



DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN TUBAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 TUBAN

Jl. R.M. Suryo No. 1 Kab. Tuban Telp. (0356) 321322 Fax. 325699

E.mail : smpn1tuban@gmail.com Website : www.smpn1tuban.sch.id

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik / Tema Layanan	Kematangan Emosi
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Layanan	<ul style="list-style-type: none">• Peserta didik/konseli dapat memahami kematangan emosi• Peserta didik/konseli mampu memahami bentuk-bentuk emosi• Peserta didik/konseli mampu mengekspresikan perasaan secara wajar atas dasar pertimbangan kontekstual• Peserta didik/konseli mengetahui cara mengendalikan emosi
F	Sasaran Layanan	Peserta Didik Kelas VIII
G	Materi Layanan	<ul style="list-style-type: none">• Pengertian Kematangan Emosi• Bentuk-bentuk emosi• Dampak Emosi• Cara mengendalikan Emosi
H	Alokasi Waktu	10 menit
I	Sumber	https://www.silabus.web.id/pengertian-kematangan-emosi/ , https://www.gramedia.com/best-seller/pengertian-emosi/ , https://youtu.be/cAfwncolyZw
J	Metode/Teknik	Diskusi, Brainstorming/Curah Pendapat
K	Media/Alat	White board, Spidol, kartu emoji
L	Langkah-langkah Kegiatan Layanan	
	1. Tahap Awal/Opening	<ul style="list-style-type: none">• Membuka dengan salam dan berdo'a sesuai agama dan keyakinannya masing-masing• Membina hubungan baik dengan peserta didik/konseli (menanyakan kabar, dan kehadiran peserta didik/konseli)• Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan Klasikal• Ice breaking• Menanyakan kesiapan kepada peserta didik/konseli
	2. Tahap Inti/Materi	<ul style="list-style-type: none">• Guru BK/Konselor menjelaskan materi "Kematangan Emosi"• Guru BK memberi kesempatan untuk diskusi dan curah pendapat

	3. Tahap Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Guru BK/Konselor mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan • Guru BK/Konselor memberikan tugas kepada peserta didik berupa lembar kerja • Guru BK/Konselor menyampaikan materi layanan yang akan datang • Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdo'a dan salam
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Guru BK/Konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan • Mengamati cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya • Mengamati cara peserta didik dalam memberikan penjelasan terhadap pertanyaan Guru BK/Konselor
	2. Evaluasi Hasil	Guru BK/Konselor memberikan Angket Evaluasi Hasil Layanan Bimbingan Klasikal kepada Peserta Didik/Konseli

Lampiran :

I. Materi Layanan

II. Lembar Evaluasi

III. Angket Evaluasi Hasil Layanan Bimbingan Klasikal

Mengetahui,
Kepala SMP Negeri 1 Tuban

Tuban, 1 Januari 2022
Guru BK/Konselor

Dra. ANIK WINARNI, M.Pd.
Pembina TK. I
NIP. 19651107 199003 2 007

SRI REJEKI, S.Pd.
NIP. 19840103 201101 2 009

LAMPIRAN

I. MATERI LAYANAN

a. Pengertian Kematangan Emosi

Emosi” berasal dari kata “*emotus*” atau “*emovere*” yang berarti mencerca/menggerakkan (to stir up). Emosi merupakan perasaan yang ditujukan kepada seseorang, atau reaksi terhadap seseorang atau kejadian. Rasa sedih, senang, bahagia, marah, dan depresi merupakan rasa yang berbeda dan diungkapkan dengan cara yang berbeda pula. Emosi berfungsi sebagai energizer dan messenger. Sebagai energizer, emosi berfungsi sebagai pembangkit energi. Emosi dapat memberikan semangat dalam bekerja bahkan juga semangat untuk hidup, seperti perasaan cinta dan sayang. Namun, emosi juga dapat memberikan dampak negatif yang membuat merasakan hari-hari yang suram dan nyaris tidak ada semangat untuk hidup, seperti perasaan sedih dan benci. Sebagai messenger, emosi berfungsi sebagai pembawa pesan. Emosi memberi tahu bagaimana keadaan orang-orang yang berada di sekitarnya, terutama orang-orang yang dicintai dan disayangi, sehingga mereka dapat memahami dan melakukan sesuatu yang tepat dengan kondisi tersebut.

Kematangan emosi yaitu kemampuan menerima hal-hal negatif dari lingkungan tanpa membalasnya dengan sikap yang negatif pula, melainkan dengan kebijakan. Maksudnya adalah jika seseorang menemui situasi negatif, orang tersebut tidak lantas membalas dengan emosi yang negatif, tetapi ia akan menelaah dan memikirkan reaksi yang akan dikeluarkan agar tidak berdampak negatif pula sehingga emosi yang keluar adalah kebijakan.

