



PEMERINTAH KABUPATEN CILACAP
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 2 CIPARI

Jalan Puteran No. 2 Desa Pegadingan Kec. Cipari ' 082242364378 Kab. Cilacap Kode Pos 53262

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GASAL TAHUN PELAJARAN 2020/2021

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik / Tema Layanan	Cara mengendalikan emosi
D	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pencegahan
E	Tujuan Umum	Peserta didik dapat menganalisis apa itu emosi dan cara mengendalikan emosi
F	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none">1. Melalui pengamatan reflektif peserta didik dapat menyimpulkan pengertian emosi secara mandiri (C5)2. Setelah menyaksikan tayangan video peserta didik dapat mengklasifikasikan jenis emosi secara cermat (A4)3. Melalui media yang telah disediakan peserta didik dapat menjelaskan dampak yang timbul jika tidak dapat mengendalikan emosi (P4)4. Setelah mengikuti tahap percobaan aktif peserta didik dapat memilih cara mengendalikan emosi yang akan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan baik (A2)
G	Sasaran Layanan	Kelas 9
H	Materi Layanan	<ol style="list-style-type: none">1. Pengertian emosi2. Jenis emosi3. Dampak emosi4. Cara menghindari emosi
I	Waktu	1 Kali Pertemuan x 40 Menit
J	Sumber	<ol style="list-style-type: none">1. Destriyana. 2013. <i>5 Emosi Pada Kesehatan Tubuh</i>. Dapat diakses pada https://www.merdeka.com/sehat/5-dampak-emosi-pada-kesehatan-tubuh.html (23/9/2020)2. Kalis, G.S. 2020. <i>13 Cara Mengendalikan Emosi</i>. Dapat diakses pada https://doktersehat.com/cara-mengendalikan-emosi/ (21/9/2020)3. Marymond. 2019. <i>Menahan Amarah</i>. Dapat diakses pada https://www.youtube.com/watch?v=vFQajBFQdaM4. Setiawan, S. 2020. <i>Emosi Pengertian Menurut Para Ahli</i>. Dapat diakses pada https://www.gurupendidikan.co.id/pengertian-emosi/ (21/9/2020)
K	Metode Model	Luring <i>Experiential Learning</i>
L	Media / Alat	Laptop, <i>power point</i> , LCD, Video dan PPT
M	Pelaksanaan	
	1. Tahap Awal /Pedahuluan	
	a. Pernyataan Tujuan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru BK membuka dengan salam2. Guru BK membina hubungan baik dengan peserta didik/

		<p>apersepsi (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya)</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Guru BK menawarkan pada peserta didik untuk memimpin berdoa 4. Guru BK melakukan presensi/ memeriksa kehadiran peserta didik dan membagikan LKPD sebelum layanan dimulai 5. Guru BK menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang akan dicapai
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK memberikan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik 2. Guru BK melakukan kontrak layanan (kesepakatan layanan), hari ini kita akan melakukan kegiatan selama 1 jam pelayanan, kita sepakat akan melakukan dengan baik.
	c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Guru BK memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibahas
	d. Tahap peralihan (Transisi)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti
	2. Tahap Inti	
	a. Kegiatan peserta didik	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tahap pengalaman nyata/ konkret <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mendengarkan guru BK menyampaikan topik bahasan yang akan menjadi materi dalam layanan/ pertemuan kali ini dan menghubungkan pada pengalaman yang pernah terjadi pada dirinya <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tahap observasi/ pengamatan reflektif <ol style="list-style-type: none"> 2. Peserta didik memperhatikan video yang diputar melalui LCD di depan kelas, video berkaitan dengan materi atau topik yang dibahas dalam pertemuan kali ini <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tahap konseptualisasi <ol style="list-style-type: none"> 3. Peserta didik menemukan ide atau konsep baru dari media yang telah disediakan sesuai dengan pendapatnya <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tahap percobaan aktif <ol style="list-style-type: none"> 4. Peserta didik setelah menemukan ide atau konsep dari media selanjutnya mampu menggunakan ide atau konsep tersebut dalam menghadapi persoalan atau masalah yang berkaitan dengan materi/ topik yang telah dipelajari
	b. Kegiatan Guru BK/Konselor	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tahap pengalaman nyata/ konkret <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menyampaikan topik bahasan yang akan menjadi materi dalam layanan/ pertemuan kali ini dan meminta peserta didik menghubungkan dengan pengalaman yang pernah terjadi pada dirinya <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tahap observasi/ pengamatan reflektif <ol style="list-style-type: none"> 2. Guru BK meminta peserta didik memperhatikan video yang diputar melalui LCD di depan kelas, video berkaitan dengan materi atau topik yang dibahas dalam pertemuan kali ini <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tahap konseptualisasi <ol style="list-style-type: none"> 3. Guru BK memancing peserta didik untuk menemukan ide atau konsep baru dari media yang telah disediakan sesuai dengan pendapat dan persepsinya <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tahap percobaan aktif <ol style="list-style-type: none"> 4. Guru BK meminta peserta didik setelah menemukan ide atau konsep dari media selanjutnya mampu menggunakan ide atau konsep tersebut dalam menghadapi persoalan atau masalah

