

HASIL OBSERVASI TINGKAT PERKEMBANGAN EMOSI SISWA PRA-SIKLUS

No.	Nama Siswa	Indikator Capaian Tingkat Perkembangan Emosi Siswa																								Skor perolehan	Nilai	Kategori			
		Mengungkapkan emosi dalam situasi yang tepat				Mampu mengendalikan diri saat emosi				Mampu berpikir kritis sebelum bereaksi secara				Mampu berpikir sebelum memberi reaksi				Mengenal setiap emosi yang dialami				Mampu mengekspresikan setiap emosi yang									
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4						
1	Haruna	1				1				1					2				1	2					1				8	33,33%	Sedang
2	Palengka		2				2			1					2				1						1				9	37,5%	Sedang
3	Randan Tasih		2				2			1					2				1						2				10	41,66%	Sedang
4	Andre Panggeso	1				1				1					2				1						1				7	29,16%	Sedang
5	Panggeso		2			1					2				2				1						2				10	41,66%	Sedang
6	Aziel Beno	1				1				2	2				2				1						1				8	33,33%	Sedang
7	Desnal		2			1					2				2				1						1				9	37,5%	Sedang
8	Elfira Meo		2			1				1					2				1						1				8	33,33%	Sedang
9	Felicia Bertin		2				2			1					2					2					2				11	45,83%	Sedang
10	Glen Saputra	1					2				2								2						1				10	41,66%	Sedang
11	Ranggan	1					2			1					2					2					1				9	37,5%	Sedang
12	Jensi Meilani		2			1					2				2					2					2				11	45,83%	Sedang
13	Juwita Pakadang	1				1					2				2				1						2				9	37,5%	Sedang
14	Jily	1					2				2				2				1						2				10	41,66%	Sedang
15	Kristiani Misi		2				2			1					2					2					2				11	45,83%	Sedang
16	Dwiangel		2			1		3			2				2					2					1				12	50%	Sedang
17	Michael Panggua		2			1				1					2				1						1				8	33,33%	Sedang
18	Marvel		2			1				1					2					2					1				9	37,5%	Sedang
19	Sijaya Pongpadati	1					2				1					2			1						1				8	33,33%	Sedang
20	Rauldi	1				1				1					2					2					1				8	33,33%	Sedang
21	Langi		2				2			1					2					2					1				10	41,66%	Sedang
22	Sherin Anakia	1					2				2				2				1						2				10	41,66%	Sedang
23	Sihren	1					2				2				2				1						2				10	41,66%	Sedang
24	D	1				1				1					2					2					1				8	33,33%	Sedang
25	Stevanus Efra M		2			1				1					2					2					2		2		10	41,66%	Sedang
26	Dekko		2				2			1					2					2					2				11	45,83%	Sedang
27	Yandi	1					2			1					2				1						1				8	33,33%	Sedang
28	Oswald Bura'	1					2			1					2				1						1				8	33,33%	Sedang
	Jumlah	42				42				38				56				41				39					1.083,23%				
	Indikator	37,5%				37,5%				33,92%				50%				36,60%				34,82%				Rata-rata skor total	38,67%	Sedang			

