



PEMERINTAH PROVINSI KALIMANTAN BARAT
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMK NEGERI 1 TELUK KERAMAT

NSS : 401130102001

Jln. Keramat Sekura Kab. Sambas Telp. No. 0562 – 380291 Kode Pos 79465

NPSN : 30100365

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

IDENTITAS			
Komponen Layanan : Layanan Dasar		Kelas/Semester : XI / Ganjil	
Bidang Layanan : Pribadi		Tahun Pelajaran : 2020 / 2021	
Tema/topic : Cara Mengendalikan Emosi		Alokasi waktu : 3 x 45 Menit	
TUJUAN LAYANAN		3. Kematangan Emosi	
1. Tujuan Umum (RK)	Pengenalan	Akomodasi	Tindakan
	3.1 Mempelajari cara-cara menghindari konflik dengan orang lain	3.2. Bersikap toleran terhadap ragam ekspresi perasaan diri sendiri dan orang lain	3.3. Mengekspresikan perasaan dalam cara-cara yang bebas, terbuka dan tidak menimbulkan konflik
2. Tujuan Khusus (IPK)	1. Melalui pengamatan PPT slide peserta didik mampu memahami pengertian emosi beserta jenisnya (C2) 2. Melalui pengamatan PPT slide peserta didik mampu membedakan macam-macam emosi (C2) 3. Melalui pengamatan PPT slide peserta didik mampu menentukan cara mengendalikan emosi (C1)	1. Melalui pengamatan PPT slide peserta didik mampu mengasumsikan jenis-jenis emosi (A3) 2. Melalui pengamatan PPT slide peserta didik mampu meyakini macam-macam emosi (A4) 3. Melalui pengamatan PPT slide peserta didik mampu mengikuti cara mengendalikan emosi (A1)	1. Melalui pengamatan PPT slide peserta didik mampu menentukan jenis-jenis emosi (P5) 2. Melalui pengamatan PPT slide peserta didik mampu mengatasi macam-macam emosi (P4) 3. Melalui pengamatan PPT slide peserta didik mampu menerapkan cara mengendalikan emosi (P2)
KEGIATAN LAYANAN			
Teknik Layanan : Experiential Learning			

1. Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru BK menyapa dengan salam, berdoa ✓ Guru BK meminta peserta didik agar memeriksa kerapian diri dan disiplin dalam setiap kegiatan pembelajaran ✓ Guru BK Memberikan persepsi dan motivasi kompetensi yang akan dipelajari ✓ Menyampaikan kompetensi (Tujuan Pembelajaran) yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari ✓ Menyampaikan lingkup teknik penilaian yang akan digunakan
2. Kegiatan Inti	Kegiatan layanan melalui model <i>Experiential Learning</i>
<i>Pertemuan 1</i>	<p>1) <i>Concrete experience (feeling)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru BK meminta peserta didik untuk mengamati PPT slide dengan materi Cara Mengendalikan Emosi dan mengumpulkan informasi yang berhubungan dengan pengertian emosi dan jenis emosi ✓ Peserta didik yang kurang paham akan diberikan kesempatan bertanya <p>2) <i>Reflective observation (watching)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru BK memfasilitasi peserta didik dalam diskusi dan tanya jawab memahami materi yang telah ditayangkan ✓ Guru BK memfasilitasi peserta didik untuk menyampaikan informasi dari hasil pengamatannya ✓ Peserta didik bersama - sama dengan guru membuat kalimat tanya yang tepat berdasarkan teks dari media power point ✓ Guru BK membagikan LKPD kepada peserta didik untuk segera di kerjakan
<i>Pertemuan 2</i>	<p>3) <i>Abstract conceptualization (thinking)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Peserta didik mengamati materi macam-macam emosi pada PPT slide ✓ Peserta didik berdiskusi dan tanya jawab untuk mengatasi macam-macam emosi ✓ Guru BK membagikan LKPD kepada peserta didik untuk segera di kerjakan
<i>Pertemuan 3</i>	<p>4. <i>Active experimentation (doing)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Peserta didik mengamati materi Cara Mengendalikan Emosi pada PPT slide ✓ Peserta didik berdiskusi tentang cara menerapkan pengendalian emosi ✓ Perwakilan peserta didik mendemonstrasikan cara mengendalikan emosi ✓ Guru BK membagikan LKPD kepada peserta didik untuk segera di kerjakan
3. Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru BK membimbing peserta didik untuk merangkum/menyimpulkan pokok materi layanan ✓ Guru BK memberikan umpan balik pada proses kegiatan Pelayanan