		yang berkaitan dengan materi/ topik yang telah dipelajari
	3. Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> Guru BK mengajak peserta didik menyimpulkan hasil dan merangkum proses kegiatan layanan Guru BK memberi penguatan dan rencana tindak lanjut Guru BK menetapkan kegiatan lanjutan dan menyampaikan pesan dan harapan Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur dan mengakhiri dengan salam
N	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Guru BK atau konselor melakukan evaluasi menilai proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas/ berpendapat secara langsung Mengamati respon atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan (cepat merespon dan memberikan tanggapan tidak) Mengamati cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya (menggunakan kata atau kalimat yang sopan dan etis tidak) Mengamati cara peserta didik dalam memberikan respon terhadap pertanyaan guru BK (memperhatikan bahasa tubuh)
	2. Evaluasi Hasil (detail pada lampiran)	<p>Evaluasi dengan instrumen yang sudah disiapkan melalui kertas yang telah disiapkan, evaluasi hasil antara lain mencakup :</p> <ol style="list-style-type: none"> Evaluasi tentang suasana pertemuan dengan instrumen: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan. Evaluasi terhadap topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/tidak penting Evaluasi terhadap cara Guru BK dalam menyampaikan materi: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami Evaluasi terhadap kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Uraian materi
2. Lembar kerja siswa
3. Instrumen penilaian

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Raharjo, S.Pd.
NIP. 19700724 199412 1 003

Cipari, Juli 2021

Guru BK

Feny Lestari, S.Pd.
NIP. 19900226 201902 2 005

CARA MENGENDALIKAN EMOSI

A. PENGERTIAN



Secara etimologi arti 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. Menurut Soergada Poerbakawatja menjelaskan emosi ialah respons terhadap suatu perangsang yang menyebabkan perubahan fisiologis disertai perasaan yang kuat dan biasanya mengandung kemungkinan untuk meletus. Menurut Chaplin emosi ialah suatu keadaan yang terangsang dari organisme yang mencakup perubahan-perubahan yang disadari yang sifatnya mendalam dari perubahan perilaku tersebut.

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. Pengertian emosi diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian emosi ialah setiap kegiatan atau pergolakan perasaan, pikiran, nafsu, serta setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap.

B. JENIS- JENIS EMOSI

Emosi dasar manusia digolongkan menjadi empat golongan, yakni:

1. Emosi senang, yaitu terdiri dari bermacam-macam bentuk, misalnya bahagia, riang, gembira, dan cinta.
2. Emosi sedih, adalah gambaran rasa tidak senang yang dialami seseorang. Emosi ini juga banyak macamnya seperti duka, kecewa, hampa, dan malu.
3. Emosi takut, artinya gambaran rasa tidak senang yang dialami oleh seseorang, baik terhadap objek dari luar diri maupun dalam diri orang tersebut. Objek dari luar diri misalnya takut pada pencuri, takut pada harimau, dan perampok. Rasa takut yang objeknya dalam diri orang tersebut misalnya takut tidak lulus dan takut berbuat salah.
4. Emosi marah., merupakan gambaran perasaan terhadap suatu objek seperti peristiwa, perilaku orang, hubungan sosial, dan keadaan lingkungan. Masing-masing emosi dasar terdiri dari berbagai emosi yang sejenis. Masing-masing emosi tidak ada yang bersifat universal, tetapi ada pula yang bersifat khusus, artinya kata sifat emosi tersebut hanya ada pada golongan atau suku tertentu saja sesuai dengan budaya golongan tersebut.

