



**PEMERINTAH KABUPATEN MOJOKERTO**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**UNIT PELAKSANA TEKNIS SATUAN PENDIDIKAN**  
**SMP ISLAM SEDATI NGORO**

**JL. Pasar Sedati Ngoro ☎ (0321) 6819423 Kabupaten Mojokerto**

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

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik / Tema Layanan	Cara mengendalikan emosi
D	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pecegahan
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli dapat mengendalikan emosi dan memantapkan nilai serta cara bertingkah laku yang dapat diterima dalam kehidupan sosial yang lebih luas
F	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Peserta didik/konseli dapat menyimpulkan pengertian emosi secara mandiri</li><li>2. Peserta didik dapat mengklasifikasikan jenis emosi</li><li>3. Peserta didik/konseli dapat menjelaskan dampak yang timbul jika tidak dapat mengendalikan emosi</li><li>4. Peserta didik dapat mempraktekan cara mengendalikan emosi melalui sosiodrama</li></ol>
G	Sasaran Layanan	Kelas 8
H	Materi Layanan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pengertian emosi</li><li>2. Jenis dan macam-macam emosi</li><li>3. Dampak Emosi</li><li>4. Cara mengendalikan emosi</li></ol>
I	Waktu	2 Kali Pertemuan x 40 Menit
J	Sumber	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMP-MTs kelas 9</i>, Yogyakarta, Paramitra Publishing</li><li>2. Triyono, Mastur, 2014, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling Bidang Pribadi</i>, Yogyakarta, Paramitra</li><li>3. Eliasa Imania Eva, Suwarjo.2011.<i>Permainan (games) dalam Bimbingan dan Konseling</i>.Yogyakarta: Paramitra</li><li>4. Destriyana. 2013. 5 Emosi Pada Kesehatan Tubuh. Dapat diakses pada <a href="https://www.merdeka.com/sehat/5-dampak-emosi-padakesehatan-tubuh.html">https://www.merdeka.com/sehat/5-dampak-emosi-padakesehatan-tubuh.html</a> (23/9/2020)</li><li>5. Kalis, G.S. 2020. 13 Cara Mengendalikan Emosi. Dapat diakses pada <a href="https://doktersehat.com/cara-mengendalikan-emosi/">https://doktersehat.com/cara-mengendalikan-emosi/</a> (21/9/2020)</li></ol>
K	Metode/Teknik	Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab
L	Media / Alat	Materi dan alat peraga/gambar tentang emosi
M	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	1. Tahap Awal / Pedahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Membuka dengan salam dan berdoa</li><li>2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking)</li><li>3. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling</li><li>4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik</li></ol>
	2. Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru BK menyampaikan materi bahasan dan meminta peserta didik menghubungkan dengan pengalaman yang terjadi pada dirinya.</li><li>2. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab</li><li>3. Guru BK membagi kelas menjadi 6 kelompok, 1 kelompok 5-6 orang</li><li>4. Guru BK memberi tugas kepada masing-masing kelompok</li><li>5. Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-</li></ol>

		masing 6. Setiap kelompok mempresetasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai.
	3. Tahap Penutup	1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan 2. Guru BK memberi penguatan dan rencana tindak lanjut 3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang 4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi : 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan. 2. Sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK
	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain : 1. Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan. 2. Topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting 3. Cara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan : mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami 4. Kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti

#### LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Uraian materi
2. Lembar kerja siswa
3. Instrumen Evaluasi Proses
4. Instrumen Evaluasi Hasil

Mengetahui  
Kepala SMP SMP ISLAM SEDATI

Mojokerto, 3 Januari 2022

Guru BK

**H. LIBASUT TAQWA, SE**

**KHABIBULLAH MUNIR, S. Pd.**

## 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. 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

### E. 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.

#### 5. 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.

#### 6. 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.

**Keterangan :**

**A. Tugas Kelompok**

1. Diskusikan dan tuliskan pengalaman kalian mengelola emosi disaat marah agar terkendali?
2. Diskusikan dan tuliskan pengalaman kalian mengelola emosi disaat sedih agar tidak berlarut larut?
3. Diskusikan dan tuliskan pengalaman kalian mengelola emosi disaat kecewa agar tidak merasa sedih?
4. Diskusikan dan tuliskan pengalaman kalian mengelola emosi disaat takut sehingga kalian menjadi berani?
5. Diskusikan dan tuliskan pengalaman kalian mengelola emosi disaat malu sehingga kalian bisa percaya diri?
6. Diskusikan dan tuliskan manfaat apa saja yang dapat anda rasakan jika anda dapat mengelola emosi dengan baik?

**B. Tugas Mandiri**

1. Apakah yang dimaksud dengan emosi ?
2. 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!
7. Jelaskan bagaimana cara mengendalikan emosi marah

1.

Lampiran 3

**INSTRUMEN  
EVALUASI PROSES**

Beri tanda centang (v) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian anda.

NO	PROSES YANG DINILAI	SKOR			
		KB	CB	B	SB
<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				
<b>Total Skor</b>					

**Keterangan :**

SB : Sangat Baik (Skor 4)

B : Baik (Skor 3)

CB : Cukup Baik (Skor 2)

KB : Kurang Baik (Skor 1)

Perhitungan analisa menggunakan rumus prosentase

1. Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 25 = 25$  dan skor tertinggi  $4 \times 25 = 100$

Rumus :

Prosentase =  $\frac{\text{Nilai total}}{\text{Nilai yang diperoleh}} \times 100\%$

2. Kategori Hasil

Sangat Baik = 81,28% - 100%

Baik = 62,525 - 81,27%

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

Kurang Baik = 25 - 43,75%

Guru Bimbingan Konseling

**KHABIBULLAH MUNIR, S.Pd**

**Lampiran 4**

**INSTRUMEN  
EVALUASI HASIL**

Nama Siswa : \_\_\_\_\_

Kelas/Absen : \_\_\_\_\_

Beri tanda centang (v) 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 dapat mengetahui pengertian dari emosi				
3.	Saya dapat mengenal jenis – jenis emosi				
4.	Saya dapat mengetahui cara mengendalikan emosi				
5.	Saya menyadari pentingnya bersikap sesuai materi cara mengendalikan emosi				
6.	Saya yakin diri saya akan lebih baik jika dapat mengaplikasikan cara mengendalikan emosi				
7.	Saya 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 mengendalikan emosi sehingga kehidupan saya menjadi lebih teratur dan bermakna				
10.	Saya memilih cara mengendalikan yang bisa saya terapkan dalam kehidupan sehari-hari.				
<b>Total Skor</b>					

**Keterangan :**

SB : Sangat Baik (Skor 4)

B : Baik (Skor 3)

CB : Cukup Baik (Skor 2)

KB : Kurang Baik (Skor 1)

Perhitungan analisa menggunakan rumus prosentase

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

Rumus :

Prosentase =  $\frac{\text{Nilai total}}{\text{Nilai yang diperoleh}} \times 100\%$

3. Kategori Hasil

Sangat Baik = 81,28% - 100%

Baik = 62,525 - 81,27%

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

Kurang Baik = 25 - 43,75%

Peserta didik

\_\_\_\_\_