PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTADINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 18

Jalan Warakas 1 Jakarta Telp. 021 4353561 Fax. 0214304967 e-mail
smanpanblas@yahoo.co.id Web : :info@sman18jkt.sch.id
J A K A R TA

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2021-2022

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik / Tema Layanan	Bersahabat dengan emosi diri
D	Fungsi Layanan	Pencegahan dan Pemahaman
E	Tujuan Umum	Peserta didik mampu mengelola kecerdasan emosi pada dirinya
F	Tujuan Khusus	1. Peserta didik mampu mendeteksi (C4) bentuk-bentuk emosi pada dirinya 2. Peserta didik mampu menilai (C5) ketrampilan EQ pada dirinya (Tinggi vs Rendah) 3. Peserta didik mampu melatih (C4) ketrampilan kecerdasan emosional
G	Sasaran Layanan	Kelas 11
H	Materi Layanan	1. Bentuk-bentuk Emosi 2. Pentingnya kemampuan EQ pada diri seseorang 3. Ketrampilan melatih kecerdasan emosional
I	Waktu	2 x 45 menit di semester Genap
J	Sumber Materi	1. Slamet, dkk. (2016). *Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMA-MA kelas 11*. Yogyakarta: Paramitra Publishing2. 2. Triyono, Mastur. (2014). *Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling bidang pribadi*. Yogyakarta: Paramitra. 3. Hutagalung, Ronal. (2015). *Ternyata Berprestasi Itu Mudah*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 4. https://www.bimbingankonseling.web.id/2020/03/kecerdasan-emosi-pengendalian-diri.html, Diakses pada 30 April 2021. 5. https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3622367/5-keterampilan-penting-cermin-kecerdasan-emosional, Diakses pada 30 April 2021.

K	Metode/Teknik Pembelajaran	• Metode Pengajaran : Konstruktivistik diaplikasikan melalui *Problem Based Learning.* • Teknik Pembelajaran : tanya jawab, menyaksikan video singkat, dan refleksi pendapat pribadi.
L	Media / Alat	Media PPT, *flashcard emotion*, *Booklet Emoticon*,Video singkat, G-Form evaluasi,Quiziz, dan WhatsApp Grup.
M	Pelaksanaan	
	1. Tahap Awal / Pendahuluan	
	a. Pernyataan Tujuan	1. Kelas disiapkan oleh ketua kelas. 2. Guru BK membuka dengan salam dan melakukan absensi 3. Guru BK membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, melakukan a-persepsi)
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	Guru BK menjelaskan kegiatan pembelajaran selama 2 jam pembelajaran (90 menit), mencakup tugas dan tanggung jawab peserta didik.
	c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	1. Guru BK memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan. 2. Guru BK menyampaikan tujuan pembelajaran. 3. Guru BK melakukan *ice breaking* (Perintahku Ekspresimu) 4. Guru BK menanyakan perasaan peserta didik setelah melakukan *ice breaking* (Perintahku Ekspresimu).
	d. Tahap Peralihan	Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik untuk melaksanakan kegiatan inti.
	2. Tahap Inti	
	a. Kegiatan Peserta Didik	1. Peserta didik melakukan ice breaking dan mengungkapkan perasaannya. 2. Peserta didik menelaah bentuk emosi pada dirinya dan menilai bagaimana cara merespon perasaannya selama ini pada kegiatan *feelings guessing* game (*flashcard emotion*) secara lisan. 3. Peserta didik mengamati video singkat, lalu mengidentifikasi masalah dan menjawab pertanyaan seputar video singkat "*do not be angry*". 4. Peserta didik menjawab pertanyaan seputar topik kecerdasan emosional yaitu pengetahuan tentang kecerdasan emosional, ciri-ciri pribadi cerdas emosi, dan cara melatih diri cerdas secara emosi. Dilakukan melalui Tanya jawab lisan 5. Peserta didik menyaksikan materi melalui PPT yang dibagikan melalui grup WhatsApp Kelas. 6. Peserta didik mengerjakan tugas individual dengan mengidentifikasi bentuk emosi apa yang paling dominan dirasakan 2 bulan terakhir ini, dan ketrampilan EQ mana yang perlu ditingkatkan. (contoh ada di lembar LKPD) 7. Peserta didik mempresentasikan hasil tugas individualnya.