Secara rinci emosi dasar dan jenis-jenisnya dicantumkan pada tabel berikut ini:

Senang	Sedih	Takut	Marah
Gembira	Pilu	Cemas	Jengkel

Bahagia Cinta Suka Riang Gembira Sayang Takjub Kagum Damai	Duka Lara Kecewa Hampa Merana Putus asa Galau Frustrasi Rindu	Cemburu Ngeri Malu Ragu-ragu Khawatir Merinding Gelisah	Jijik Dendam Dongkol Geram Kesal Sebal Benci Muak
--	---	---	--

C. DAMPAK TIDAK BISA MENGENDALIKAN EMOSI

1. Kemarahan

Kemarahan yang Anda rasakan bisa memicu rasa sakit di bagian punggung. Sebuah studi terbaru yang dilansir dalam jurnal Pain mengungkapkan bahwa amarah dapat mengaktifkan jalur saraf yang mentransfer ketegangan mental ke otot-otot yang mengelilingi tulang belakang

2. Kesepian

Apakah Anda merasa kesepian? Hati-hati, orang yang kesepian sering mengalami tekanan darah tinggi, yang cukup signifikan meningkatkan risiko serangan jantung.

3. Depresi

Orang-orang yang mengalami serangan depresi memiliki risiko 69 persen lebih besar terkena kanker dibandingkan mereka yang tidak. Seiring berjalannya waktu, depresi dapat mengganggu hormon stres yang terlibat dalam pertumbuhan sel dan regulasi siklus sel. Hal ini berpotensi memicu munculnya kanker.

4. Pesimisme

Sikap pesimis dapat meningkatkan risiko seseorang terkena stroke. Pikiran-pikiran negatif dapat merusak pembuluh darah dan mengganggu bagian dari sistem saraf yang mengendalikan detak jantung Anda. Hal ini membuat Anda lebih berisiko mengalami stroke.

5. Kecemasan

Sebuah penelitian di Inggris mengungkapkan bahwa kecemasan dapat meningkatkan risiko demensia. Hal disebabkan ketegangan mental dapat meningkatkan glukokortikoid - kelebihan hormon ini dapat membunuh sel-sel otak dan menciutkan pusat memori Anda.

D. CARA MENGENDALIKAN EMOSI

Setiap orang pasti mempunyai tingkat emosi yang berbeda-beda, namun setiap orang dituntut untuk mampu mengendalikan emosinya dengan baik. Sayangnya, banyak orang tidak mampu mengendalikan emosinya dengan baik. Berikut ini adalah cara mengendalikan emosi yang bisa Anda coba, di antaranya:

1. Menghindari Keadaan yang Memicu Emosi

Cara mengendalikan emosi yang pertama adalah dengan menghindari sumber yang menyebabkan emosi yang tidak diinginkan. Jika Anda bisa marah ketika sedang terburu-buru (dan Anda menjadi marah ketika orang lain memaksa untuk menunggu), maka 10 menit sebelum bepergian Anda harus sudah menyiapkan berbagai keperluan yang dibutuhkan.

2. Jangan Langsung Bereaksi

Bereaksi dengan segera terhadap pemicu emosional bisa menjadi kesalahan besar. Jika langsung bereaksi, biasanya hal tersebut akan Anda sesali di kemudian hari. Cara mengendalikan emosi ini bisa dilakukan dengan menarik napas dalam-dalam sambil merasakan otot-otot yang menegang dan detak jantung kembali normal. Saat kondisi sudah menjadi lebih tenang, tegaskan pada diri sendiri bahwa kondisi ini hanyalah sementara.

3. Menerima Keadaan

Menerima semua emosi yang muncul dapat membuat Anda lebih nyaman dengan kondisi tersebut. Cara mengendalikan emosi ini memungkinkan Anda untuk sepenuhnya merasakan kondisi tanpa bereaksi dengan cara yang ekstrem. Cobalah untuk menerima setiap emosi tidak sebagai sesuatu yang baik atau buruk tetapi netral. Meski emosi bisa muncul sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan, tetapi kondisi ini mungkin dapat memberi informasi penting yang bisa digunakan.

4. Menulis

Cara mengendalikan emosi dengan menulis dapat membantu menemukan kondisi yang menyebabkan perasaan yang tidak diinginkan. Menuliskan perasaan di atas kertas atau melalui perangkat elektronik memungkinkan Anda untuk merenungkan emosi lebih dalam. Mengidentifikasi pemicu secara spesifik memungkinkan Anda untuk menemukan cara untuk mengelolanya lebih produktif.

