



PEMERINTAH PROVINSI JAWATENGAH  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 5 KENDAL

Jalan Raya Bogosari Pageruyung Kabupaten Kendal Kode Pos : 51361  
Telepon 0294-451581 Fax 0294-3652151 Surat Elektronik: [smkn5kendal@yahoo.co.id](mailto:smkn5kendal@yahoo.co.id)  
Website : [smknlimakendal.sch.id](http://smknlimakendal.sch.id)

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

Komponen	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Pribadi
Topik / Tema Layanan	: Cara mengendalikan emosi
Kelas / Semester	: XI RPL 3, XI RPL 4/ Gasal
Alokasi Waktu	: 2 x 40 menit

<b>A. Tujuan Layanan</b> 1. <b>Pengenalan</b> : Peserta didik/konseli dapat mendefinisikan pengertian emosi 2. <b>Akomodasi</b> : Peserta didik dapat mengidentifikasi macam-macam emosi melalui diskusi kelompok 3. <b>Tindakan</b> : Peserta didik dapat mempraktekancara mengendalikan emosi melalui sosiodrama
<b>B. Metode, Alat dan Media</b> 1. Metode : Daring 2. Alat / Media : Google Classroom, WhatsApp, Video Youtube
<b>C. Langkah-langkah Kegiatan Layanan</b> <b>1. Tahap Awal/Pendahuluan</b> 1.1. Memberikan salam/sapaan dengan penuh semangat dan keakraban kepada peserta didik, kemudian mengajak peserta didik untuk mengawali kegiatan dengan berdo'a melalui WhatsApp 1.2. Guru BK memberikan pengantar singkat tentang tujuan layanan Bimbingan dan Konseling melalui Google Classroom 1.3. Membina hubungan baik dengan peserta didik serta membuat suasana kegiatan menjadi lebih semangat/bergairah dengan media Google Classroom <b>2. Tahap Inti</b> 2.1. Guru BK menyuruh Peserta Didik membaca materi yang sudah di ada dalam Google Classroom 2.2. Peserta Didik memperhatikan penjelasan materi yang diberikan serta Guru BK mengajak peserta didik berdialog interaktif tentang contoh penerapannya lewat WhatshApp 2.3. Setelah itu, peserta didik memperhatikan, mengamati video Bimbingan yang terkait dengan materi (Jika ada Tayangan Video) 2.4. Guru BK memberikan tugas Bimbingan berupa kuis dan atau pendapat terhadap materi yang berikan 2.5. Peserta didik dapat mengambil manfaat dari materi sesuai tujuan Bimbingan <b>3. Tahap Penutup</b> 3.1. Guru BK mengajak peserta didik melakukan refleksi atas kegiatan yang telah dilakukan 3.2. Guru BK memberikan batas waktu pengumpulan tugas Bimbingan 3.3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang dan mengakhiri kegiatan dengan berdo'a dan salam
<b>D. Evaluasi</b> 1. Evaluasi Proses : Guru BK memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan layanan klasikal tersebut menggunakan lembar observasi 2. Evaluasi Hasil : Peserta didik mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan klasikal, antara lain: suasana yang dirasakan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaianya melalui <i>link google form</i> .

Mengetahui

Kepala SMK N 5 Kendal

Bambang Dite Wahyono, S.Pd, M.Pd  
NIP. 196404031988031014

Kendal, Juli 2021

Guru BK/ Konselor

Drs. Mulyono  
NIP. 196703152014061002

## Lampiran 1. Uraian Materi :

### 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

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

## KUIS

### MENGETAHUI GAMBARAN EMOSI ANDA

1. **Tujuan Kegiatan :** Mengetahui gambaran emosi saat ini
2. **Alat yang di butuhkan :** -
3. **Waktu :** 30 menit
4. **Deskripsi Kegiatan :**

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. Seing menagis menjerit-jerit
23. Kalau sakit hati, sukar sembuhnya
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 negative !

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.	

**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			

Kendal, Juli 2021

Mengetahui

Kepala SMK N 5 Kendal

Guru BK/ Konselor

Bambang Dite Wahyono, S.Pd, M.Pd  
NIP. 196404031988031014

Drs. Mulyono  
NIP. 196703152014061002

**Instrumen Penilaian  
(PENILAIAN SEGERA)**

1. Apakah yang dimaksud dengan emosi ?
2. Macam emosi ada 2, yaitu emosi positif dan emosi negatif, Sebutkan masing-masing 3 (tiga) contoh emosi positif dan negatif tersebut
3. Mengapa emosi harus dikendalikan ?
4. Bagaimana sikap Anda jika melihat teman yang sedang sedih, jelaskan
5. Jelaskan bagaimana cara mengendalikan emosi marah

Mengetahui

Kepala SMK N 5 Kendal

Bambang Dite Wahyono, S.Pd, M.Pd  
NIP. 196404031988031014

Kendal, Juli 2021

Guru BK/ Konselor

Drs. Mulyono  
NIP. 196703152014061002