HASIL OBSERVASI TINGKAT PERKEMBANGAN EMOSI SISWA SIKLUS I

No.	Nama Siswa	HASIL OBSERVASI TINGKAT PERKEMBANGAN EMOSI SISWA SIKLUS I																								skor	pesentase	kategori							
		Intensitas emosi				Fluktuasi emosi cepat				Sulit mengendalikan emosi				Perasaan tidak aman				Pencarian jati diri				Perubahan hormonal							ketergantungan emosional						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				1	2	3	4			
1	Alexis	1					2				2				1					2						3				4	15	53,57%	Tinggi		
2	Aurelia		2				2				2				1						3						4				4	18	64,28%	Tinggi	
3	Anastasya		2				2				2				1						3						4			3		17	60,71%	Tinggi	
4	Andre	1				1						3				2					2					2				3		14	50%	Sedang	
5	Angelica	1					2				2					2					3					3				3		16	57,14%	Tinggi	
6	Aziel	1				1						3			1						2					3				4	15	53,57%	Tinggi		
7	Desnal		2			1						3				2					2					2				3		15	53,57%	Tinggi	
8	Elfira Meo	1					2					3				2					2					3				3		16	57,14%	Tinggi	
9	Felicia Bertin		2			1						3				2										4			3		18	64,28%	Tinggi		
10	Gien Saputra	1					2				2					2					2						4				4	17	60,71%	Tinggi	
11	Hendrikus		2			1					2				1						2					3				4	15	53,57%	Tinggi		
12	Jensi Meilani		2				2					3			1										2				3		16	57,14%	Tinggi		
13	Juwita Pakadang		2				2					3				2					3				2				2		16	57,14%	Tinggi		
14	Jily	1				1						3				2									3			2			14	50%	Sedang		
15	Kristiani Misi		2				2				2				1										3			3		2		15	53,57%	Tinggi	
16	Livency		2				2				2				1										3			3			16	57,14%	Tinggi		
17	Michael Panggua	1				1						3			1											3				3		15	53,57%	Tinggi	
18	Marvel	1				1					2				1						2					2				3		12	42,85%	Sedang	
19	Rendra	1				1					2					2					2					2				2		12	42,85%	Sedang	
20	Rauldi	1				1						3				2					2					3				2		14	50%	Sedang	
21	Relzky	1					2				2				1						2						3				3		14	50%	Sedang
22	Sherin Anakia		2				2				2					2										4				3		18	64,28%	Tinggi	
23	Sihren		2				2					3				2										4				2		18	64,28%	Tinggi	
24	Stevanus Renaldy D		2			1					2				1											3				3		15	53,57%	Tinggi	
25	Stevanus Efra M	1				1						3				2										3				2		15	53,57%	Tinggi	
26	Vorlin Daud Dekko	1					2				2				1						2					2				3		13	46,42%	Sedang	
27	Yandi	1					2					3				2					2					2				3		15	53,57%	Tinggi	
28	Oswald Bura'	1					2					3			1						2					2				3		14	50%	Sedang	
	Jumlah	40				44				67				42				70				80				82									
	Rata-rata nilai indikator	35,71%				39,28%				59,82%				37,5%				62,5%				71,42%				73,21%				Rata-rata nilai kelas	1,528,49%	54,58%	Tinggi		

HASIL OBSERVASI TINGKAT KEMATANGAN EMOSI SISWA SIKLUS II

No.	Nama Siswa	HASIL OBSERVASI TINGKAT PERKEMBANGAN EMOSI SISWA SIKLUS II																								skor	pesentase	kategori							
		Intensitas emosi				Fluktuasi emosi cepat				Sulit mengendalikan emosi				Perasaan tidak aman				Pencarian jati diri				Perubahan hormonal							ketergantungan emosional						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				1	2	3	4			
1	Alexis			3				3				3							3										3				21	75%	Tinggi
2	Aurelia			3				3				3							3										3			21	75%	Tinggi	
3	Anastasya			3				3			2								3										3			22	78,57%	Sangat Tinggi	
4	Andre		2					3			2								3										3			21	75%	Tinggi	
5	Angelica		2					2											3										4	23	82,14%	Sangat Tinggi			
6	Aziel		2					2											4										4	23	82,14%	Sangat Tinggi			
7	Desnal			3				2											4									3			22	78,57%	Sangat Tinggi		
8	Effira Meo			3				3											4									3			23	82,14%	Sangat Tinggi		
9	Felicia Bertin		2					3											4										4	24	85,71%	Sangat Tinggi			
10	Glen Saputra		2					3											3										4	23	82,14%	Sangat Tinggi			
11	Hendrikus			3				4											3										4	24	85,71%	Sangat Tinggi			
12	Jensi Meilani			3				4											3										3			23	82,14%	Sangat Tinggi	
13	Juwita Pakadang		2					4											4										3			23	82,14%	Sangat Tinggi	
14	Jily		2					3											4										3			21	75%	Tinggi	
15	Kristiani Misi			3				3											3										4			23	82,14%	Sangat Tinggi	
16	Livency			3				3											3										4			24	85,71%	Sangat Tinggi	
17	Michael Panggua			3				2											2										4	19	67,85%	Tinggi			
18	Marvel			3				2											4										3			19	67,85%	Tinggi	
19	Rendra		2					2											3										4			21	75%	Tinggi	
20	Rauldi		2					4											3										4			23	82,14%	Sangat Tinggi	
21	Reizky		2					4											3										4			24	85,71%	Sangat Tinggi	
22	Sherin Anakia			3				3											4										3			24	85,71%	Sangat Tinggi	
23	Sihren			3				3											4										3			24	85,71%	Sangat Tinggi	
24	Stevanus Renaldy D			3				3											4										3			24	85,71%	Sangat Tinggi	
25	Stevanus Efra M					4													3										3			24	85,71%	Sangat Tinggi	
26	Yorlin Daud Dekko					4													3										3			25	89,28%	Sangat Tinggi	
27	Yandi					4													3										3			23	82,14%	Sangat Tinggi	
28	Oswald Bura'					4													3										3			23	82,14%	Sangat Tinggi	
	Jumlah	78				85				89				95				96				96				95									
	Rata-rata nilai Indikator	69,64%				75,89%				79,46%				84,82%				85,71%				85,71%				84,82%				Rata-rata nilai kelas	2.264,2%	80,86%	Sangat Tinggi		