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru BK memberikan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk Penguatan, Komitmen pada peserta didik agar mampu mengendalikan emosi ✓ Guru BK mengkondisikan peserta didik untuk mengakhiri pembelajaran dengan berdo'a
METODE DAN MEDIA/ALAT	
1. Metode	Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab
2. Media dan Alat	Laptop, infocus/proyektor, Materi PPT cara mengendalikan emosi
SUMBER BELAJAR	
1. Daftar Rujukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMK-MAK kelas 11</i>, Yogyakarta, Paramitra Publishing 2. Triyono, Mastur, 2014, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling Bidang Pribadi</i>, Yogyakarta, Paramitra 3. Eliasa Imania Eva, Suwarjo.2011.<i>Permainan (games) dalam Bimbingan dan Konseling</i>.Yogyakarta: Paramitra
PENILAIAN	
1. Penilaian Proses	Memperhatikan tingkat antusiasme peserta didik dalam mengikuti proses layanan
2. Penilaian Hasil	Memperhatikan komitmen peserta didik dalam menjalankan hasil layanan yang dilaksanakan dengan memberikan angket skala kepuasan pelaksanaan layanan

Mengetahui
Plt. Kepala Sekolah

Sekura, 19 September 2020
Guru BK/Konselor

Dra. BABRODAWATI
NIP. 19650710 199010 2 001

SARI NARULITA, S.Pd

HAND OUT BIMBINGAN DAN KONSELING

Nama Guru : Sari Narulita, S.Pd
Tema/topic : Cara Mengendalikan Emosi
Komponen Layanan : Layanan Dasar
Bidang Layanan : Pribadi
Kelas/Semester : XI / Ganjil
Alokasi waktu : 3 x 45 Menit

1. APERSEPSI

Berdasarkan tinjauan teori perkembangan, usia remaja adalah saat terjadinya perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian (Fagan, 2006). Sebagian remaja mampu mengatasi transisi ini dengan baik, namun beberapa remaja bisa jadi mengalami penurunan pada kondisi psikis, fisiologi, dan sosial. Beberapa permasalahan remaja yang muncul biasanya banyak berhubungan dengan karakteristik yang ada pada diri remaja.

2. URAIAN MATERI

PERTEMUAN PERTAMA

Tujuan : Peserta didik mampu memahami pengertian emosi beserta jenisnya (C2)

Penilaian : Peserta didik mengerjakan LKPD

CARA 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

Berdasarkan 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.

PERTEMUAN KEDUA

Tujuan : Peserta didik mampu membedakan macam-macam emosi (C2)

Penilaian : Peserta didik mengerjakan LKPD

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

PERTEMUAN KETIGA

Tujuan : Peserta didik mampu menentukan cara mengendalikan emosi (C1

Penilaian : Peserta didik mengerjakan LKPD

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

Pada Pertemuan Ketiga dilanjutkan dengan diskusi

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) Bimbingan dan Konseling

A. Identitas Siswa

Nama siswa :
Kelas / Prog.Keahlian :
Hari/tanggal :
Judul materi layanan : Cara Mengendalikan Emosi
Pemberi materi : Sari Narulita (Guru BK)

B. Bahan, alat dan metode

1. Bahan dan alat : Kertas/buku, alat tulis
2. Metode :

C. Kegiatan/ latihan pemahaman peserta didik terhadap materi layanan

LKPD Pertemuan 1

Setelah mempelajari pokok bahasan pada materi, jawablah pertanyaan berikut ini :

