa berkaitan dengan respons *fight or flight*. Emosi marah diekspresikan dengan cara:

- Mengerutkan kening dan mata melotot
- Bahasa tubuh, seperti mengambil sikap yang kuat atau berpaling dari seseorang
- Nada suara, seperti berbicara kasar atau berteriak
- Berkeringat dan wajah memerah
- Perilaku agresif seperti memukul, menendang, atau melempar benda

Jika marah diekspresikan berlebihan, marah dapat berubah menjadi kekerasan terhadap orang lain. Marah yang tak dikendalikan juga bisa memicu masalah psikologis dan dapat berbahaya untuk tubuh.

6. Emosi Terkejut

Seseorang menunjukkan emosi terkejut saat menghadapi hal yang tak disangka. Emosi terkejut diekspresikan dengan cara:

- Mengangkat alis, melebarkan mata, dan membuka mulut
- Melompat
- Berteriak atau menjerit

Orang yang terkejut mungkin akan memutuskan apakah ia akan melawan (*fight*) atau melarikan diri (*flight*).

D. Pengertian Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi atau *Emotional Quotient (EQ)* dapat menempatkan emosi seseorang dengan tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati. Apabila seseorang pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati orang lain atau dapat berempati, orang tersebut akan memiliki tingkat emosionalitas yang baik dan akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial serta lingkungannya.

Goleman (2009:45) menyatakan: “Kecerdasan emosi merupakan kemampuan emosi yang meliputi kemampuan untuk mengendalikan diri, memiliki daya tahan ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan impuls, memotivasi diri, mampu mengatur suasana hati, kemampuan berempati dan membina hubungan dengan orang lain”

Mayer dan Salovey (Makmun Mubayidh 2006:15) mendefinisikan bahwa: “Kecerdasan emosi sebagai suatu kecerdasan sosial yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam memantau baik emosi dirinya maupun emosi orang lain, dan juga kemampuannya dalam membedakan emosi dirinya dengan emosi orang lain, dimana kemampuan ini digunakan untuk mengarahkan pola pikir dan perilakunya”.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan dan memahami secara lebih efektif terhadap daya kepekaan emosi yang mencakup kemampuan memotivasi diri sendiri atau orang lain, pengendalian diri, mampu memahami perasaan orang lain dengan efektif, dan mampu mengelola emosi yang dapat digunakan untuk membimbing pikiran untuk mengambil keputusan yang terbaik.

E. Ciri Orang dengan Kecerdasan Emosi

Orang yang sukses tidak hanya memiliki intelegensi yang tinggi, namun secara emosional mereka juga baik. Orang yang cerdas secara emosi akan bersikap tegas dan mampu mengendalikan perilaku sehingga terbebas dari perilaku-perilaku negatif. Ciri orang yang mempunyai kecerdasan emosional, antara lain:

1. Mudah bergaul
2. Tidak mudah takut,
3. Bersikap tegas
4. Berkemampuan besar untuk melibatkan diri dengan orang lain
5. Konsisten
6. Tidak emosional
7. Lebih mengutamakan rasio daripada emosi,
8. Dapat memotivasi diri sendiri
9. Dapat memecahkan solusi dalam keadaan yang darurat

Jadi orang yang cerdas secara emosi bukan hanya memiliki emosi atau perasaan-perasaan, tetapi juga memahami apa arti emosi dan perasaan tersebut. Dapat melihat diri sendiri seperti orang lain melihat kita, mampu memahami orang lain seolah-olah apa yang dirasakan orang itu kita rasakan juga.

Seseorang yang secara emosi tidak cerdas biasanya :

1. Bersifat agresif.
2. Cenderung berpikir negatif.
3. Malas dan lebih suka melakukan kegiatan untuk menyenangkan diri secara berlebihan.
4. Lebih mementingkan diri sendiri (egois).
5. Tidak mampu menentukan tujuan.
6. Cepat cemas dan depresi.
7. Menarik diri dari pergaulan.
8. Suka memanfaatkan kelemahan orang lain.
9. Tidak sopan.
10. Kurang percaya diri.