Hasil Perbandingan Pra-siklus, Siklus I, Siklus II.

No.	Indikator	Rata-rata presentase					
		Pra-siklus	Kategori	Siklus I	Kategori	Siklus II	Kategori
1	Intensitas emosi tinggi	37,5%	Sedang	35,71%	Sedang	69,64%	Tinggi
2	Fluktuasi emosi cepat	37,5%	Sedang	39,28%	Sedang	75,89%	Tinggi
3	Sulit mengendalikan diri	33,92%	Sedang	59,82%	Tinggi	79,46%	Sangat Tinggi
4	Perasaan tidak aman	50%	Sedang	37,5%	Sedang	84,82%	Sangat Tinggi
5	Pencarian jati diri	36,60%	Sedang	62,5%	Tinggi	85,71%	Sangat Tinggi
6	Perubahan hormonal	34,82%	Sedang	71,42%	Tinggi	85,71%	Sangat Tinggi
7	Ketergantungan emosional	34,83%	Sedang	73,21%	Tinggi	84,82%	Sangat Tinggi

**PEMERINTAH KABUPATEN TORAJA UTARA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 1 KESU'**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BK KURIKULUM MERDEKA
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2024/2025**

Komponen	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Sosial
Topik Tema Layanan	: Cara Mengendalikan emosi
Aspek Perkembangan	: Pengembangan Sosial
Capaian Layanan	: Peserta didik mampu memahami tentang bagaimana cara mengendalikan emosi

Kelas/Semester	: VIII SMP	Dimensi sosial	: Berakhlak mulia, berkeadilan sosial, mandiri, kreatif
Fase	: D	Alokasi waktu	: 1X40Menit

1.	Tujuan Layanan (Kognitif, Afektif, Psikomotorik)
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu mendefinisikan pengertian emosi 2. Peserta didik dapat mengidentifikasi macam-macam emosi 3. Peserta didik dapat memahami cara mengendalikan emosi
2.	Metode, Alat dan Media
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Metode/teknik: Diskusi kelompok, cura pendapat, 2. Alat: LCD, laptop 3. Media: Power point, RPL
4.	Langkah-langkah Kegiatan Layanan
	<p>Tahap Awal/Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru mengucapkan salam kemudian mengajak berdoa 2. Guru menanyakan kabar 3. Guru mengabsen kehadiran 4. Guru menyampaikan tujuan bimbingan klasikal memahami dan menggali potensi diri terkait bakat 5. Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan topik yang akan di bahas "Cara Mengendalikan emosi" <p>Tahap peralihan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menanyakan kesiapan dalam melaksanakan bimbingan klasikal 2. Ice breaking bermain games "lawan arus" <p>Tahap inti (Teknik Sosiodrama)</p> <p>- Kegiatan Guru BK</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menyajikan materi tentang “Cara mengendalikan emosi” kepada peserta didik. 2. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya 3. Guru menjawab pertanyaan apabila ada peserta didik bertanya/belum paham 4. Guru membagi peserta didik ke dalam beberapa kelompok 5. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik mendiskusikan cerita sosiodrama yang akan ditampilkan oleh kelompok, kemudian mendiskusikan perannya masing-masing dalam kelompok <p>- Kegiatan Peserta Didik</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Peserta didik menyimak materi 7. Bertanya dalam sesi tanya jawab 8. Bergabung dengan kelompok masing-masing 9. Mendiskusikan cerita sosiodrama yang akan ditampilkan, kemudian mendiskusikan peran masing-masing 10. Menganalisis sosiodrama yang ditampilkan oleh kelompok (observasi) 11. Ice breaking “lawan arus” <p>Tahap penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru meminta siswa menyimpulkan materi 2. Guru Meminta siswa menyampaikan apa yang akan mereka lakukan setelah belajar bimbingan 3. Tanya jawab 4. Penguatan 5. Rencana dan tindakan 6. Berdoa
7.	<p>Evaluasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi proses : memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing peserta didik dan sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan 2. Evaluasi hasil : evaluasi setelah mengikuti kegiatan bimbingan klasikal, antara lain: merasakan suasana menyenangkan, pentingnya topik yang di bahas, cara penyampaian yang menarik.

