

**PEMERINTAH BANDAR LAMPUNG**  
**DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA**  
**SMP NEGERI 23 BANDAR LAMPUNG**  
Jl. Jend. Sudirman No.76 Rawa Laut Telp. (0721) 262383 Bandar Lampung

---

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KLASIKAL**  
**BIMBINGAN KONSELING**  
**UPT SMPN 23 BANDAR LAMPUNG**

**Satuan Pendidikan** : SMP Negeri 23 Bandar Lampung  
**Kelas/Semester** : 9 / Genap  
**Tema** : Kematangan Emosi  
**Sub. Tema** : Cara Mengendalikan Emosi Negatif  
**Pembelajaran ke** : 1  
**Alokasi Waktu** : 1 x 45 menit

**A. Tujuan Pembelajaran:**

Dengan Mengamati gambar, curah pendapat, dan diskusi siswa mampu Mendefinisikan dan Mengidentifikasi Emosi serta memahami cara mengendalikan Emosi Negatif dengan Baik.

**B. Kegiatan Pembelajaran:**

- 1. Tahap Awal** : a. Membuka Dengan Salam Dan Berdoa  
b. Membina Hubungan baik dengan siswa/peserta didik (Menanyakan kabar, ice breaking).  
c. Menyampaikan Tujuan Materi Layanan Bimbingan dan Konseling.
- 2. Tahap Inti** : a. Berdiskusi melalui curah pendapat dengan peserta didik apa itu Emosi.  
b. Guru BK Menampilkan media gambar yang berhubungan dengan materi layanan.  
c. Siswa/peserta didik mengamati gambar yang ditampilkan.  
d. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab.  
e. Guru BK membagi kelas menjadi kelompok kecil.  
f. Guru BK memberikan tugas kepada masing masing kelompok.  
g. Siswa/peserta didik mendiskusikan tugas dengan kelompok masing masing.  
f. Setiap kelompok menampilkan tugasnya dan kelompok lain menanggapi. (bisa menggunakan window Shopping/belanja Ilmu)
- 3. Tahap Penutup** : a. Siswa/ Peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan  
b. Guru BK memberikan penguatan dan rencana tindak lanjut  
c. Guru BK menutup kegiatan dengan mengajak peserta didik berdoa dan mengahiri dengan salam.

**C. Penilaian Pembelajaran:**

1. **Penilaian Proses** yaitu dengan mengamati proses yang terjadi seperti keantusiasan peserta didik dalam menerima layanan, perilaku peserta didik dalam melakukan umpan balik terhadap stimulus yang diberikan guru BK.
2. **Penilaian hasil** dengan cara melihat hasil tugas kelompok dan tugas mandiri siswa setelah layanan.

**Mengetahui**  
**Kepala Sekolah SMPN 23 Bandar Lampung**

**B.Lampung,**  
**Guru BK**

**Drs. Irwan Qalbi M.Pd**  
**NIP. 196409301986031004**

**Kurniasari S.Pd.**  
**NIP. 198412232011012002**

## **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 dikala kalian lagi Kecewa agar kalian tidak merasa sedih?
4. Diskusikan dan tuliskan pengalaman kalian mengelola Emosi dikala kalian lagi takut sehingga kalian menjadi berani?
5. Diskusikan dan Tuliskan pengalaman kalian mengelola emosi dikala kalian malu sehingga kalian jadi percaya diri?
6. Diskusikan dan tuliskan mamfaat apa saja yang dapat anda rasakan saat anda dapat mengelola emosi dengan baik?

### **B. Tugas Mandiri**

1. Apa yang dimaksud dengan Emosi
2. Emosi ada 2 kelompok, Emosi Positif dan Emosi Negatif Sebutkan masing masing 3?
3. Apa yang akan kamu lakukan disaat kamu sedang marah agar marahmu itu dapat terkendali dan tidak merugikan siapapun?
4. Apa yang akan kamu lakukan disaat kamu sedang sedih agar sedihmu tidak berlarut larut?
5. Apa mamfaat yang dapat kamu rasakan saat kamu dapat mengelola emosi dengan baik?

### **Gambar Media yang digunakan:**