	b. Kegiatan Guru BK	1. Guru BK memulai dengan sebuah aktivitas tanya jawab yaitu tahap Berfikir (*Thinking*) yang merangsang peserta didik mengungkapkan cara merespon emosi diri. Hal ini dilakukan menggunakan media *Flashcard Emotion*. 2. Guru BK melakukan tanya jawab secara lisan yaitu menganalisis video yang telah diamati dan mendalami pemahaman peserta didik seputar kecerdasan emosional. 3. Guru BK menampilkan materi PPT yang dibagikan melalui grup WhatsApp Kelas. 4. Guru BK menjelaskan instruksi penugasan individual yang nanti akan di presentasikan. 5. Guru BK memandu jalannya presentasi individual (dipilih 5 peserta didik yang akan melakukan presentasi). 6. Guru BK memotivasi peserta didik untuk melatihkan ketrampilan EQ pada diri peserta didik.
	3. Tahap Penutup	
		1. Guru BK mengajak peserta didik melakukan *Quiz melalui Quiziz* 2. Guru BK meminta peserta didik secara lisan melakukan refleksi kesimpulan kegiatan hari ini, contoh : • Apa yang telah Anda pelajari hari ini? • Apa manfaat yang Anda dapatkan dari pembelajaran hari ini? • Apa yang belum Anda pahami pada pembelajaran hari ini?
N	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Guru BK melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi, dan menggunakan Google Form format linear scale. (melalui G-Form) 1. Aktivitas pembelajaran : sangat menarik/tidak menarik 2. Media yang digunakan Guru BK : sangat menarik/tidak menarik 3. Topik yang disampaikan : sangat menarik/tidak menarik 4. Metode pengajaran interaktif : sangat menarik/tidak menarik
	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain : 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik melakukan evaluasi pembelajaran melalui G-Form 2. Mengisi evaluasi pembelajaran melalui G-Form

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Uraian materi
2. Lembar Kerja Peserta Didik
3. Lembar Evaluasi Layanan Bimbingan Klasikal

Jakarta, 5 Januari 2022

Kepala SMAN 18 Jakarta	Guru BK
Adriansyah, M.Pd NIP. 196706011997031006	Maryam Windjana, S.Pd NIP. 198907222019032004

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

1. Emosi apa yang muncul ketika kalian melihat kartu berikut ini:
   MENGGUNAKAN *FLASHCARD EMOTION*

2. Guru BK memutarkan video singkat berjudul "*DO NOT BE ANGRY*" dan tanya jawab seputar pemahaman tentang kecerdasan emosional.

   Contoh Q&A yang dilakukan adalah :
   a. Bentuk emosi apa saja yang muncul di video tersebut?
   b. Apa yang menyebabkan anak tersebut marah?
   c. Apa dampak dari emosi yang tidak dapat dikendalikan?
   d. Apa saja ciri orang yang cerdas secara emosi?
   e. Bagaimana cara Anda melatih ketrampilan kecerdasan emosional?

3. Tugas Individual
   Dikaitkan dengan refleksi pribadi masing-masing peserta didik, yaitu bentuk emosi apa yang paling dominan dirasakan 2 bulan terakhir ini, dan ketrampilan EQ apa yang akan ditingkatkan agar dapat mengelola kecerdasan emosional dengan baik.

   CONTOH :

BENTUK EMOSI	KETRAMPILAN EQ YANG INGIN DITINGKATKAN
	• …… • ……
	• …… • ……

4. Quiz melalui Quizizz berupa pertanyaan pilihan ganda, dengan pertanyaan sebagai berikut:

    1. Salah satu sikap yang menunjukkan kecerdasan emosi adalah …..... (B)
        a. Agresif dan berpikiran negative
        b. Memotivasi diri bertahan menghadapi frustrasi

    2. Karakteristik individu yang cerdas secara emosi adalah ……. (B)
        a. Mudah takut
        b. Mudah bergaul dan tidak emosional

