

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

|                      |   |                          |
|----------------------|---|--------------------------|
| Komponen             | : | Layanan Dasar            |
| Bidang Layanan       | : | Pribadi-Sosial           |
| Topik / Tema Layanan | : | Kiat Mengendalikan Emosi |
| Kelas / Semester     | : | 8 / Ganjil               |
| Alokasi Waktu        | : | 10 menit                 |

|           |   |
|-----------|---|
| <b>A.</b> | <p><b>Tujuan Layanan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik mampu menyebutkan jenis-jenis emosi</li> <li>2. Peserta didik mampu mengidentifikasi macam-macam emosi</li> <li>3. Peserta didik mampu menerapkan pemahaman yang diperolehnya dalam mengendalikan emosi</li> </ol>   |
| <b>B.</b> | <p><b>Metode, Alat dan Media</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metode : Ceramah, diskusi, tanya jawab</li> <li>2. Alat / Media : LCD, Power Point, video</li> </ol>   |
| <b>C.</b> | <p><b>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Tahap Awal / Pendahuluan</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Membuka dengan salam dan berdoa</li> <li>1.2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, kehadiran siswa, pelajaran sebelumnya, ice breaking)</li> <li>1.3. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling</li> <li>1.4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik.</li> </ol> </li> <li><b>2. Tahap Inti</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Guru BK membagi kelas menjadi beberapa kelompok</li> <li>2.2. Guru BK menayangkan media video yang berhubungan dengan materi layanan</li> <li>2.3. Peserta didik mengamati video yang berhubungan dengan materi layanan</li> <li>2.4. Guru BK memberi tugas kepada masing-masing kelompok</li> <li>2.5. Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing</li> <li>2.6. Setiap kelompok mempresentasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian.</li> <li>2.7. Guru BK memberikan penguatan materi dengan menayangkan media pp berkaitan dengan materi</li> </ol> </li> </ol> |

|                  |   |
|------------------|---|
|                  | <p><b>3. Tahap Penutup</b></p> <p>3.1.Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan</p> <p>3.2.Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang</p> <p>3.3.Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam.</p>  |
| <p><b>D.</b></p> | <p><b>Evaluasi</b></p> <p>1. Evaluasi Proses :</p> <p>Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi:</p> <p>1.1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan.</p> <p>1.2. Sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan</p> <p>1.3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya</p> <p>1.4. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK</p> <p>2. Evaluasi Hasil :</p> <p>Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain :</p> <p>2.1. Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan.</p> <p>2.2. Topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting</p> <p>2.3. Cara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan : mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami</p> <p>2.4. Kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti.</p> |

Bulakamba, 19 Juli 2021

Mengetahui

Kepala SMP Saya Mina Bulakamba

Guru BK

Joko Supriyatno, S.Pd

Tri Laela Purnamasari, S. Pd

## KIAT MENGENDALIKAN EMOSI

### A. PENGERTIAN

Kata emosi berasal dari bahasa Prancis, *emotion* yang berasal dari kata *emouvoir* yang berarti “kegembiraan”. Emosi juga berasal dari bahasa Latin *emovere* dari e- (varian eks) yang berarti “luar” dan *movere* yang berarti “bergerak”. Dengan kata lain, emosi adalah hasil dari reaksi tubuh dalam menghadapi situasi tertentu.

Pada dasarnya emosi adalah dorongan untuk bertindak, reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis

Orang-orang sering menganggap bahwa emosi hanya berkaitan dengan perasaan marah saja. Padahal anggapan tersebut tidak sepenuhnya benar. Sekali lagi, emosi adalah reaksi tubuh untuk menghadapi situasi tertentu. Situasi yang dihadapi disini mencakup emosi marah, malu, bahagia, takut, dan sedih.

### B. JENIS- JENIS EMOSI

Berasarkan sebab dan reaksi yang ditimbulkan, emosi dikelompokkan menjadi tiga, yaitu :

1. Emosi yang berkaitan dengan perasaan (syaraf-syaraf jasmaniah), misalnya perasaan dingin, panas, hangat, sejuk dan sebagainya. Munculnya emosi seperti ini lebih banyak dirasakan karena faktor fisik diluar individu, misalnya cuaca, kondisi ruangan dan tempat dimana individu itu berada.
2. Emosi yang berkaitan dengan kondisi fisiologis, misalnya sakit, meriang dan sebagainya. Munculnya emosi seperti ini lebih banyak dirasakan karena faktor kesehatan.
3. Emosi yang berkaitan dengan kondisi psikologis, misalnya cinta, rindu, sayang, benci dan sejenisnya. Munculnya emosi seperti ini lebih banyak dirasakan karena faktor hubungan dengan orang lain.

