



PEMERINTAH KABUPATEN PEKALONGAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 1 LEBAKBARANG

Alamat : Jl. Raya Lebakbarang Kab. Pekalongan Kode Pos 51183 E-mail :
smp1lebakbarang@gmail.com

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

Satuan Pendidikan : SMP N 1 Lebakbarang
Kelas/ Semester : 9 / II
Tema : Kematangan Emosi
Sub Tema : Cara Mengendalikan Emosi
Pembelajaran ke : 1
Alokasi Waktu : 10 menit

A	Tujuan Pembelajaran	Peserta didik dapat mendefinisikan pengertian emosi , dapat mengidentifikasi macam-macam emosi , dan dapat mengendalikan emosi.
B	Kegiatan Pembelajaran	
	1. Tahap Awal /Pedahuluan	
	a. Pernyataan Tujuan	1. Guru BK membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking) 3. Menyampaikan tujuan yang akan dicapai
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	1. Memberikan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik 2. Kontrak layanan (kesepakatan layanan)
	c. Mengarahkan kegiatan	Guru BK memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan
	d. Tahap peralihan (Transisi)	Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti
	2. Tahap Inti	
	a. Kegiatan peserta didik	1. Mengamati gambar, 2. Melakukan Brainstorming/curah pendapat 3. Mendiskusikan dengan kelompoknya 4. Mempresetasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai.
	b. Kegiatan Guru BK	1. Menampilkan gambar 2. Mengajak peserta didik untuk brainstorming/curah pendapat 3. Membagi kelas menjadi beberapa kelompok (5 kelompok) 4. Memberi tugas (untuk diskusi kelompok) 5. Menjelaskan cara mengerjakan tugas 6. Mengevaluasi hasil diskusi peserta didik 7. Membuat catatan-catatan observasi selama proses layanan
	3. Tahap Penutup	1. Peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan 2. Peserta didik merefleksikan kegiatan dengan mengungkapkan kemanfaatan dan kebermaknaan kegiatan secara lisan 3. Guru BK memberi penguatan dan rencana tindak lanjut 4. Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur/berdoa dan mengakhiri dengan salam
C	Penilaian Pembelajaran	
	1. Evaluasi Proses	Guru BK memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan layanan klasikal tersebut menggunakan lembar observasi dan merekam proses layanan klasikal. (jika diperlukan)
	2. Evaluasi Hasil	Peserta didik mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan klasikal, antara lain: suasana yang dirasakan, pentingnya topik yang dibahas.

Lebakbarang, 16 Juli 2021

Mengetahui
Kepala Sekolah SMP 1 Lebakbarang

Guru BK

Agus Tuter , S.Pd , M.Pd
NIP 196805152005011009

Ita Yusnia, S.Psi
NIP 197812262010012009



CARA MENGENDALIKAN EMOSI

A. PENGERTIAN

Kita sering keliru dalam menggunakan istilah emosi, biasanya emosi diartikan sebatas pada emosi marah saja. Padahal, emosi meliputi semua perasaan seseorang. 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.

B. 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

C. 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

Lampiran Instrumen Penilaian

PENILAIAN HASIL (PENILAIAN SEGERA)

1. Jelaskan pengertian emosi ?
2. Macam emosi ada 5, sebutkan dan beri contoh ekspresi masing masing emosi.
3. Mengapa emosi harus dikendalikan ?
4. Jelaskan bagaimana cara mengendalikan emosi marah

Mengetahui
Kepala Sekolah SMP 1 Lebakbarang

Agus Tuter , S.Pd , M.Pd
NIP 196805152005011009

Lebakbarang, 16 Juli 2021

Guru BK

Ita Yusnia, S.Psi
NIP 197812262010012009



**INSTRUMEN
PENILAIAN PROSES**

NO	PROSES YANG DINILAI	HASIL PENGAMATAN		KET
		YA	TDK	
A	Keterlaksanaan program			
	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	Kesesuaian Program			
	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			
C	Perolehan Siswa Pasca Layanan			
	1. Peserta didik memperoleh pemahaman baru			
	2. Peserta didik mempunyai perasaan positif			
	3. Peserta didik berkurang masalahnya			
	4. Peserta didik terentaskan masalahannya			
	5. Berkembangnya PTSDL			
D	Perhatian Peserta Didik			
	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			
E	Ketersediaan sarana prasarana			
	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			

Lebakbarang, 16 Juli 2021

Mengetahui
Kepala Sekolah SMP 1 Lebakbarang

Guru BK

Agus Tuter, S.Pd, M.Pd
NIP 196805152005011009

Ita Yusnia, S.Psi
NIP 197812262010012009



