



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

Komponen	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Pribadi
Topik / Tema Layanan	: Cara Mengelola Emosi
Kelas / Semester	: 9 / Genap
Alokasi Waktu	: 2 x 40 menit

<b>A.</b>	<b>Tujuan Layanan</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Peserta didik/konseli dapat mendefinisikan pengertian emosi</li><li>2. Peserta didik dapat mempelajari lebih lanjut mengenai emosi dan menemukan cara tepat dalam pengendaliannya</li><li>3. Peserta didik dapat mempraktekan cara mengendalikan emosi melalui sosio drama</li></ol>
<b>B.</b>	<b>Metode, Alat dan Media</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Metode : Luring</li><li>2. Alat / Media :LCD, Power Point tentang cara mengendalikan emosi</li></ol>
<b>C.</b>	<b>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</b> <b>1. Tahap Awal/Pendahuluan</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1.1. Memberikan salam/sapaan dengan penuh semangat dan keakraban kepada peserta didik. kemudian mengajak peserta didik untuk mengawali kegiatan dengan berdo'a.</li><li>1.2 Guru BK memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin.</li><li>1.3 Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik dan kenyamanan dalam belajar</li><li>1.4 Guru BK menyampaikan tema/topic dan menanyakan pendapat peserta didik tentang topic tersebut</li><li>1.5. Guru BK memberikan pengantar singkat tentang tujuan layanan Bimbingan dan Konseling</li><li>1.6. Membina hubungan baik dengan peserta didik serta membuat suasana kegiatan menjadi lebih semangat/bergairah dengan diawali <i>ice breaking</i>. (Mencaikan kebekuan di kelas)</li></ol> <b>2. Tahap Inti</b> <ol style="list-style-type: none"><li>2.1. Guru BK menayangkan <b>media slide power point</b> yang berhubungan dengan materi layanan tersebut diatas.</li><li>2.2. Peserta didik memperhatikan penjelasan materi yang diberikan serta Guru BK mengajak peserta didik berdialog interaktif tentang contoh penerapannya.</li><li>2.3. Setelah itu, peserta didik memperhatikan, mengamati <b>tampilan video</b> yang terkait dengan "Kisah Paku : Cara Mengatasi Amarah"</li><li>2.4. Guru BK mengajak <b>curah pendapat dan tanya jawab</b> setelah peserta didik melihat tayangan video tersebut.</li><li>2.5. Guru BK mengajak peserta didik bermain peran dengan tema "permainan lampu lalu lintas" dan mengaitkannya dengan video "kisah paku" yang telah ditayangkan.</li><li>2.6. Peserta didik diminta untuk mengedarkan kuis "gambaran emosi" yang sudah disiapkan oleh guru BK (bisa lihat di tampilan slide / lembaran soal kuis yang udah disiapkan)</li></ol>

	<p>2.7. Peserta didik menjawab pertanyaan secara jujur, kemudian memberikan skor dan makna dari kuis “gambaran emosi” tersebut.</p> <p><b>3. Tahap Penutup</b></p> <p>3.1. Guru BK mengajak peserta didik melakukan refleksi atas kegiatan yang telah dilakukan</p> <p>3.2. Peserta didik menyimpulkan nilai atau manfaat yang diperoleh setelah mempelajari materi tersebut</p> <p>3.3. Guru BK mengajak peserta didik agar <b>selalu bisa mengelola dan mengendalikan emosi</b></p> <p>3.4. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang dan mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan mengucapkan salam.</p>
<b>D.</b>	<p><b>Sumber</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Slamet, dkk 2016, Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMP-MTs kelas 9, Yogyakarta, Paramitra Publishing.</li> <li>2. Triyono, Mastur,2014, Materi layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling bidang pribadi, Yogyakarta, Paramitra</li> <li>3. Eliasa Imania Eva, Suwarjo.2011.Permainan (games) dalam Bimbingan dan Konseling. Yogyakarta: Paramitra</li> <li>4. <a href="https://www.youtube.com">https://www.youtube.com</a></li> <li>5. <a href="https://sumberbelajar.belajar.kemdikbud.go.id">https://sumberbelajar.belajar.kemdikbud.go.id</a></li> </ol>
<b>E.</b>	<p><b>Evaluasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluasi Proses : Guru BK memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan layanan klasikal tersebut menggunakan lembar observasi</li> <li>2. Evaluasi Hasil : Peserta didik mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan klasikal, antara lain: suasana yang dirasakan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaiannya. (bisa melalui <i>link google form</i>)</li> </ol>

Mengetahui		Banda Aceh, 4 Januari 2022
<i>Kepala Sekolah</i>		<i>Guru BK/Konselor</i>
<b><u>Rima Afriani, S.Pd, M.Pd</u></b>		<b><u>Desnayanti, S.Pd.I</u></b>
NIP. 19720519 199701 2 002		NIP. 19931216 201903 2 006

## KEGIATAN (ACTIVITY) PESERTA DIDIK

### NAMA KEGIATAN : KUIS – MENGETAHUI GAMBARAN EMOSI ANDA

Untuk mengetahui gambaran emosimu saat ini, kamu dapat mengerjakan soal-soal di bawah ini dengan menulis angka 1 (satu) jika pertanyaan tersebut sesuai dengan kondisimu saat ini dan angka nol (nol) jika tidak sesuai. Semua pernyataan di bawah ini menggambarkan emosi yang tidak stabil.