1. Apa yang anda ketahui tentang pengertian emosi?
Jawab
2. Jenis emosi seperti apa yang pernah anda alami?
Jawab
3. Tindakan seperti apa yang anda lakukan untuk mengatasi emosi tersebut?
Jawab

LKPD Pertemuan 2

Setelah mempelajari pokok bahasan dan berdiskusi, jawablah pertanyaan berikut ini :

1. Sebutkan macam – macam emosi yang pernah anda alami?
Jawab

2. Cara seperti apa yang anda lakukan untuk mengatasi emosi tersebut?

Jawab

3. Apa dampak terburuk yang pernah anda alami ketika tidak bisa mengatasi emosi?

Jawab

LKPD Pertemuan 3

Pilihlah jawaban YA/TIDAK pada pernyataan berikut sesuai dengan keadaan yang ada pada diri anda

No	Pernyataan	YA	TIDAK
1	Setiap tindakan harus didasarkan pada akal sehat		
2	Tidak mudah terpancing emosi		
3	Berfikir tenang akibat negative yang mungkin terjadi		
4	Tidak menyelesaikan masalah dalam keadaan emosi		
5	Berusaha untuk memaafkan kesalahan orang lain		

KESIMPULAN :

Penilaian Berorientasi HOTS Cara Mengendalikan Emosi

1. Penilaian Proses

Penilaian Proses lebih ditekankan pada keterlibatan semua unsur (*peserta didik, guru BK, atau pihak lain yang terkait*) dalam proses pelayanan BK.

Nama Guru BK : Sari Narulita

Tanggal Pelaksanaan :

Pilihlah pernyataan berikut sesuai dengan kondisi Anda, pilih 4 jika sangat sesuai, 3 jika Sesuai, 2 jika Cukup sesuai, 1 jika Kurang sesuai

No	Aspek	Indikator	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
				4	3	2	1
1	Siswa	Sikap	1. Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan layanan 2. Peserta didik dapat berkerjasama dalam mengikuti kegiatan layanan 3. Peserta didik aktif dalam mengikuti kegiatan layanan				
2	Waktu	Efektivitas	4. Waktu yang digunakan sesuai dengan rencana layanan				
3	Media	Sesuai Aplikatif	5. Media yang digunakan guru BK sesuai dengan materi layanan 6. Media yang digunakan guru BK aplikatif (kemudahan penggunaan)				
4	Materi	Relevan	7. Materi relevan dengan tujuan layanan Sesuai Tugas Perkembangan				
5	Metode	Relevan	8. Metode relevan dengan tujuan layanan				
6	Guru BK	Penguasaan materi	9. Guru BK menguasai materi layanan 10. Guru BK komunikatif dalam kegiatan layanan				
7	RPL	Sesuai	11. RPL sesuai dengan kegiatan layanan				
Skor							

<u>Skor Penilaian :</u> 4 = Sangat sesuai 3 = Sesuai 2 = Cukup sesuai 1 = Kurang sesuai	<u>Rentang Skor</u> 22 – 28 : Sangat sesuai 17 – 21 : Sesuai 12 – 16 : Cukup Sesuai 7 – 11 : Kurang Sesuai
--	---

2. Penyusunan Instrumen Penilaian Hasil

Nama :

Kelas :

Cara Pengisian Instrumen : Pilihlah pernyataan berikut sesuai dengan kondisi Anda, pilih 4 jika sangat sesuai, 3 jika Sesuai, 2 jika Cukup sesuai, 1 jika Kurang sesuai

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		4	3	2	1
1	Saya memahami pengertian dari emosi beserta jenisnya				
2	Saya mampu menentukan jenis-jenis emosi				
3	Saya mampu membedakan macam-macam emosi				
4	Saya mampu mengatasi macam-macam emosi				
5	Saya mampu menentukan cara dalam mengendalikan emosi				
6	Saya mampu mengikuti cara untuk mengendalikan emosi				
7	Saya mampu untuk menerapkan cara mengendalikan emosi				
Skor					