Seseorang yang secara emosi bermasalah tentu akan sulit untuk mempelajari sesuatu. Remaja yang pemarah, cepat stress dan depresi biasanya malas untuk membuka diri dan menerima pengalaman belajar baru.

F. Manfaat Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional merupakan aspek yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan bermasyarakat. Kecerdasan emosional-lah yang memotivasi kita untuk mencari manfaat, potensi dan mengubahnya dari apa yang kita pikirkan menjadi apa yang kita lakukan. Kecerdasan emosional itu muncul dari hati nurani, sehingga apapun yang muncul dari perasaan akan selalu memberikan informasi penting yang memotivasi kita untuk mencari potensi yang kita miliki serta dapat menggunakannya secara baik dan benar. Manfaat mengelola emosi, antara lain:

1. Menghindari berbagai penyakit
2. Tidak cepat depresi, putus asa, dan puas
3. Tidak egois
4. Tidak mudah marah
5. Terampil dalam melakukan hubungan sosial
6. Selalu terbuka pada kritikan
7. Tidak melakukan kekerasan
8. Meningkatkan kecerdasan emosional
9. Menjauhkan hal buruk
10. Pikiran dan hati menjadi tenang
11. Menghindari pertikaian
12. Mencegah menyakiti perasaan orang lain

G. Tips Mengelola Emosi

Berikut ini beberapa tips untuk meningkatkan kecerdasan emosi dengan cara mengelola emosi, antara lain:

1. Cari ketenangan dengan beribadah dan berkeluh kesah kepada Tuhan. Sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing
2. Curhat kepada orang yang bisa kamu percaya, dan mau mendengarkanmu
3. Melakukan hobi seperti olahraga, mendengarkan musik, melukis, memotret, menulis, dan lain sebagainya
4. Lakukan relaksasi
5. Pikirkan sesuatu yang lucu dan menyenangkan
6. Berhitunglah 1 sampai 10 ketika akan marah
7. Berpikirlah positif (*positive thinking*)
8. Kenali hal-hal yang menjadi pemicu emosimu memuncak dan ubahlah dengan kata-kata yang lebih positif
9. Belajarlah untuk menemukan solusi
10. Jauhkan Medsos jika emosimu belum dapat terkendali

H. Pengertian Pengendalian Diri

Pengendalian diri atau Penguasaan diri (*Self Regulation*) merupakan satu aspek penting dalam kecerdasan emosi (*Emotional Quotient*). Pengendalian diri adalah kemampuan diri mengendalikan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu. Seorang individu dengan pengendalian diri yang baik dapat memahami konsekuensi tindakan yang akan mereka lakukan. Jadi, pengendalian diri atau penguasaan diri merupakan aspek yang perlu dilatih sejak dini.

I. Cara Pengendalian Diri

1. Pengendalian Suasana Hati

Hati adalah pusat pikiran dan jiwa. Suasana hati sangat mudah berubah, hati akan menentukan apakah seseorang menjadi mulia atau hina. Hati akan membimbing akal dan tubuh kita.

2. Pengendalian pikiran

Pemikiran menjadi penentu sikap dan perilaku seseorang. Seseorang yang memiliki pikiran positif akan membentuk suatu proses (aktivitas) yang benar juga, tentu hasil akhirnya juga benar. Cara lain untuk mengendalikan pikiran adalah dengan berpikir melingkar yaitu dengan berpikir dan mempertimbangan semua dampak.

3. Pengendalian nafsu dan hasrat

Maslow menyebutkan bahwa motif-motif yang mendorong bertingkah laku adalah keinginan untuk memuaskan kebutuhan. Urutan kebutuhan manusia adalah kebutuhan fisik (makan, minum, tempat tinggal) rasa aman, dicintai, diakui, dan aktualisasi diri. Hasrat dan nafsu untuk memenuhi kebutuhan tersebut hendaknya tetap terkendali dengan dilandasi dengan nilai-nilai keimanan. Contoh: nafsu makan tidak terkendali dapat membawa petaka berupa penyakit tertentu, lidah harus bisa dikendalikan agar tidak mengeluarkan ucapan yang menyakitkan dan melecehkan diri sendiri serta orang lain.

