

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
TOPIK 3**

KELAS VIII Semester 2

**Tema
Kematangan Emosi**

**Sub Tema :
Mengekspresikan perasaan secara wajar atas dasar pertimbangan kontekstual**



**Disusun Sebagai Salah Satu Syarat
Seleksi Tahap 2 Calon Guru Penggerak Angkatan 5
Tahun 2022**

**Oleh :
Maesa Listiyah, S.Pd.,
maesalistiyah@gmail.com**

**PEMERINTAH KOTA CIMAHI
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 10 CIMAHI**

**Jl. Daeng Muhammad Ardiwinata Cihanjuang Km. 2,5Cimahi Utara Telp. 022 6646527
[Email: smpnsapuluhcimahi@gmail.com](mailto:smpnsapuluhcimahi@gmail.com)**

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING

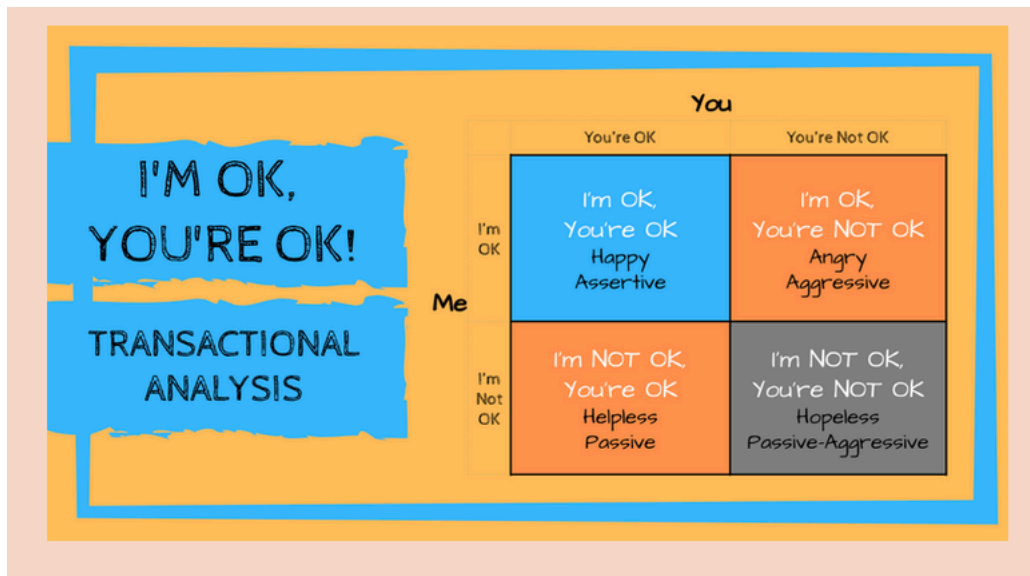
A.	Satuan Pendidikan		SMP Negeri 10 Cimahi
B.	Sasaran Layanan		Kelas 8 Semester 2
C.	Tema		3. Kematangan Emosi
D.	Subtema		Mengekspresikan perasaan secara wajar atas dasar pertimbangan kontekstual
E.	Alokasi Waktu		10 menit
F.	Komponen Layanan	:	Layanan Dasar
G.	Bidang Layanan	:	Bimbingan Pribadi - Sosial
H.	Fungsi Layanan	:	Pemahaman dan Pengembangan
I.	Tujuan Umum	:	Peserta didik mampu mengekspresikan secara wajar dalam berbagai situasi
J.	Tujuan Khusus	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu memahami makna dari ekspresi emosi 2. Peserta didik mampu melakukan cara agar dapat mengekspresikan emosi secara wajar 3. Peserta didik mampu merancang strategi dalam berbagai situasi
K.	Metode/ Teknik	:	Teknik <i>Experiential Learning</i>
L.	Media / Alat	:	Papan Tulis & Kapur
M.	Sumber	:	http://danielreflykatopo.blogspot.com/2015/09/orang-orang-dan-hubungannya-sebagai-ego.html https://www.alimcnab.com/post/i-m-ok-you-re-ok
N.	Pelaksanaan		
	Tahap Awal	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa (religious) 2. Guru BK menanyakan kabar dan memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin (orientasi) 3. Guru BK mengadakan tanya jawab tentang emosi dalam menghadapi beragam situasi pada peserta didik. (apersepsi) 4. Guru BK menyampaikan tujuan dan manfaat layanan BKi dan mengapresiasi respon peserta didik (motivasi)
	Tahap Inti		<p><i>Concrete Experience</i> Guru BK menggali tentang sikap perilaku dalam beberapa moment kejadian yang terjadi sehari hari</p> <p><i>Reflektif Conceptualization</i> Peserta didik diberi kesempatan untuk mengamati kejadian tersebut dan menyampaikan perasaan dan sikap yang akan mereka lakukan jika berada dalam posisi tersebut</p>