Seseorang dikatakan mencapai kematangan emosional, bilamana dia menunjukkan indikasi sebagai berikut:

1. Dia tidak meledak didepan orang banyak, karena dapat menahan emosi-emosinya.
2. Dia mempertimbangkan dengan kritis terlebih dahulu suatu situasi sebelum memberikan reaksi yang dikuasai oleh emosi-emosinya.
3. Dia lebih stabil dalam pemberian reaksi terhadap salah satu bentuk emosi yang dialami.

Emosi pada dasarnya dapat dikendalikan, sehingga seseorang tidak sampai kehidupannya dikuasai oleh emosi, bahkan sebaliknya memanfaatkan emosi untuk kegiatan yang positif. Untuk itulah diperlukan kematangan emosi.

b. Bentuk-bentuk Emosi

1. **Malu** : perasaan hancur lebur, adanya aib, hina, kesal hati, malu hati, bersalah, dan sesal.
2. **Jengkel** : memiliki perasaan di dalamnya seperti perasaan mau muntah, tidak suka, benci, mual, jijik, hina, dan muak.
3. **Terkejut** : terkejut, terkesiap, takjub, terpana, terkesima.
4. **Cinta** : perasaan kasih, kasmaran, hormat, bakti, kedekatan, kebaikan hati, kepercayaan, persahabatan, dan penerimaan.
5. **Kenikmatan** : perasaan kegirangan luar biasa, rasa puas, rasa terpenuhi, rasa terpesona, terhibur, gembira, bangga, gembira, puas, riang, bahagia ringan, dan senang.
6. **Rasa Takut** : di dalamnya terdapat adanya perasaan panik, fobia, ngeri, sedih, waspada, tidak tenang, was-was, gugup, takut, dan cemas.
7. **Kesedihan** : adanya perasaan depresi, ditolak, kesepian, melankolis, muram, dan pedih.
8. **Marah** : di dalamnya terdapat perasaan bermusuhan, tersinggung, rasa pahit, berang, terganggu, kesal hati, jengkel, marah besar, benci, mengamuk dan beringas.

c. Dampak Emosi

1. *Dampak Emosi Positif*

Dalam dampak ini yang biasanya terjadi pada diri manusia berwujud pada perasaan bahagia, ceria, damai, senang, dan adanya rasa syukur. Hal ini biasanya menjelaskan sebuah evaluasi diri atau perasaan yang menyenangkan dan menguntungkan.

2. *Dampak Emosi Negatif*

Dampak dari emosi negatif biasanya perasaan menangis, marah, kecewa, sedih, benci, dan lain-lain. Biasanya emosi ini menunjukkan sebuah evaluasi diri atau adanya perasaan yang merugikan.

d. Cara Mengendalikan Emosi

1. Setiap tindakan harus didasarkan pada akal sehat
2. Berfikir tentang dampak negatif yang mungkin akan terjadi
3. Berusaha untuk memaafkan kesalahan orang lain
4. Berusaha memberikan emosi positif
5. Menenangkan diri
6. Mencoba untuk mengalah
7. Bercerita kepada orang yang dipercaya
8. Introspeksi diri

II. LEMBAR EVALUASI

PENILAIAN HASIL PENILAIAN SEGERA (LAISEG)

1. Apa yang dimaksud dengan Kematangan Emosi?
2. Sebutkan jenis-jenis emosi beserta contohnya!
3. Mengapa perlu mengendalikan emosi?
4. Bagaimana sikap Anda jika menjumpai ada teman yang terlihat murung? Jelaskan !
5. Jelaskan bagaimana cara mengendalikan emosi amarah!

III. ANGKET EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

Identitas :

Nama Peserta Didik :

Kelas :

NO.	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi tentang kematangan emosi				
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi kematangan emosi				
3	Saya menyadari pentingnya bersikap sesuai dengan materi kematangan emosi				
4	Saya meyakini diri akan lebih baik, apabila bersikap sesuai dengan materi tentang kematangan emosi				
5	Saya dapat mengembangkan perilaku yang lebih positif setelah mendapatkan materi kematangan emosi				
6	Saya dapat mengubah perilaku sehingga kehidupan saya menjadi lebih teratur dan bermakna				
TOTAL SKOR					

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 6 = 6$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 6 = 24$

2. Kategori hasil :

- a. Sangat baik = 21 – 24
- b. Baik = 17 – 20
- c. Cukup = 13 – 16
- d. Kurang = < 12

Peserta Didik/Konseli