Bua Tallulolo,2025

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Mahasiswa PPL

Mardiana, S.Pd., M.M.
NIP : 198303222009032003

Stefani Andarias Tangke
NIRM : 1220218791

Lampiran 1. Uraian Materi : 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

Terdapat beberapa jenis emosi yang manusia alami, diantaranya:

1. Bahagia: perasaan sukacita, gembira, dan kepuasan.
2. Sedih: perasaan kecewa, sedih, murung, dan galau
3. Marah: perasaan marah dan frustrasi
4. Takut: perasaan ketakutan, cemas
5. Cinta: perasaan kasih sayang,
6. Terkejut: perasaan keterkejutan atau kebingungan
7. Jijik: perasaan tidak nyaman terhadap sesuatu yang menjijikkan
8. Kecemburuan: perasaan cemburu terhadap seseorang atau sesuatu.

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 :

apa yang kalian lakukan jika merasa marah

1. perasaan 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, membawa motor ugal-ugalan, teriak-teriak, dll.**

2. perasaan sedih

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, tidak semangat, galau.**

3. perasaan 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. perasaan Takut

ekspresi dari rasa takut dapat berupa lari menjauh dari obyek penyebab takut. rasa takut menyebabkan seseorang menghindari objek penyebab takut

5. perasaan damai

Ketenangan, kesejukan, atau rasa harmoni.

D. CARA MENGELOLA EMOSI

Mengelola emosi adalah keterampilan penting dalam kehidupan sehari-hari. Berikut ada beberapa cara mengelola emosi:

1. **Kesadaran diri:** tanyakan pada diri sendiri “mengapa saya seperti ini?”. Ini membantu anda lebih sadar terhadap perasaan anda.
2. **Ekspresikan emosi:** bicarakan perasaan yang kita alami dengan keluarga, teman, atau terapis.
3. **Jurnal emosi:** menulis tentang perasaan anda dalam jurnal/diary dapat membantu anda memproses emosi dan memahami lebih dalam apa yang anda rasakan.
4. **Bernapas dalam:** praktikkan pernapasan dalam dan perlahan ketika anda merasa emosi sedang memuncak. Ini dapat membantu anda memenangkan diri.
5. **Mencari dukungan:** berbicara dengan seseorang yang anda percayai atau berkonsultasi dengan profesional kesehatan mental untuk mendapatkan dukungan dan pandangan dari luar.
6. **Prioritaskan diri sendiri:** ingat untuk merawat diri sendiri. cari waktu untuk kebahagiaan pribadi.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING
SMP NEGERI 1 KESU'**

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik / Tema Layanan	Pemahaman Diri (Mengenal Diri Sendiri)
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli memahami diri sendiri serta menerima perkembangan fisik dan psikis awal remaja serta dapat hidup penuh percaya diri
F	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik/konseli dapat memahami serta mengenal diri sendiri 2. Peserta didik/konseli dapat menerima perkembangan fisik dan psikis awal remaja serta 3. Peserta didik/konseli dapat hidup penuh percaya diri
G	Sasaran Layanan	Kelas VIIIC
H	Materi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Johari window (Jendela Johari) 2. Aspek-aspek yang harus dipahami individu
I	Waktu	2 Kali Pertemuan x 45 Menit
j	Sumber Materi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMP-MTs kelas 7</i>, Yogyakarta, Paramitra Publishing 2. http://mintotulus.wordpress.com
K	Metode/Teknik	Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab
L	Media / Alat	LCD, Power Point, Pemahaman diri sendiri
M	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian
	1. Tahap Awal / Pedahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking) 3. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling 4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik
	2. Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan 2. Peserta didik mengamati slide pp yang berhubungan dengan materi layanan 3. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab 4. Guru BK membagi kelas menjadi 6 kelompok, 1 kelompok 5- 6 orang 5. Guru BK memberi tugas kepada masing-masing kelompok