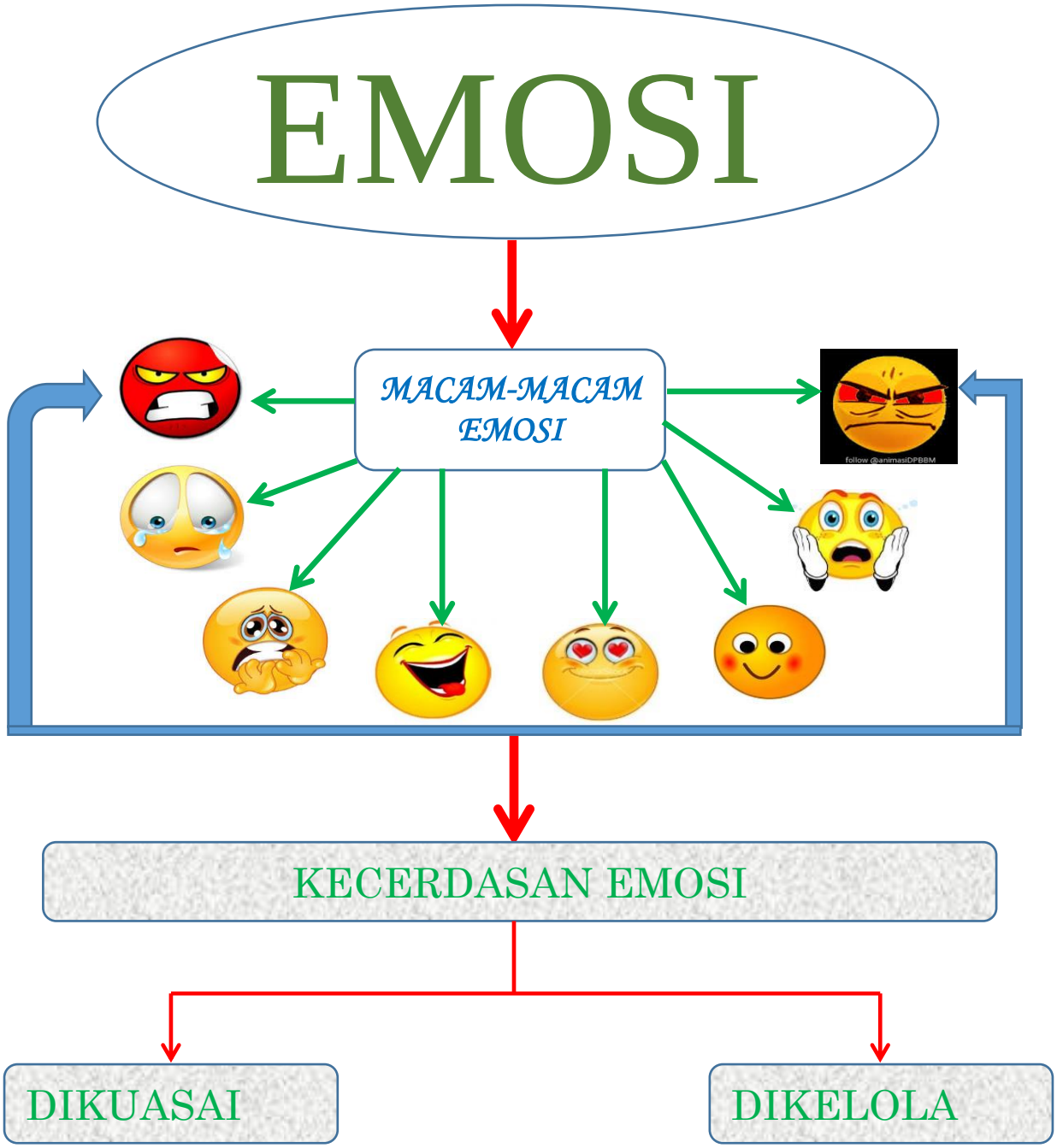
    3. Kemampuan yang menjadi faktor seseorang mempunyai EQ tinggi yaitu ……. (A)
        a. Kemampuan memahami emosi diri dan emosi orang lain
        b. Kemampuan memanipulasi orang lain

    4. Ketrampilan penting untuk mengasah EQ adalah ……. (A)
        a. Mental tangguh dan kreatif memecahkan masalah
        b. Sikap tegas dan merendahkan orang lain

    5. Hal utama dalam membangun kecerdasan emosi adalah …… (A)
        a. Kesadaran diri (self-awareness)
        b. Komunikasi

LAMPIRAN MATERI AJAR

I. PENGERTIAN & BENTUK-BENTUK EMOSI



Emosi adalah suatu hal yang begitu saja terjadi dalam hidup Anda. Anda menganggap bahwa perasaan marah, takut, sedih, senang, benci, cinta, antusias, bosan, dan sebagainya adalah akibat dari atau hanya sekedar respon Anda terhadap berbagai peristiwa yang terjadi pada Anda.

