

RPL

BIMBINGAN DAN KONSELING

MENGELOLA EMOSI



Disusun oleh:
ISTA YULIARTI
SMPN 1 TUREN

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KEGIATAN BIMBINGAN KELOMPOK SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2024/2025 ***PAPAN EMOSI***

CAPAIAN LAYANAN:

Aspek Perkembangan (Mencapai Kematangan Emosi) : Mengekspresikan perasaan secara wajar, memahami keragaman ekspresi perasaan diri dan orang lain, mengekspresikan perasaan atas dasar pertimbangan kontekstual

Komponen : Layanan Perencanaan Individual
Bidang Layanan : Pribadi, Sosial
Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengembangan
Sasaran Layanan : Peserta Didik Kelas 8
Waktu : 1 x 40 menit
Topik : Aku bisa mengelola emosiku

A. Tujuan Layanan

- Mengenali jenis-jenis emosi yang dialami. (C4)
- Memahami cara mengelola emosi secara positif. (A3)
- Menerapkan langkah-langkah sederhana dalam mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari. (P3)

B. Metode, Alat dan Media

1. Metode : Melangkah di Batu

2. Alat dan Bahan

- Papan permainan Melangkah di batu
- Lembar refleksi diri



A. Pendahuluan (5 menit)

1. Guru BK menyapa siswa dan memberikan ice-breaking singkat.
2. Guru BK menjelaskan tujuan dan manfaat layanan.
3. Guru BK memperkenalkan media game ular tangga yang akan digunakan.

B. Kegiatan Inti (60 menit)

1. Diskusi Singkat (5 menit):

Guru BK menjelaskan pengertian emosi, jenis-jenisnya, dan cara mengelolanya.

Mengajak siswa berbagi pengalaman singkat tentang emosi yang pernah mereka rasakan.

2. Permainan Ular Tangga (25 menit):

- Setiap kotak dalam papan permainan berisi:

Pertanyaan: Contoh: "Bagaimana cara kamu menenangkan diri saat marah?"

Tantangan: Contoh: "Sebutkan 3 emosi positif dan 3 emosi negatif dalam 10 detik."

- Guru BK memberikan panduan selama permainan berlangsung dan memastikan semua siswa aktif berpartisipasi.

C. Kegiatan Penutup (10 menit)

• Refleksi

- Guru BK memberikan penguatan dari kegiatan permainan, menekankan pentingnya mengenali dan mengelola emosi.
- Siswa diajak untuk menyimpulkan pelajaran yang didapat dari layanan.

• Kesimpulan dan Penutup

- Guru BK memberikan motivasi untuk menerapkan cara mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari.
- Menutup dengan salam dan apresiasi atas partisipasi siswa.

4. Penilaian

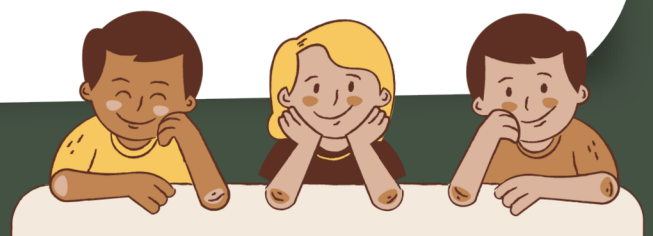
• Proses:

- Observasi keaktifan siswa saat diskusi dan permainan.
- Partisipasi dalam menjawab pertanyaan dan tantangan

• Hasil:

Kemampuan siswa dalam mengenali emosi dan menyebutkan cara mengelolanya.

Refleksi individu tentang manfaat permainan



PENILAIAN

A. Penilaian Proses

Evaluasi Proses dilakukan dengan memperhatikan sikap siswa ketika mengikuti layanan bimbingan kelompok. Guru memberikan tanda ceklis jika siswa menunjukkan sikap yang tertera pada tabel berikut:

N O	NAMA SISWA	ANTUSIAS	AKTIF BERTANYA/M	BEKERJASAMA DALAM KELOMPOK	TANGGUNG JAWAB
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					





B. Penilaian Hasil

Evaluasi hasil dilakukan sesuai standar UCA.

1. Understanding : yaitu pemahaman siswa tentang materi
2. Confortable : yaitu perasaan siswa saat mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok
3. Action : adalah sikap siswa setelah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok

C. Tindak Lanjut

- Bagi peserta didik yang masih sering terlambat mengerjakan tugas dan sulit untuk memulai belajar disarankan untuk Membuat rencana tindakan pribadi dan melakukan refleksi rutin.
- konseling individu berkelanjutan

Mengetahui
Kepala SMP Negeri 1 Turen

Turen, 07 Juli 2024
Guru Bimbingan dan Konseling

Suwardoyo, M.Pd. M.M
NIP. 196908121995121002

Ista Yuliarti, S.Pd
NIP. 198507042009042005