		6. Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing 7. 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 menyampaikan materi layanan yang akan datang 3. 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

Bua Taallulolo, 2025

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Mahasiswa PPL

Mardiana, S.Pd., M.M.
NIP : 198303222009032003

StefaniAndarias Tangke
NIM: 1220218791

Lampiran 1. Uraian Materi

PEMAHAMAN DIRI (MENGENAL DIRI SENDIRI)

Johari Window (Jendela Johari)

Joseph Luft dan Harrington Ingham , mengembangkan konsep Johari Window sebagai perwujudan bagaimana seseorang berhubungan dengan orang lain yang digambarkan sebagai sebuah jendela. 'Jendela' tersebut terdiri dari matrik 4 sel, masing-masing sel menunjukkan daerah self (diri) baik yang terbuka maupun yang disembunyikan. Keempat sel tersebut diantaranya :

- i. Daerah publik,
- ii. Daerah buta,
- iii. Daerah tersembunyi, dan
- iv. Daerah yang tidak disadari.



Disini ada konsep Johari Window atau jendela Johari yang menggambarkan pengenalan diri kita, ada empat Jendela Johari :

- Jendela terbuka.
Hal-hal yang kita tahu tentang diri sendiri, tapi orang lain pun tahu. Misalnya keadaan fisik, profesi, asal daerah, dan lain-lain.
- Jendela tertutup.
Hal-hal mengenai diri kita yang kita tahu tapi orang lain tidak tahu. Misalnya isi perasaan, pendapat, kebiasaan tidur, dan sebagainya.
- Jendela buta.

Hal-hal yang kita tidak tahu tentang diri sendiri, tapi orang lain tahu. Misalnya hal-hal yang bernilai positif dan negatif pada kepribadian kita.

- **Jendela gelap.**

Hal-hal mengenai diri kita, tapi kita sendiri maupun orang lain tidak tahu. Ini adalah wilayah misteri dalam kehidupan.

Jika kita ingin benar-benar mengetahui siapa diri kita, maka kita harus bisa membuka jendela tersebut selebar mungkin, karena semakin kita memuka lebar jendela itu, maka kita akan semakin mengerti siapa diri kita.

Ada beberapa cara untuk kita agar bisa membuka jendela itu selebar mungkin :

- Cobalah untuk selalu terbuka kepada orang lain, jangan menjadi orang yang munafik dengan berlagak diri kita itu perfect. Dengan adanya keterbukaan, maka teman-teman kita pun akan bisa terbuka kepada kita.
- Bersikaplah apa adanya, karena dengan sikap kita yang natural tanpa dibuat-buat, maka kita akan mulai bisa menjadi diri kita sendiri.
- Mau menerima saran maupun kritik dari orang lain. Kritikan negative akan membuat kita semakin baik.
- Cobalah untuk berteman dengan siapa saja, jangan hanya pada satu komunitas saja...selama itu membawa dampak yang positif.

2. Aspek - Aspek yang harus Dipahami Individu

- a. **Aspek Fisik**, seluruh anggota badan individu termasuk bagian-bagiannya. Artinya individu harus mengenali dan memahami kondisi jasmaniahnya dengan segala potensinya. Apakah kondisi jasmani semua sehat ? Apakah kondisi jasmaniahnya normal dan sebagainya. Hal ini penting agar individu mampu mengambil keputusan dengan tepat dan mampu menyikapi hidup ini dengan benar.
- b. **Aspek Psikis**, adalah yang berhubungan dengan kondisi kejiwaan individu. Bagaimana kecerdasannya, bagaimana emosinya. Sehingga individu mampu menyikapi pilihan-pilihan karir dan masa depan juga mampu menempatkan dirinya dalam berhubungan dengan orang lain
- c. **Aspek Minat**. Minat adalah rasa tertarik yang kuat terhadap obyek tertentu. Hal ini penting untuk dipahami individu, karena dengan adanya minat yang kuat terhadap obyek pilihan maka prestasi, keberhasilan yang diharapkan mudah tercapai demikian juga sebaliknya. Oleh karena itu perlu penanaman minat terhadap diri individu terhadap berbagai obyek positif, sehingga timbul rasa menyenangkan dengan motivasi tinggi.