### C. MACAM-MACAM EMOSI

Setiap orang tentunya pernah emosi. Akan tetapi, banyak orang mengidentifikasi emosi sebagai suatu hal yang negatif, seperti memukul, melempar barang, menghancurkan barang yang biasa kita sebut "marah". Marah memang merupakan bagian dari dasar emosi, tapi bukan hanya itu jenis dari emosi. Emosi itu sendiri ada yang negatif dan ada yang positif.

Perbedaan rangsang yang diterima oleh indra memberikan pengaruh terhadap perasaan seseorang. Adanya perbedaan pengaruh tersebut, menimbulkan emosi yang berbeda pula.

Berikut adalah macam-macam emosi :

#### 1. Emosi marah

seseorang yang marah terhadap orang lain disebabkan ia menganggap bahwa orang itu bersalah terhadap dirinya. orang yang marah bisa menunjukkan tingkah laku agresif, mengganggu orang yang dikenai marah, membanting barang, memukul, bahkan membunuh.

#### 2. Emosi sedih, duka, susah dan pilu

semua orang yang mengalami musibah pasti merasa sedih. karena sedih, seseorang bisa menangis, bisa mengurung diri di kamar dan tidak mau bergaul dengan orang lain.

#### 3. Emosi Iri

Orang sering membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain. jika dirinya lebih rendah atau kurang dari orang yang dibandingkan maka timbul rasa iri. emosi iri harus dapat di kendalikan dan di ekspresikan secara positif. ekspresi iri yang positif akan menimbulkan gairah usaha dan meningkatkan kerja secara positif untuk menyamai orang yang dibandingkan itu.

4. Emosi Takut

ekspresi dari rasa takut dapat berupa lari menjauh dari obyek penyebab takut. rasa takut menyebabkan seseorang menghindari objek penyebab takut

5. Emosi Cinta

contoh dari ekspresi cinta adalah kisah remaja yang menjalin asmara. Semua orang harus dapat mengendalikan emosi. emosi yang tidak dapat di kendalikan dapat merugikan diri sendiri dan orang lain

**D. CARA MENGENDALIKAN EMOSI**

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengendalikan dan mengarahkan emosi secara positif yaitu :

1. Setiap tindakan harus didasarkan pada akal sehat
2. Berfikir tenang akibat negative yang mungkin terjadi
3. Berusahalah untuk memaafkan kesalahan orang lain

Sumber:

Mulyatiningsih, Rudi, dkk. 2004. *Bimbingan Pribadi, Sosial, Belajar, dan Karier*. Jakarta: Grasindo

# LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) KIAT MENGENDALIKAN EMOSI



Nama Siswa : .....

Jenis kelamin : .....

Kelas : .....

No Presensi : .....

Nama Sekolah : .....



## TUGAS 1. DISKUSI KELOMPOK

Bacalah dengan seksama ilustrasi kasus dibawah ini!

### Ilustrasi Kasus

Rudi adalah salah seorang pemain dan kapten tim futsal yang paling diandalkan di sekolahnya. Ketika ada pertandingan futsal antar siswa SMP di kotanya, Pak Jono (guru olah raganya) ragu untuk memasukkan Rudi sebagai pemain utama. Hal ini karena Rudi mudah sekali terpancing emosinya, ia sulit mengendalikan marah. Kondisi demikian, mudah dimanfaatkan oleh pihak lawan untuk memecah konsentrasinya saat bermain dan justru sangat merugikan tim futsal sekolahnya. Tapi karena Rudi adalah kapten tim dan pemain andalan, Pak Jono memutuskan Rudi untuk bermain dalam pertandingan itu. Keragu-raguan Pak Jono itu menjadi kenyataan. Rudi tidak bisa untuk mengendalikan marah, ketika diejek lawan dan dicemooh penonton. Permainan timnya jadi kacau, dan akhirnya tim futsalnya kalah.

Pak Jono bermaksud untuk membantu Rudi dalam mengendalikan emosinya dengan meminta Bu Vini (Guru BK) melakukan konseling pada Rudi pada jam istirahat pertama. Mendapat panggilan itu Rudi merasa takut dan berpikir bahwa ia akan dimarahi atau bahkan diberhentikan menjadi pemain futsal di sekolahnya. Rudi mulai merasakan jantungnya berdetak lebih kencang, otot lehernya menjadi tegang, dan perutnya terasa sakit. Perasaan cemas yang ia rasakan membuat konsentrasinya pada pelajaran terganggu, apa yang akan diterangkan oleh guru di depan sama sekali tidak dapat dia pahami. Rudi selalu mengatakan pada teman sebangkunya, "Bagaimana kalau semua guru membahas kekalahan tim kita? Dan bagaimana kalau aku tidak boleh lagi menjadi tim futsal lagi?"