1. Selalu merasa rendah diri jika berada di tengah orang banyak.
2. Mudah tersinggung oleh ucapan, sikap, atau perubahan orang lain
3. Selalu ketakutan bila berada dalam kendaraan.
4. Takut berada di tempat yang gelap
5. Mudah gembira, tetapi mudah pula bersedih hati.
6. Sulit mengendalikan kemarahan
7. Perasaan gembira selalu diluapkan dengan berlebihan
8. Selalu murung jika di sekolah
9. Mudah jatuh cinta
10. Takut berada di tempat keramaian (misalnya, di pasar)
11. Takut mendapatkan giliran di dalam kelas
12. Gemetar jika disuruh guru maju ke depan
13. Selalu tertawa berlebihan (misalnya, hingga terlihat gigi bagian dalam)
14. Ragu-ragu terhadap teman, (misalnya, tidak mudah dengan perkataan, sikap, pekerjaan dan janji teman
15. Kesepian karena tidak punya teman
16. Iri melihat teman berpasang-pasangan
17. Patah hati membuat sukar untuk mencintai lawan jenis
18. Merasa cemburu terhadap teman
19. Bersikap egois
20. Merasa emosi tidak stabil
21. Sulit mengendalikan diri jika bersedih (misalnya, tidak mudah ceria gampang merusak sesuatu, atau sikap negatif yang lainnya).
22. Sering menagis menjerit-jerit
23. Kalau sakit hati, sukar sembuh
24. Terlalu berani dalam mencoba atau melakukan apapun
25. Tidak dapat konsentrasi belajar jika sedang kecewa
26. Malas belajar dan aktivitas lainnya jika sedang sedih
27. Kalau sedang marah, semua orang menjadi sasaran kemarahan/ kekesalan
28. Marah jika orang lain mengkritik dengan cara apapun
29. Tidak bias menerima kegagalan atau kekalahan
30. Saya tidak bisa melihat sisi positif dari suatu masalah atau kejadian

#### Penilaian

- Hitunglah semua jawabanmu !
- Jumlahkan jawabanmu, kemudian bagi dengan 30 dan kalikan

$$100\% \left( n = \frac{\text{Jumlah jawaban}}{30} \times 100\% \right)$$

Misalnya : jumlah jawabanmu  $21 = \frac{21}{30} \times 100\% = 70\%$

**Ketentuan / standar sebagai berikut :**

81 – 100% = amat buruk

61 – 80% = buruk

41 – 60 = kurang

21 – 40% = cukup

0 – 20% = baik

Jadi, skormu = 70%, berarti kamu memiliki emosi yang relative buruk atau tidak stabil dan harus diperbaiki.

Setelah itu, isilah table sifat berikut ini, baik yang positif maupun yang negatif !

**TABEL SIFAT EMOSI**

No.	Emosi positif	No.	Emosi Negatif
1.	Penyayang	1.	Pemarah
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	

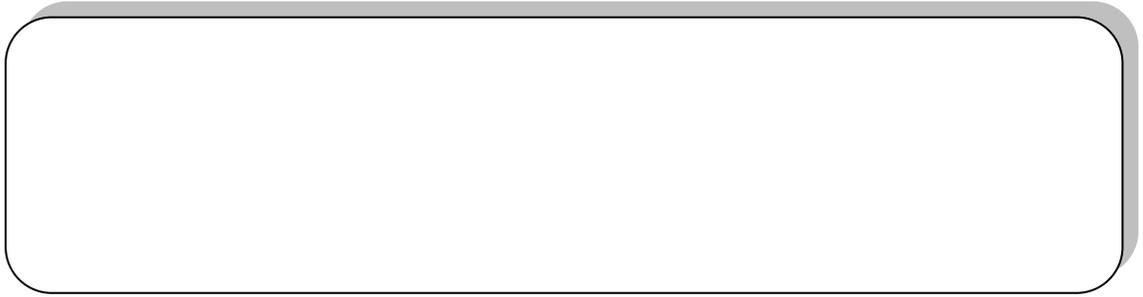
**TABEL PENDAPAT TEMAN DEKAT TENTANG EMOSIKU**

No.	Emosi positif	No.	Emosi Negatif
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	