Membahas soal emosi maka sangat kait eratannya dengan kecerdasan emosi itu sendiri. Dimana **kecerdasan emosi** merupakan kemampuan seseorang untuk memotivasi diri sendiri, bertahan menghadap frustasi, mengendalikan dorongan hati (kegembiraan, kesedihan, kemarahan, dan lain-lain) dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan mampu mengendalikan stres.

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.

Beberapa bentuk emosi :

1. Perasaan marah, disebabkan:

- Sifat seseorang yang mudah marah (tempramental) dalam setiap kali bersikap, bertingkah laku, dan kebiasaan setiap hari dengan kata lain sifat dasar seseorang mudah marah dan tersinggung.
- Adanya aturan atau standart yang dipegang teguh dan dilanggar orang lain.
- Merasa terganggu karena diusik orang lain dalam melakukan sesuatu hal tertentu.
- Merasa diperlakukan kurang adil.

2. Takut

- Merupakan perasaan dalam diri seseorang karena tidak adanya keberanian dalam diri untuk menunjukkan atau tampil. Adapun perasaan takut disebabkan:
- Merasa kurang percaya diri karena kemampuan dalam diri memiliki kekurangan dalam diri sehingga tidak adanya kemampuan untuk menunjukkan dirinya dimuka umum.
- Menghadapi orang-orang yang masih asing atau baru.
- Adanya sesuatu hal yang membuatnya merasa tidak nyaman, tenang, dan terancam.

3. Cemas, merupakan suatu sifat manusia yang berkaitan dengan kekhawatiran dalam menghadapi suatu persoalan tertentu, hal ini diikuti dengan perasaan takut, keluar keringat dingin, meremas-remas jari-jari, seringya mengambil napas panjang, dan gemetaran.

4. Gembira, merupakan suatu luapan emosi/perasaan dalam diri dengan ditunjukkan dengan sikap, dan wajah yang ceria dan senang, misalnya karena berhasil dalam sesuatu hal.

5. Sedih, merupakan perasaan seseorang karena merasa kehilangan atau suatu peristiwa yang menyebabkan seseorang mengeluarkan air mata.

II. PENTINGNYA KECERDASAN EMOSI

Kecerdasan Emosi atau Emotional Quotient (EQ) meliputi kemampuan mengungkapkan perasaan, kesadaran serta pemahaman tentang emosi dan kemampuan untuk mengatur dan mengendalikannya. Kecerdasan emosi dapat juga diartikan sebagai kemampuan mental yang membantu kita mengendalikan dan memahami perasaan-perasaan kita dan orang lain yang

menuntun kepada kemampuan untuk mengatur perasaan-perasaan tersebut.

Seseorang yang tidak cerdas secara emosi adalah :

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

Hal Yang Menyebabkan Kemampuan Emosional Tinggi

Menurut Daniel Goleman, ada beberapa kemampuan yang menyebabkan seseorang mempunyai EQ tinggi. Kemampuan tersebut adalah:

1. Kemampuan memahami atau mengenali emosi diri, yaitu kesadaran diri untuk mengenali perasaan apada waktu perasaan itu terjadi
2. Kemampuan mengelola emosi, yaitu mampu menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat
3. Kemampuan memotivasi diri, yaitu kemampuan untuk menata emosi untuk mencapai tujuan, selalu meyakinkan diri sendiri, bergairah dan antusias
4. Kemampuan mengenali emosi orang lain, yaitu kemampuan untuk dapat berempati terhadap orang lain
5. Kemampuan untuk membina hubungan, yaitu kemampuan untuk dapat menularkan perasaan positif kepada orang lain.