5. Mencoba Meditasi

Meditasi adalah salah satu cara mengontrol emosi yang efektif untuk dilakukan. Meditasi dapat membantu Anda meningkatkan kesadaran tentang semua perasaan dan pengalaman. Ketika bermeditasi, Anda melatih diri sendiri untuk berdamai dengan emosi yang dirasakan. Selain itu, meditasi juga membantu tubuh lebih rileks dan tidur menjadi lebih baik.

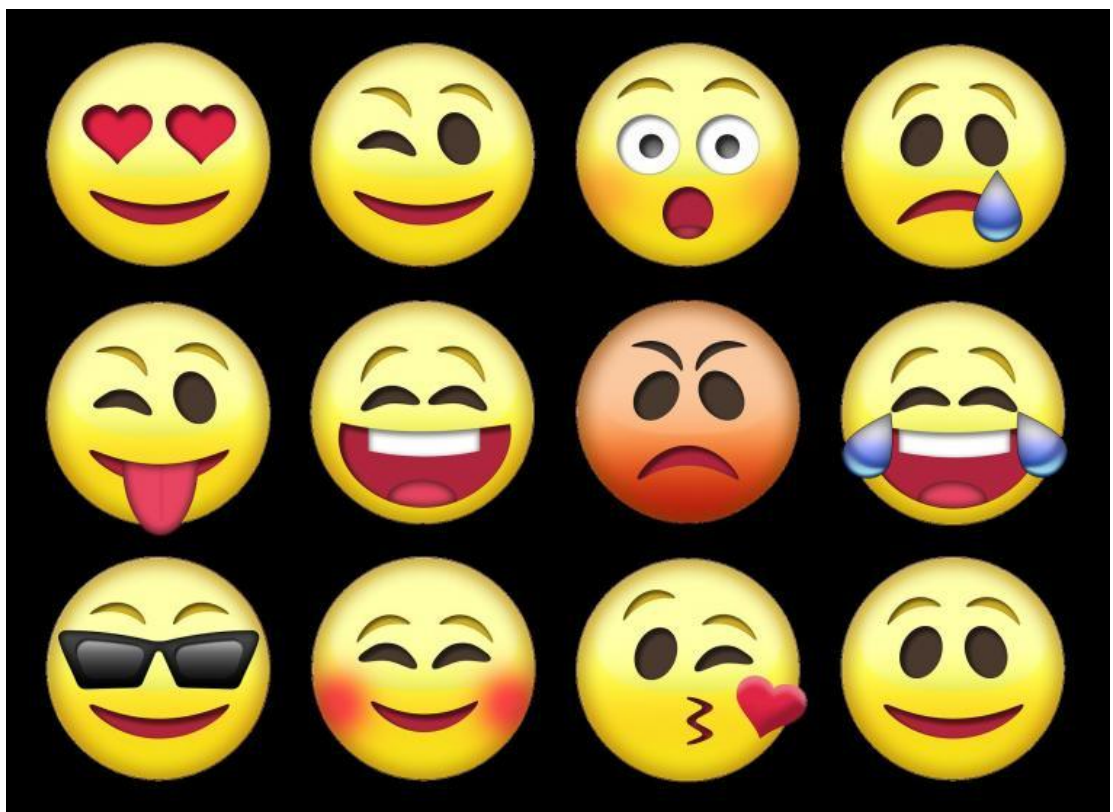
6. Memaafkan Kondisi yang Memicu Emosi

Pemicu emosional mungkin berasal dari teman, anggota keluarga, atau diri sendiri. Akan tetapi jika Anda memberi pintu maaf dengan melepaskan diri dari kebencian, kecemburuan, atau kemarahan, hal tersebut dapat membantu melepaskan emosi negatif serta sifat keras kepala yang menyelimuti diri.

7. Konsultasi dengan Terapis

Jika berbagai cara mengendalikan emosi seperti di atas sudah dicoba tetapi emosi Anda tetap tidak bisa terkontrol, sepertinya Anda membutuhkan dukungan profesional kesehatan mental yaitu terapis. Seorang terapis dapat membantu Anda untuk:

- Mengeksplorasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap emosi yang tidak teratur.
- Mengatasi perubahan suasana hati yang parah.
- Mengajari bagaimana mengatur perasaan yang intens atau mengatur ekspresi emosi.
- Membantu menyusun ulang kondisi-kondisi yang menyebabkan stres.



Lampiran 2. LKPD

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

TOPIK: CARA MENGENDALIKAN EMOSI

Latihan 1. Tuliskan definisi emosi menurut pendapat kalian!

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

Latihan 2. Sebutkan masing-masing 3 contoh bentuk dari emosi dasar pada diri manusia!