		<p>Abstract Conceptualization Guru BK mendiskusikan dengan peserta didik tentang materi tentang bagaimana cara menyampaikan emosi secara wajar dengan konsep Transactional Analysis “I,am Ok You’re Ok”</p> <p>Active Experiment Peserta didik melakukan situasi sehari-hari dengan temannya yang berujung dengan kondisi I’am Ok – You’re OK</p>
	Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1) Guru BK menanyakan perasaan peserta didik setelah mengikuti kegiatan (refleksi) 2) Guru BK menutup kegiatan dengan kesimpulan materi kegiatan 3) Peserta didik memimpin doa dan mengakhiri kegiatan.
O.	Evaluasi Proses	: Kehadiran dan antusiasme peserta didik, Kesesuaian Kegiatan Layanan BK dengan RPL (terlampir)
	Evaluasi Hasil	: Pemahaman (<i>understanding</i>), Kenyamanan (<i>comfort</i>), tindakan (<i>action</i>). (terlampir)

	Cimahi, 6 Januari 2022
Mengetahui, Kepala SMP N 10 Cimahi _____	Calon Guru Penggerak Maesa Listiyah, S.Pd.,

MATERI

Posisi Hidup. (Life Position) dan Latar Kehidupan (Life Scripts) Analisis transaksional menurut Berne (Boholst, 2002) terdiri dari empat dasar posisi kehidupan, yang semuanya didasarkan pada keputusan yang dibuat sebagai akibat dari pengalaman masa kanak-kanak, dan yang menentukan bagaimana orang-orang berpikir dan merasa mengenai diri mereka serta bagaimana mereka membangun hubungan dengan orang lain:



- 1) Aku OK - Kamu OK (I'm OK – Your OK) Posisi ini merefleksikan bahwa individu mempunyai kepercayaan terhadap diri sendiri dan percaya pada orang lain. Individu tidak merasa khawatir bila berhubungan dengan orang lain.
- 2) Aku OK – Kamu Tidak OK (I'm OK – You're not OK) Posisi ini merefleksikan bahwa individu membutuhkan orang lain akan tetapi tidak ada yang dianggap cocok, individu merasa superior, merasa mempunyai hak untuk memanipulasi orang lain demi kepentingannya sendiri.
- 3) Aku tidak OK – Kamu OK (I'm not OK – You're OK) Posisi ini merefleksikan bahwa individu merasa tidak terpenuhi kebutuhannya dan merasa bersalah. Posisi ini sering membuat seseorang mengalami keadaan depresif karena perasaan bersalah, inferior, tidakpercaya dengan kemampuan yang dimiliki hingga memunculkan ketakutan dan cemas.
- 4) Aku tidak OK – Kamu Tidak OK (I'm not OK – You're not OK) Posisi ini merefleksikan bahwa dirinya merasa lemah tidak baik dan orang lain pun juga tidak baik, karena tidak ada sumber belaian atau perhatian yang positif, individu akan menyerah dan merasa tidak berdaya.

INSTRUMEN EVALUASI

Instrumen Evaluasi		
	Evaluasi Proses	
1	Kehadiran dan antusiasme peserta didik	
	a. Berapa % kehadiran peserta didik dalam layanan BK Daring	
	b. Bagaimanakah antusias peserta didik, antusias atau tidak antusias berikan deskripsi	
2	Kesesuaian program	
	a. Apakah pelaksanaan sesuai dengan perencanaan dalam RPL	
	b. Apakah tujuan layanan tercapai	
	c. Apakah metode dan media yang dipakai sesuai dan menghasilkan pesan yang menarik	
3	Apa saja hambatan dalam pelaksanaan layanan BK dan apa solusinya	
	Evaluasi Hasil (pada peserta didik)	
1	Setelah mengikuti kegiatan pada harini, saya menjadi tahu, bahwa	
2	Hal-hal yang saya dapat peroleh dari kegiatan ini, adalah	
3	Hal-hal yang saya peroleh dari kegiatan ini dan akan saya wujudkan dalam kehidupan sehari adalah	