Ciri Orang Yang Mempunyai Kecerdasan Emosional Tinggi

Orang yang sukses dalam pekerjaan 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. Kecerdasan emosional sangat sulit diukur dan sampai sekarang belum ada alat tes tunggal yang menghasilkan nilai kecerdasan emosional.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *ciri orang yang mempunyai kecerdasan emosional adalah mudah bergaul, tidak mudah takut, bersikap tegas, berkemampuan besar untuk melibatkan diri dengan orang lain, konsisten, tidak emosional, lebih mengutamakan rasio*

daripada emosi, dapat memotivasi dirinya sendiri dan lebih penting dapat memecahkan solusi dalam keadaan yang darurat.

III. KETRAMPILAN MENGELOLA KECERDASAN EMOSI

Kontrol diri dan kecerdasan emosional berbanding lurus, artinya jika kamu sudah memiliki kecerdasan emosional yang tinggi maka kamu pasti akan bisa mengontrol diri. Selain itu jika kamu memiliki kecerdasan emosional. Kamu tidak akan mudah terbawa perasaan alias baper. Kamu akan lebih mudah memilah mana yang lebih diperlukan untuk prioritas pribadi dan lebih mudah mengontrol diri.

Jika tidak mampu mengatasi atau mengelola emosi maka kamu akan menjadi pribadi yang mudah stres. tentunya hal ini akan berpengaruh pada kesehatanmu. Kondisi pikiran yang mudah stres, akan membuat fisik mau jadi mudah drop.

Keterampilan penting untuk mengeloal EQ

Memiliki kecerdasan emosional yang tinggi dapat membantu Anda untuk berkomunikasi dengan lebih baik serta mengurangi kadar stres. Orang dengan kecerdasan emosional yang mumpuni dapat dilihat dengan mudah. Dikutip dari *Psychology Today*, mereka biasanya dilengkapi dengan lima keterampilan penting ini:

1. **Mental Tangguh**

   Tangguh tak hanya secara fisik, tetapi juga mental. Artinya orang tersebut tak akan mudah goyah oleh segala kondisi. Ketimbang diam atau terpuruk saat jatuh, orang-orang dengan kecerdasan emosional tinggi memilih untuk bangkit kembali.

   Sebuah artikel yang ditulis untuk Harvard Graduate School of Education menjelaskan, orang dengan sikap tangguh memiliki hubungan yang suportif dan responsif dengan orang lain. Untuk membangun keterampilan tangguh ini, orang tersebut harus memiliki “kendali” atas situasi hidup yang sulit, kemampuan untuk mengelola diri sendiri, dan sistem kepercayaan atau keyakinan agama yang kuat.

2. **Kreatif memecahkan masalah**

   Menjadi kreatif juga penting untuk membangun kecerdasan emosional. Maksud kreatif di sini adalah kemampuan dalam menjalani aktivitas sehari-hari dengan cara yang berbeda. Anda membutuhkan keterbukaan, fleksibilitas, humor, keberanian untuk mengambil risiko, serta ketekunan untuk menjadi lebih kreatif.

   Selain itu, kreativitas mengacu pada kemampuan Anda dalam mengatasi lika-liku kehidupan: cara Anda memandang situasi kehidupan sehari-hari, perspektif yang Anda gunakan ketika merasakan emosi yang tidak menyenangkan, serta pandangan Anda soal pekerjaan, hubungan, dan emosi.

3. **Asertif (tegas)**

Ketegasan adalah keterampilan yang sangat penting dan sering diabaikan. Anda tegas jika Anda mampu berkomunikasi secara jelas dan efektif, namun tetap menghormati orang lain. Anda tidak menggunakan bahasa yang kasar dan tidak merendahkan orang lain untuk menyampaikan pesan Anda.

Sebuah studi yang diterbitkan dalam Journal of Clinical Psychology Science and Practice menemukan bahwa *assertive training* (latihan ketegasan) yang biasa digunakan dalam terapi perilaku, bermanfaat bagi orang-orang yang cenderung suka memendam emosi. Orang-orang yang sedang dilanda kecemasan dan kesedihan hebat juga bisa mendapatkan manfaat dari latihan ini, karena membantu mereka mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat dan jelas.