Senang	Sedih	Takut	Marah
1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.

Latihan 3. Jelaskan dampak apa saja bagi tubuh apabila tidak dapat mengendalikan emosi menurut materi yang kalian pahami!

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

Contoh kasus:

Pada suatu pertemuan tugas kelompok, ada salah satu anggota yang tidak mau mengikuti keputusan bersama. Andita merupakan ketua kelompok tersebut. Anggota tersebut justru menjelek-jelekan Andita dengan mengatakan tidak bisa memimpin kelompok.

Latihan4. Sebutkan cara yang kalian lakukan atau pilih untuk mengendalikan emosi jika kalian berada di posisi Andita! Berikan alasannya.

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

**INSTRUMEN EVALUASI PROSES
LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL**

Nama Siswa :
No.Absen kelas :

Petunjuk :

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.

NO.	PERNYATAAN	SKOR			
		KB	CB	B	SB
1	Peserta didik terlibat aktif dalam merespon pertanyaan dari guru BK				
2	Peserta didik antusias dalam memberikan tanggapan terhadap pendapat teman yang lain				
3	Peserta didik kreatif membuat pertanyaan				
4	Peserta didik saling menghargai, sopan dalam mengomentari atau menanggapi pendapat teman yang lain				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat tidak hanya 1 atau 2 peserta didik				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing dengan dasar pemahaman yang telah mereka peroleh dari materi yang telah dipelajari				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan peserta didik kondusif dalam memberikan argument atau tanggapan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
9	Media layanan mudah dipahami oleh peserta didik				
10	Peserta didik dapat mengerjakan LKPD				
Total Skor					

Keterangan :

Skor 4 : sangat baik
Skor 3 : baik
Skor 2 : cukup baik
Skor 1 : kurang baik

- Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 10 = 10$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 10 = 40$
- Kategori hasil :
 - Sangat Baik = 81,28 % - 100 %
 - Baik = 62,52 % - 81,27 %
 - Cukup Baik = 43,76 % - 62,51 %
 - Kurang Baik = 25 % - 43,75 %

Perhitungan analisa menggunakan rumus presentase
Memasukkan skor tersebut ke dalam rumus:

$$\text{Prosentase} = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

N= nilai yang diperoleh

n= nilai total

%= tingkat keberhasilan yang dicapai

Cipari, 2021
Guru BK/ Observer

.....

***Catatan:** Untuk penilaian atau evaluasi proses hanya diketahui guru BK karena yang melakukan penilaian proses adalah guru BK itu sendiri atau observer lain missal saat PKG atau supervisi

**INSTRUMEN EVALUASI HASIL
LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL**

Nama Siswa :

No.Absen kelas :

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.

NO.	PERNYATAAN	SKOR			
		KB	CB	B	SB
1	Saya memahami tujuan yang diharapkan dari pelaksanaan layanan bimbingan klasikal dengan materi cara mengendalikan emosi				
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi apa itu arti atau definisi emosi				
3	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi mengenai jenis-jenis emosi				
4	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi cara mengendalikan emosi				
5	Saya menyadari pentingnya bersikap sesuai materi cara mengendalikan emosi				
6	Saya meyakini diri saya akan lebih baik jika dapat mengaplikasikan cara mengendalikan emosi				
7	Saya merasa yakin dengan kinerja guru BK dalam memberikan layanan klasikal materi cara mengendalikan emosi				
8	Saya dapat mengembangkan perilaku yang lebih positif setelah mendapatkan materi cara mengendalikan emosi				
9	Saya dapat mengubah perilaku sehingga kehidupan saya menjadi lebih teratur dan bermakna				
10	Saya dapat memilih cara mengendalikan yang bisa saya praktekan atau terapkan dalam kehidupan sehari-hari				
Total Skor					

Keterangan :

Skor 4 : sangat baik

Skor 3 : baik

Skor 2 : cukup baik

Skor 1 : kurang baik

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 10 = 10$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 10 = 40$

2. Kategori hasil :

-Sangat Baik = 81,28 % - 100 %

-Baik = 62,52 % - 81,27 %

-Cukup Baik = 43,76 % - 62,51 %

-Kurang Baik = 25 % - 43,75 %

Perhitungan analisa menggunakan rumus presentase

Memasukkan skor tersebut ke dalam rumus:

$$\text{Prosentase} = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

N= nilai yang diperoleh

n= nilai total

%= tingkat keberhasilan yang dicapai

Peserta Didik