4. Pengendalian diri dengan menggunakan prinsip kemoralan

Seperti menjaga sikap, ucapan, maupun menjaga dari pikiran-pikiran negatif terhadap apapun yang dihadapi. Setiap agama pasti mengajarkan kemoralan, misalnya tidak mencuri, tidak menipu, tidak berbohong, tidak mabuk-mabukan, dan sebagainya. Saat ada dorongan hati untuk melakukan sesuatu yang negatif, coba sesuaikan dengan nilai-nilai moral.

5. Pengendalian diri dengan menggunakan kesadaran.

Pada umumnya orang tidak mampu menangkap pikiran atau perasaan yang muncul. Dengan demikian mereka langsung lumpuh dan dikuasai oleh pikiran dan perasaan mereka. Misalnya, seseorang menghina atau menyinggung kita. Kita marah. Nah, kalau kita tidak sadar atau waspada maka saat emosi marah ini muncul, dengan begitu cepat, tiba-tiba kita sudah dikuasai kemarahan ini.

Jika kesadaran diri kita bagus maka kita akan tahu saat emosi marah ini muncul. Kita akan tahu saat emosi ini mulai mencengkeram dan menguasai diri kita. Kita tahu saat kita akan melakukan tindakan yang seharusnya tidak kita lakukan. Saat kita berhasil mengamati emosi maka kita dapat langsung menghentikan pengaruhnya.

6. Pengendalian diri dengan perenungan

Saat kita sudah benar-benar tidak tahan, mau "meledak" karena dikuasai emosi marah besar, coba lakukan perenungan. Tanyakan pada diri sendiri pertanyaan, misalnya:

- a. Apa sih untungnya saya marah?
- b. Apakah benar reaksi saya seperti ini?

- c. Mengapa saya marah ya? Apakah alasan saya marah ini sudah benar?
- d. Kalau saya marah dan sampai melakukan tindakan yang salah, kan saya yang rugi sendiri.

Dengan melakukan perenungan, maka kita akan mampu mengendalikan diri. Jadi, saat kita melakukan perenungan atau berpikir secara mendalam maka emosi atau keinginan kita akan menurun.

7. Pengendalian diri dengan menggunakan kesabaran

Emosi naik, turun, timbul, tenggelam, datang, dan pergi seperti halnya pikiran. Saat emosi bergejolak sadari bahwa ini hanya sementara. Usahakan tidak larut dalam emosi. Gunakan kesabaran, tunggu sampai emosi mereda, baru berpikir untuk menentukan respon yang bijaksana dan bertanggung jawab.

8. Menyibukkan diri dengan pikiran atau aktivitas yang positif

Pikiran hanya bisa memikirkan satu hal dalam suatu saat. Saat kita berhasil memaksa diri memikirkan hanya hal-hal yang positif maka pikiran kita juga berubah. Dengan demikian pengaruh dari keinginan atau suatu emosi akan mereda.



**PEMERINTAH KABUPATEN KETAPANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 3 KETAPANG
SEKOLAH RUJUKAN**

Alamat : Jl. Gatot Subroto No. 16 Telp. 0534 – 32590

Email : smpn3_ketapang@yahoo.co.id

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)
KECERDASAN EMOSI DAN PENGENDALIAN DIRI**

LKPD Daring : <http://bit.do/LKPD-Pertemuan1>

Nama :

Kelas :

Petunjuk:

Isilah Pertanyaan berikut ini sesuai dengan pemahaman kalian tentang Materi Layanan Kecerdasan Emosi dan Pengendalian Diri.

Pertanyaan:

1. Menurut pendapat kamu, pelajaran apa yang bisa diambil pada video animasi yang telah kamu saksikan?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Setelah melihat video animasi tersebut, jelaskan menurut pendapat kamu emosi apa saja yang ditampilkan pada video animasi dan bagaimana ekspresi dari emosi tersebut!

.....
.....
.....
.....
.....



**PEMERINTAH KABUPATEN KETAPANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 3 KETAPANG
SEKOLAH RUJUKAN**

Alamat : Jl. Gatot Subroto No. 16 Telp. 0534 – 32590

Email : smpn3_ketapang@yahoo.co.id

1. PENILAIAN PROSES

Link Google Form : <http://bit.do/evaluasi-proses>

Penilaian Proses lebih ditekankan pada keterlibatan semua unsur (*peserta didik, guru BK, atau pihak lain yang terkait*) dalam proses pelayanan BK.