**PENILAIAN HASIL  
(PENILAIAN SEGERA)**

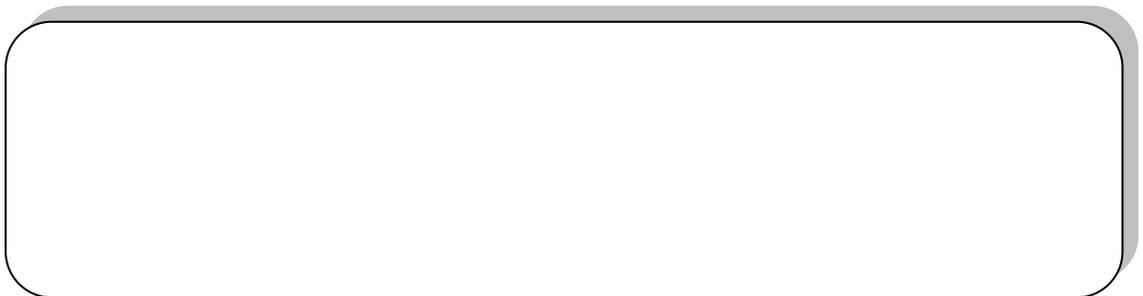
1. Apakah yang dimaksud dengan emosi ?

*Jawab:*



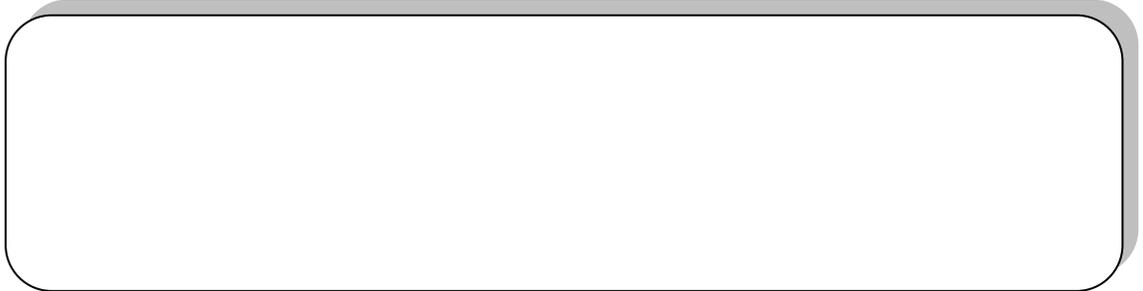
2. Emosi ada 2 macam, yaitu emosi positif dan emosi negatif, Sebutkan masing-masing 3 (tiga) contoh emosi positif dan negatif tersebut

*Jawab:*



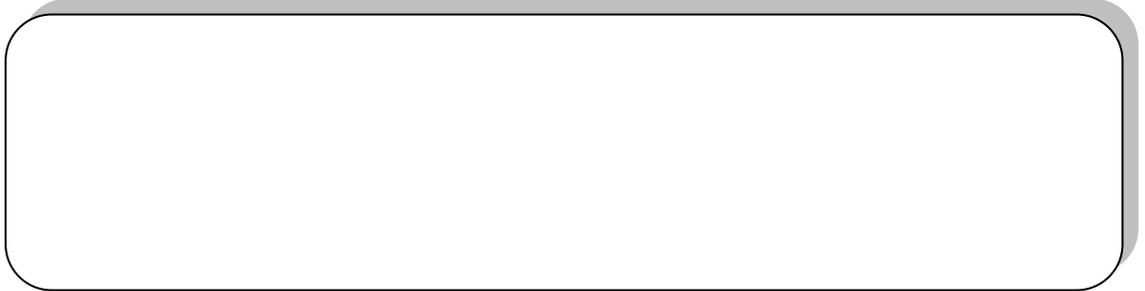
3. Mengapa emosi harus dikendalikan ?

*Jawab:*



4. Bagaimana sikap Anda jika melihat teman yang sedang sedih, jelaskan!

*Jawab:*



5. Jelaskan bagaimana cara mengendalikan emosi marah!

*Jawab:*



**INSTRUMEN  
PENILAIAN PROSES**

NO	PROSES YANG DINILAI	HASIL PENGAMATAN		KET
		YA	TDK	
<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>Kesesuaiaan Program</b>			
	1. Program disusun sesuai dengan kebutuhan peserta didik			
	2. Materi layanan sesuai kebutuhan peserta didik			
	3. Materi layanan sesuai tugas perkembangan peserta didik			
	4. Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
	5. Program dilaksanakan sesuai waktu yang telah ditentukan			
<b>C</b>	<b>Perolehan Siswa Pasca Layanan</b>			
	1. Peserta didik memperoleh pemahaman baru			
	2. Peserta didik mempunyai perasaan positif			
	3. Peserta didik berkurang masalahnya			
	4. Peserta didik terentaskan masalahnya			
	5. Berkembangnya PTSDL			
<b>D</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 konselor			
	5. Peserta didik hadir semua			
<b>E</b>	<b>Ketersediaan sarana prasarana</b>			
	1. Liquid Cristal Display (LCD) tersedia lengkap			
	2. Mebeler dan ATK tersedia lengkap			
	3. Ruang bersih dan nyaman			
	4. Instrumen dan Sumber Buku tersedia lengkap			
	5. Pencahayaan ruangan mencukupi			