

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

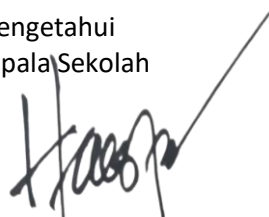
Satuan Pendidikan : SMK Negeri Pringkuku
Kelas/ Semester : X/Genap
Tema /SKKPD : Kematangan Emosi
Sub Tema : Mengenal Jenis Emosi
Pembelajaran Ke : 1
Alokasi Waktu : 10 Menit

A	TUJUAN LAYANAN	URAIAN
	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli mampu mengenali emosi yang ada pada dirinya maupun orang lain.
	Tujuan Khusus	1. Peserta didik/konseli dapat memahami tentang jenis emosi 2. Peserta didik/konseli dapat memahami manfaat dari mengenal jenis emosi
B	KEGIATAN LAYANAN	
	1. Tahap Awal / Pedahuluan	1. Membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling) 3. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik 4. Mendampingi peserta didik membaca Materi yang dibawa guru BK (Mengenal Jenis Emosi))
	2. Tahap Inti	1. Guru BK menjelaskan materi layanan 2. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab 3. Guru BK memberi tugas kepada masing-masing peserta didik 4. Peserta didik mengerjakan tugas yang diberikan 5. Peserta Didik Menukarkan Tugas kepada teman yang dipercaya untuk didiskusikan
	3. Tahap Penutup	1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan 2. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
C	PENILAIAN LAYANAN	
		Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi : 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik hasil dari tugas dan diskusi dipresentasikan didepan kelas 2. Sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Uraian materi

Mengetahui
Kepala Sekolah



Drs .HENDRIK SUBROTO,MM
NIP 19650123 199303 1004

Guru Bimbingan Konseling



SUCI WULANDARI,S.Psi
NIP 19800716 200501 2017

Lampiran Materi :

MENGENAL JENIS EMOSI

1. CEMAS (*anxiety*)

Cemas adalah bentuk kekhawatiran pada obyek yang kurang jelas (semakin jelas obyeknya semakin berkurang beban kecemasannya). Proses psikologi ini terjadi penghayatan yang mempunyai nuansa lebih luas.

2. FRUSTASI

Merupakan keadaan individu dimana mengalami hambatan dalam pemenuhan pada apa yang diinginkannya.

3. IRI HATI (*envy*)

Emosi ini ditunjukkan pada orang tertentu terhadap sesuatu yang dimiliki orang lain. Termasuk kategori berat apabila berkaitan dengan keberadaan materi yang menunjukkan status sosialnya.

4. DUKA CITA (*grief*)

Merupakan perasaan galau yang berupa depresi tidak berat. Dapat disebabkan karena kehilangan sesuatu yang nilainya sangat tinggi di dalam hidupnya. Apabila ini terjadi secara berlebihan maka dapat mengakibatkan kerusakan fisik dan depresi.

5. AFEKSI/SAYANG (*affection*)

Keadaan emosi yang menyenangkan dan memiliki objek yang lebih luas. Berkaitan dengan rasa ingin dimiliki dan dicintai. Intensitas yang dimiliki tidak terlalu kuat.

6. BAHAGIA (*happiness*)

Perasaan ini dihayati berbeda – beda oleh setiap orang, muncul karena mampu menyesuaikan diri dengan baik pada suatu situasi, dimana memperoleh keberhasilan yang lebih baik dari orang lain dengan terlepasnya energi emosional dari situasi yang menimbulkan kegelisahan.

7. CEMBURU (*jealous*)

Keadaan emosi dimana adanya ketakutan yang diliputi kemarahan. Terjadi akibat munculnya rasa tidak aman dan takut statusnya digantikan oleh orang lain. Sifatnya sosial dan individual.

TUGAS:

- Buatlah sebuah cerita dalam selembar kertas, bersifat emosional yang mencerminkan gambaran kepribadianmu. Cerita merupakan pengalaman berkesan dalam hidupmu.
- Tukarkan hasil ceritamu kepada teman yang paling dipercaya. Diskusikan hasil tulisanmu pengalaman emosional tersebut.