4. **Fleksibilitas mental**

Pernahkah Anda mengalami situasi dimana rencana yang sudah Anda bangun dengan susah payah, ternyata tak berjalan sesuai harapan? Jika jawabannya ya, bagaimana cara Anda mengatasi hal tersebut? Bagaimana Anda mengelola rasa frustrasi itu?

Jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut mampu mengidentifikasi seberapa "lentur" diri Anda. Jika Anda merasa sedikit frustrasi, tapi kemudian berusaha menata ulang rencana-rencana itu, berarti Anda punya fleksibilitas mental yang prima. Anda bisa menerima perubahan sesulit apa pun, untuk kemudian mengendalikannya. Asah keterampilan ini dengan mempelajari sesuatu yang baru setiap hari, sering melakukan sesuatu yang berbeda, dan keluar dari zona nyaman.

5. **Kesadaran diri**

Kesadaran diri, atau *self-awareness,* adalah kemampuan untuk mengenali diri sendiri, pikiran, tindakan, perilaku, emosi, dan cara Anda berhubungan dengan orang lain. Keterampilan ini mutlak diperlukan ketika Anda ingin membangun kecerdasan emosional. Dari kesadaran diri yang penuh inilah, Anda dapat terbantu untuk melihat situasi batin, mengapa Anda melakukan apa yang Anda lakukan, dan sebagainya.

Saat Anda berusaha untuk lebih melihat ke dalam diri, hindari untuk memberikan label – positif atau negatif – terhadap segala emosi Anda. Sebaliknya, cobalah untuk melihat diri Anda dengan cara yang baru, mengeksplor ke dalam diri dengan lebih terbuka.

DAFTAR PUSTAKA

Bimbingankonseling.web,id. 2020. Kecerdasan Emosi. Diakses pada 30 April 2021 dari https://www.bimbingankonseling.web.id/2020/03/kecerdasan-emosi-pengendalian-diri.html

Hutagalung, Ronal. 2015. *Ternyata Berprestasi Itu Mudah*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Klikdokter. 2019. Diakses pada 30 April 2021 dari https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3622367/5-keterampilan-penting-cermin-kecerdasan-emosional

Slamet, dkk. 2016. *Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMA-MA kelas 11*. Yogyakarta: Paramitra Publishing2.

Triyono, Mastur. 2014. *Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling bidang pribadi*. Yogyakarta: Paramitra.

Wattpad. 2020. Diakses pada 30 April 2021 dari https://www.wattpad.com/856680249-celengan-pengetahuan-2-bersahabat-dengan-emosi/page/2

LEMBAR EVALUASI PROSES (dilakukan Guru BK**)**

NO	ASPEK	SS	S	TS	STS
1	Melaksanakan Program sesuai dengan jadwal				
2	Konselor menekankan pentingnya layanan klasikal (tujuan pemberian layanan				
3	Jika layanan klasikal tidak terlaksana/gagal konselor mencari penyebabnya				
4	Metode yang digunakan dalam layanan klasikal menarik peserta didik				
5	Konselor menggunakan media yang tepat dalam pelaksanaan bimbingan klasikal				
6	Materi yang disampaikan dalam layanan klasikal sesuai dengan kebutuhan peserta didik				
7	Dalam pelaksanaan layanan klasikal disesuaikan kebutuhan siswa				
8	Materi layanan klasikal memperhatikan situasi dan kondisi sekolah				
9	Dalam layanan klasikal konselor memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengeksplorasi diri				
10	Dalam layanan klasikal konselor memberi kesempatan kepada peserta didik/konseli untuk memberikan masukan/saran/kritik yang membangun				
11	Berdasarkan pengamatan selama pemberian layanan, respon peserta didik positif terhadap layanan yang diberikan oleh konselor				
12	Pelaksanaan layanan klasikal sesuai dengan perencanaan dalam RPLBK				
13	Konselor melakukan evaluasi proses dan hasil pada layanan yang diberikan				
14	Hasil evaluasi ditindaklanjuti pada layanan yang akan dating				
15	Konselor memberikan laporan kegiatan layanan yang telah diberikan				
16	Kepala sekolah dan guru memberikan dukungan terhadap setiap layanan yang berikan oleh Guru BK				

Jakarta, 5 Januari 2022

Maryam Windjana, S.Pd
NIP. 198907222019032004