- d. **Aspek Bakat.** Bakat adalah kemampuan yang dibawa oleh seseorang sejak lahir dan bersifat menurun (genetik). Pentingnya individu memahami bakat ini adalah agar individu mampu mengembangkan dirinya secara optimal. Bakat akan cepat berkembang dengan baik apabila ditunjang dengan sarana dan prasarana. Oleh karena itu peran semua masyarakat untuk memberi wadah penyaluran bakat-bakat terpendam positif sehingga memunculkan putra-putri berbakan di tanah air kita.
- e. **Aspek Cita-cita.** Cita-cita adalah gambaran diri yang ada pada diri seseorang. Ada yang menyebut "Potret Diri" seseorang. Artinya apabila individu mengatakan dengan lisan, misalnya : "Cita-cita saya ingin menjadi TNI/POLRI". Individu harus memahami apakah dirinya sudah memiliki potret diri menjadi seorang TNI/POLRI..Sudah tergambarlah secara keseluruhan dalam diri individu kriteria , syarat-syarat dan sebagainya yang mutlak harus dipenuhi untuk bisa menjadi anggota TNI/POLRI. Hal ini penting untuk dipahami dengan cermat gambaran dirinya,sehingga ia benar-benar mampu dan dapat memilih karir sesuai dengan cita-citanya.
- f. **Aspek Kebutuhan-kebutuhan Pokok,** Hal ini penting juga untuk dipahami oleh individu,kebutuhan-kebutuhan pokok seperti apa yang diinginkan dalam menjalani kehidupan ini. Apakah hidup ini hanya untuk makan atau makan untuk hidup.Apakah individu hanya menginginkan kebutuhan jasmani saja, atau individu disamping perlu kebutuhan-kebutuhan untuk jasmani,juga memerlukan kebutuhan bathin, dan sebagainya. Misalnya : makan,minum,keamanan, kasih sayang, rekreasi,aktualisasi diri,sosialisasi,dan sebagainya. Oleh karena itu individu perlu menentukan kebutuhan-kebutuhan pokok seperti apa yang diinginkan dalam hidup ini.
- g. **Aspek Gaya Hidup,** Gaya hidup yang diinginkan oleh masing-masing orang berbeda antara satu dengan lainnya. Ada yang ingin bergaya hidup elite, ada yang ingin bergaya hidup biasa-biasa saja atau bergaya hidup sederhana. Oleh karena itu gaya hidup atau "**life style**", ini perlu dipahami dengan benar. Individu hendaknya menyesuaikan dengan kemampuannya,sehingga dalam menyikapi hidup ini tidak diperbudak oleh hawa nafsunya.Ketrampilan, kerja keras, pengalaman dan sebagainya akan mempermudah untuk memutuskan gaya hidup seseorang.

Lampiran 2. Instrumen Penilaian

Lembar Refleksi Kegiatan Proses Bimbingan Klasikal

Petunjuk :

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan klasikal yang dilakukan!

No	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Materi yang disampaikan dalam bimbingan klasikal dibutuhkan peserta didik				
2	Peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan layanan				
3	Peserta didik tertarik dengan media yang digunakan				
4	Peserta didik senang mengikuti kegiatan bimbingan klasikal yang dilakukan				
5	Kegiatan bimbingan klasikal memberikan manfaat bagi peserta didik				
6	Alokasi waktu dalam pelaksanaan bimbingan klasikal mencukupi.				
	CATATAN				
				
				
				

Keterangan :

4 = Sangat Baik

3 = Baik

2 = Cukup

1 = Kurang

LEMBAR EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

No	PERNYATAAN	SK			
		1	2	3	4
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan				
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan Informasi dari materi yang disampaikan				
3	Saya menyadari pentingnya bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan.				
4	Saya meyakini diri akan lebih baik,apabila bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan.				
5	Saya dapat mengembangkan perilaku yang lebih positif setelah mendapatkan materi yang disampaikan.				
6	Saya dapat mengubah perilaku sehingga kehidupan saya menjadi lebih teratur dan bermakna				
	Total Skor =...				

Keterangan:

- 4 = Sangat Setuju
- 3 = Setuju
- 2 = Cukup Setuju
- 1 = Kurang Setuju