Masih jelas dalam ingatan Rudi saat tim futsal sekolahnya gagal meraih juara I pertandingan futsal siswa SMP di kotanya. Padahal skor tim lawan tertinggal cukup jauh. Kegagalan itu sangat membuat Rudi sedih, sampai berhari-hari ia tidak mau makan, malas pergi sekolah, tidak bergairah, dan selalu ingin menyendiri terus. Rudi sangat kecewa dan merasa bersalah pada guru dan teman-temannya yang mengharapkan tim futsal yang dipimpinnnya dapat mempertahankan gelar Juara I yang selalu disandang oleh SMP tempat ia sekolah.

*Setelah melihat ilustrasi kasus, Ayo kita mulai kegiatan diskusi kelompok dengan menjawab pertanyaan dibawah ini!*

### TUGAS DISKUSI KELOMPOK

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan diskusi kelompok!

1. Bila anda dihina, diejek, atau tidak dihiraukan, emosi apakah yang anda rasakan?
2. Emosi apa saja yang dialami oleh rudi dalam ilustrasi kasus diatas? Sebutkan penyebabnya!
3. Jika anda menjadi Rudi, apa yang akan anda lakukan agar tidak merasa sedih dan bersalah karena gagal meraih juara 1?
4. Bagaimana sikap anda ketika sedang marah? Jelaskan cara mengendalikannya!
5. Mengapa emosi harus dikendalikan?



**TUGAS 2. TUGAS  
INDIVIDU**

Selanjutnya, tuliskan refleksi diri Anda dalam mengendalikan emosi selama satu minggu kedepan. Pada lembar tindakan dibawah ini!  
Dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

**Refleksi Diri  
Hari / Tanggal :**

**Emosi apa saja yang anda alami  
hari ini?**

.....  
.....

**Bagaimana cara anda  
mengendalikannya?**

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

**Refleksi Diri  
Hari / Tanggal :**

**Emosi apa saja yang anda alami  
hari ini?**

.....  
.....

**Bagaimana cara anda  
mengendalikannya?**

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

**Refleksi Diri**  
**Hari / Tanggal :**

**Emosi apa saja yang anda alami hari ini?**  
.....  
.....

**Bagaimana cara anda mengendalikannya?**  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Refleksi Diri**  
**Hari / Tanggal :**

**Emosi apa saja yang anda alami hari ini?**  
.....  
.....

**Bagaimana cara anda mengendalikannya?**  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Refleksi Diri**  
**Hari / Tanggal :**

**Emosi apa saja yang anda alami hari ini?**  
.....  
.....

**Bagaimana cara anda mengendalikannya?**  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Refleksi Diri**  
**Hari / Tanggal :**

**Emosi apa saja yang anda alami hari ini?**  
.....  
.....

**Bagaimana cara anda mengendalikannya?**  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**INSTRUMEN  
PENILAIAN HASIL**

**A. PENGETAHUAN (UNDERSTANDING)**

➤ Soal uraian

1. Apakah yang dimaksud dengan emosi ?
2. Sebutkan jenis-jenis emosi!
3. Sebutkan dan jelaskan macam-macam emosi!
4. Apa akibat yang ditimbulkan jika tidak dapat mengendalikan emosi?
5. Bagaimana cara mengendalikan emosi?

➤ Pedoman Penskoran

| No | Kriteria  | Skor |
|----|---|------|
| 1  | Peserta didik dapat menjelaskan pengertian emosi secara dengan lancar dan jelas | 3    |
|    | Peserta didik dapat menjelaskan pengertian emosi dengan jelas                   | 2    |
|    | Peserta didik dapat menjelaskan pengertian emosi                                | 1    |
| 2  | Peserta didik dapat menyebutkan 3 jenis emosi                                   | 3    |
|    | Peserta didik dapat menyebutkan 2 jenis emosi                                   | 2    |
|    | Peserta didik dapat menyebutkan 1 jenis emosi                                   | 1    |
| 3  | Peserta didik dapat menyebutkan dan menjelaskan 5 macam emosi                   | 3    |
|    | Peserta didik dapat menyebutkan dan menjelaskan 3 macam emosi                   | 2    |
|    | Peserta didik dapat menyebutkan 5 macam emosi                                   | 1    |
| 4  | Peserta didik dapat menyebutkan 3 akibat emosi berlebihan                       | 3    |
|    | Peserta didik dapat menyebutkan 2 akibat emosi berlebihan                       | 2    |
|    | Peserta didik dapat menyebutkan 1 akibat emosi berlebihan                       | 1    |
| 5  | Peserta didik dapat menjelaskan 3 cara mengendalikan emosi                      | 3    |
|    | Peserta didik dapat menjelaskan 2 cara mengendalikan emosi                      | 2    |
|    | Peserta didik dapat menjelaskan 1 cara mengendalikan emosi                      | 1    |