Nama Guru BK :

Tanggal Pelaksanaan :

Pilihlah pernyataan berikut sesuai dengan hasil pengamatan, pilih 4 jika *Sangat Sesuai*, 3 jika *Sesuai*, 2 jika *Cukup Sesuai*, 1 jika *Kurang Sesuai*.

No	Aspek	Indikator	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
				4	3	2	1
1	Siswa	Sikap	1. Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan layanan 2. Peserta didik dapat berkerjasama dalam mengikuti kegiatan layanan 3. Peserta didik aktif dalam mengikuti kegiatan layanan				
2	Waktu	Efektivitas	4. Waktu yang digunakan sesuai dengan rencana layanan				
3	Media	Sesuai Aplikatif	5. Media yang digunakan guru BK sesuai dengan materi layanan 6. Media yang digunakan guru BK aplikatif (kemudahan penggunaan)				
4	Materi	Relevan	7. Materi relevan dengan tujuan layanan Sesuai Tugas Perkembangan				
5	Metode	Relevan	8. Metode relevan dengan tujuan layanan				
6	Guru BK	Penguasaan materi	9. Guru BK menguasai materi layanan 10. Guru BK komunikatif dalam kegiatan layanan				
7	RPL	Sesuai	11. RPL sesuai dengan kegiatan layanan				
Skor							

<p>Skor Penilaian :</p> <p>4 = Sangat sesuai</p> <p>3 = Sesuai</p> <p>2 = Cukup sesuai</p> <p>1 = Kurang sesuai</p>	<p>Rentang Skor</p> <p>76 – 100 : Sangat sesuai</p> <p>51 – 75 : Sesuai</p> <p>26 – 50 : Cukup Sesuai</p> <p>0 – 25 : Kurang Sesuai</p>
--	--

RUMUS PENSKORAN :

$$N = \frac{\text{Total Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

2. PENILAIAN HASIL

Link Google Form: <http://bit.do/evaluasi-hasil>

Topik :

Nama Siswa :

Kelas :

Petunjuk Pengisian:

- Pilihlah jawaban yang sesuai dengan hasil penilaian kalian terhadap bimbingan klasikal hari ini , dengan keterangan pilihan jawaban sebagai berikut :
 - Skor 4 : Sangat Sesuai
 - Skor 3 : Sesuai
 - Skor 2 : Cukup Sesuai
 - Skor 1 : Kurang Sesuai
- Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban benar jika di dasarkan pada keadaan kalian yang sebenarnya
- Terima kasih atas kesediaan kalian mengisi lembar penilaian ini..

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		4	3	2	1
1	Saya dapat mengemukakan arti emosi, kecerdasan emosi dan pengendalian diri (C3)				
2	Saya dapat menentukan jenis-jenis emosi dan karakteristik emosi (C3)				
3	Saya dapat mengatur emosi-emosi yang ada pada diri saya secara wajar (C4)				
4	Saya dapat merincikan ciri-ciri orang dengan kecerdasan emosi (C4)				
5	Saya dapat menekankan tips kecerdasan emosi dan pengendalian diri ketika dalam keadaan emosi-emosi negatif (misalnya marah, benci, kecewa, dll) (A3)				
6	Saya dapat memadukan materi kecerdasan emosi dan pengendalian diri dalam kehidupan saya (A4)				
7	Saya akan menunjukkan tips kecerdasan emosi dan pengendalian diri sesuai dengan diri saya (P3)				
8	Saya akan membangun sikap kecerdasan emosi dan pengendalian diri dimanapun berada (P4)				
	Skor				

<u>Skor Penilaian :</u>	<u>Rentang Skor</u>
4 = Sangat sesuai	76 – 100 : Sangat sesuai
3 = Sesuai	51 – 75 : Sesuai
2 = Cukup sesuai	26 – 50 : Cukup Sesuai
1 = Kurang sesuai	0 – 25 : Kurang Sesuai

RUMUS PENSKORAN :
$N = \frac{\text{Total Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$