<u>Rubrik Evaluasi</u>	
<u>Skor Nilai :</u> 4 = Sangat sesuai 3 = Sesuai 2 = Cukup sesuai 1 = Kurang sesuai	<u>Rentang Skor</u> 22 – 28 : Sangat sesuai 17 – 21 : Sesuai 12 – 16 : Cukup Sesuai 7 – 11 : Kurang Sesuai

TUGAS 1

TEKNIK PENGAMBILAN GAMBAR VIDEO PEMBELAJARAN

<https://youtu.be/05LIgefngxg>

Tahapan Kegiatan	Rincian Kegiatan	Strategi Daring/Luring	Teknik Pengambilan Video
Kegiatan Pendahuluan	Motivasi, Pengkondisian, dan tujuan pembelajaran	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bk menyapa dengan dengan salam dan doa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik 3. Penyampaian tujuan dari materi yang disampaikan 	Pengambilan gambar menggunakan medium long shot (MLS) pada guru, dan Medium Shot (MS) pada siswa
Kegiatan Inti	Penyampaian Materi Pembelajaran	Guru BK menyampaikan materi yang sudah disiapkan	Pengambilan gambar menggunakan medium long shot (MLS) pada guru, dan Medium Shot (MS) pada siswa
	Perlibatan Peserta dalam Pembelajaran	Peserta didik mendengarkan dan menyimak materi yang disampaikan melalui PPT slide yang sudah disiapkan	Pengambilan gambar menggunakan medium long shot (MLS) pada guru, dan Medium Shot (MS) pada siswa
	Integrasi Aspek HOTS dalam Pembelajaran	Peserta didik mengajukan pertanyaan dari hasil pengamatan berdasarkan instruksi guru BK	Pengambilan gambar menggunakan medium long shot (MLS) pada guru, dan Medium Shot (MS) pada siswa
	Pemanfaatan Media / Sumber Belajar dalam Pembelajaran	Bahan PPT slide ditampilkan secara langsung	Pengambilan gambar menggunakan medium long shot (MLS) pada guru, dan Medium Shot (MS) pada siswa
	Pelaksanaan Penilaian dalam Pembelajaran	Peserta didik mengisi LKPD yang sudah disiapkan oleh guru bk	Pengambilan gambar menggunakan medium long shot

			(MLS) pada guru, dan Medium Shot (MS) pada siswa
Kegiatan Penutup	Memfasilitasi Siswa dalam merangkum dan merefleksikan materi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK peserta didik menyimpulkan materi 2. Guru BK memberikan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk penguatan 3. Guru BK mengakhiri dengan salam dan doa 	Pengambilan gambar menggunakan medium long shot (MLS) pada guru, dan Medium Shot (MS) pada siswa

TUGAS 2

RANCANGAN SKENARIO LAYANAN KLASIKAL BK DALAM FORMAT PENULISAN NASKAH

<https://youtu.be/05LIigefgvg>

Tahap Kegiatan	Rincian Kegiatan	Audio	Visual
Sound Opening		Instrumen Musik	
Kegiatan Pendahuluan	Membuka dengan salam dan doa, motivasi, pengkondisian dan tujuan pembelajaran	Suara live guru BK dan peserta didik	Pengambilan gambar menggunakan medium long shot (MLS) pada guru, dan Medium Shot (MS) pada siswa
Kegiatan Inti	Penyampaian Materi	Suara live langsung guru BK	Pengambilan gambar menggunakan medium long shot (MLS) pada guru, dan Medium Shot (MS) pada siswa
	Pelibatan peserta didik dalam pembelajaran	Suara live guru BK dan peserta didik	Pengambilan gambar menggunakan medium long shot (MLS) pada guru, dan Medium Shot (MS) pada siswa
	Pemanfaatan media/sumber belajar dalam pembelajaran, Pelaksanaan penilaian pembelajaran	Suara live guru BK	Pengambilan gambar menggunakan medium long shot (MLS) pada guru, dan Medium Shot (MS) pada siswa
Kegiatan Penutup	Kesimpulan materi, serta menutup dengan doa dan salam	Suara live guru BK dan peserta didik	Pengambilan gambar menggunakan medium long shot (MLS) pada guru, dan Medium Shot (MS) pada siswa