Kategori :

11-15 = Peserta didik sangat baik dalam memahami materi

6-10 = Peserta didik baik dalam memahami materi

1-5 = Peserta didik cukup baik dalam memahami materi

**B. SIKAP/PERASAAN POSITIF (COMFORTABLE)**

Berilah tanda cek (V) pada kolom 4 = sangat setuju, 3 jika = setuju, 2 = kurang setuju, 1 sangat tidak setuju dengan kondisi anda!

| NO | PERNYATAAN   | SKOR |   |   |   |
|----|--|------|---|---|---|
|    |  | 4    | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Saya merasa senang menerima materi layanan BK tentang Kiat mengendalikan emosi   |      |   |   |   |
| 2. | Setelah menerima materi layanan BK tentang Kiat mengendalikan emosi, timbul kesadaran saya untuk mengarahkan emosi pada hal yang positif       |      |   |   |   |
| 3. | Setelah menerima materi layanan BK tentang Kiat mengendalikan emosi, saya menyadari bahwa sebagai remaja rentan memiliki emosi yang berlebihan |      |   |   |   |

|            |  |  |  |  |  |
|------------|--|--|--|--|--|
| 4.         | Materi layanan BK tentang Kiat mengendalikan emosi, menyadarkan saya akan pentingnya mengendalikan emosi |  |  |  |  |
| Total Skor |  |  |  |  |  |

Kategori :

13-16 = Baik sekali

9-12 = Baik

5-8 = Cukup

1-4 = kurang

### C. KETRAMPILAN (ACTION)

Setelah menerima materi layanan BK tentang cara mengendalikan emosi, upaya apa yang akan anda lakukan untuk :

- 1) mengendalikan emosi sedih
- 2) mengendalikan emosi marah
- 3) mengendalikan emosi iri
- 4) mengendalikan emosi takut
- 5) mengendalikan emosi cinta

Deskripsi Kegiatan : (dalam LKPD)

**INSTRUMEN  
PENILAIAN PROSES  
(Mengacu Pada Laporan Pelaksanaan)**

Berilah tanda cek (V) pada kolom 4= sangat setuju, 3= setuju, 2= cukup setuju, 1=kurang setuju sesuai dengan proses yang dinilai !

| NO         | PROSES YANG DINILAI   | SKOR HASIL PENGAMATAN |   |   |   |
|------------|---|-----------------------|---|---|---|
|            |   | 4                     | 3 | 2 | 1 |
| <b>A</b>   | <b>Keterlaksanaan program</b>   |                       |   |   |   |
|            | 1. Program layanan terlaksana sesuai dengan RPL   |                       |   |   |   |
|            | 2. Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL  |                       |   |   |   |
|            | 3. Metode yang digunakan variatif dan menarik   |                       |   |   |   |
|            | 4. Menggunakan media layanan BK   |                       |   |   |   |
|            | 5. RPL minimal terdiri dari Tujuan, Materi Layanan, Kegiatan, Sumber, Bahan dan Alat, Penilaian |                       |   |   |   |
| <b>B</b>   | <b>Perhatian Peserta Didik</b>  |                       |   |   |   |
|            | 1. Peserta didik antusias mengikuti materi layanan BK   |                       |   |   |   |
|            | 2. Peserta didik aktif bertanya   |                       |   |   |   |
|            | 3. Peserta didik aktif menjawab   |                       |   |   |   |
|            | 4. Peserta didik mengerjakan tugas yang diberikan guru BK                                       |                       |   |   |   |
|            | 5. Peserta didik hadir semua  |                       |   |   |   |
| Total skor |   |                       |   |   |   |

Kategori : 30-40 = Baik sekali

20-30 = Baik

10-20 = Cukup

1-9 = kurang

Brebes, 19 Juli 2021

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Guru BK

Joko Supriyatno, S.Pd

Tri Laela Purnamasari, S.Pd