

LAMPIRAN



YAYASAN PERGURUAN KRISTEN TORAJA (YPKT)

SMA KRISTEN MAKALE

Status : Terakreditasi "A"

Alamat : Jl. Nusantara No. 16 Makale Kab. Tana Toraja

Tlp. (0423) 22070, Email : smakristenmakale@gmail.com, Website : smakristenmakale.sch.id.



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK**

SPESIFIKASI	
Topik Layanan	Mengenali Emosi Diri
Sasaran	Siswa Kelas XI 1
Model/Teknik	<i>Experiential Learning</i> / Curah Pendapat
Sumber	1. Prasetya, Akhmad Fajar, dan Made Sonny Gunawan. <i>Mengelola Emosi</i> . Yogyakarta: K-Media, 2018.
komponen	Layanan Dasar (Bimbingan Kelompok)
Bidang	Pribadi
Sem/TP	Genap/ 2025
Alat/ Media	Laptop

Tujuan Layanan	Capaian Layanan : Kematangan Emosi Kematangan emosi adalah kemampuan peserta didik dalam mengekspresikan dan mengelola emosinya secara wajar dan tepat, menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya, serta memiliki karakter yang tangguh.		
	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	1. Peserta didik (PD) dapat mengenali serta mengetahui munculnya emosi yang dirasakan	2. Peserta didik dapat mengidentifikasi hubungan antara tindakan yang dilakukan dengan emosi yang dirasakan	3. Peserta didik dapat mengelola emosi dengan baik

LANGKAH KEGIATAN	
Tahap Awal	Pertemuan Ke-1 (mengenal dan menyadari emosi diri) 1. Mengucapkan salam 2. Menanyakan kegiatan sebelumnya dan kesehatan atau kondisi peserta didik 3. Mengabsen dan Mengapresiasikan kehadiran 4. Guru menyampaikan tujuan layanan 5. Guru BK menyampaikan asas-asas layanan 6. Memotivasi peserta didik dengan ice breaking/ permainan
Tahap Peralihan	1. Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik untuk kegiatan lebih lanjut 2. Guru BK menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada tahap selanjutnya 3. Guru BK memelihara suasana kelas agar tetap menyenangkan dengan memotivasi peserta didik dengan <i>ice breaking</i>/ permainan
Tahap Inti	1. Apersepsi Curah pendapat tentang pemahaman peserta didik tentang cara mereka mengenali emosi 2. Menerapkan Model <i>Experiential Learning</i> a. Pengalaman Konkret • Siswa diminta membagikan pengalaman saat merasakan emosi kuat (senang, sedih, marah, takut) dalam kelompok Contoh kasus “ Bayangkan kamu suatu hari menerima nilai ujian yang tidak sesuai harapan. Kamu merasa kecewa dan sedih, bahkan sempat marah pada dirimu sendiri. Apa yang kamu lakukan saat itu? Apa yang kamu rasakan di tubuhmu (misal: tangan gemetar, kepala pusing, ingin menangis)?” b. Observasi • Guru BK mengamati ekspresi siswa saat menyampaikan pengalamannya c. Refleksi • Guru BK melakukan diskusi dengan memberikan pertanyaan apa yang dirasakan saat emosi muncul?, bagaimana siswa menyadari dirinya sedang mengalami emosi tertentu? Apakah emosi yang dirasakan menimbulkan perilaku yang negatif? 3. Pertemuan Ke-2 (identifikasi dan pengelolaan emosi) d. Konseptualisasi Abstrak • Guru BK menyampaikan materi layanan • Peserta didik diberi kesempatan untuk saling curah pendapat e. Implementasi • Siswa membuat rencana pribadi pengelolaan emosi untuk situasi nyata yang akan datang
Tahap Penutup	1. Peserta didik menyimpulkan kegiatan bersama 2. Peserta didik merefleksi kegiatan 3. Guru menutup kegiatan dengan mengajak peserta didik bersyukur dan mengucapkan salam
PENILAIAN	
1. Penilaian Proses	Antusiasme peserta didik, Kesesuaian program, Ketersediaan sarana prasarana

2. Penilaian Hasil	Understanding, Comfortable, Action
3. Tindak Lanjut	Memantau perilaku peserta didik di sekolah pasca pemberian layanan melalui observasi, jika belum memberikan perubahan yang signifikan akan diberikan layanan pada siklus ke 2

Tana Toraja, 21 Juli 2025

Mengetahui,
Guru Bimbingan dan Konseling Pelaksana Layanan



Ivayanti Palloan, S.Psi

NUPS: 548621009 NIRM: 1220218789



Ruth Windiana

Observer



Indri



YAYASAN PERGURUAN KRISTEN TORAJA (YPKT)

SMA KRISTEN MAKALE

Status : Terakreditasi "A"



Alamat : Jl. Nusantara No. 16 Makale Kab. Tana Toraja

Tlp. (0423) 22070, Email : smakristenmakale@gmail.com, Website : smakristenmakale.sch.id.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

BIMBINGAN KELOMPOK

SPESIFIKASI	
Topik Layanan	Mengelola Emosi Dengan Baik
Sasaran	Siswa Kelas XI 1
Model/Teknik	<i>Experiential Learning</i> , Diskusi
Sumber	2. Prasetya, Akhmad Fajar, dan Made Sonny Gunawan. <i>Mengelola Emosi</i> . Yogyakarta: K-Media, 2018. 3. S Iqmal, M. "Penerapan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi Siswa Kelas XI MAS PAB 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021." Muhammadiyah Sumatera Utara, 2021
komponen	Layanan Dasar (Bimbingan Kelompok)
Bidang	Pribadi
Sem/TP	Genap/ 2025
Alat/ Media	Skenario, PPT, LCD, Laptop

Tujuan Layanan	Capaian Layanan : Kematangan Emosi Kematangan emosi adalah kemampuan peserta didik dalam mengekspresikan dan mengelola emosinya secara wajar dan tepat, menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya, serta memiliki karakter yang tangguh.		
	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	3. Peserta didik (PD) dapat memahami pengetahuan emosi	3. Peserta didik dapat mengidentifikasi macam-macam emosi	3. Peserta didik dapat mengelola emosi dengan baik

LANGKAH KEGIATAN	
Tahap Awal	1. Mengucapkan salam dan mengajak siswa untuk berdoa 2. Menanyakan kegiatan sebelumnya dan kesehatan atau kondisi peserta didik 3. Mengabsen dan Mengapresiasikan kehadiran 4. Guru menyampaikan tujuan layanan 5. Guru BK menyampaikan asas-asas layanan 6. Memotivasi peserta didik dengan ice breaking/ permainan
Tahap Peralihan	1. Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik untuk kegiatan lebih lanjut 2. Guru BK menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada tahap selanjutnya 3. Guru BK memelihara suasana kelas agar tetap menyenangkan
Tahap Inti	4. Apersepsi Curah pendapat tentang pemahaman peserta didik tentang emosi 5. Menerapkan Model <i>Experiential Learning</i> a Pengalaman Konkret - Guru BK memberikan pengalaman langsung terkait emosi melalui simulasi b Observasi - Guru BK mengamati reaksi emosional dan perilaku peserta selama simulasi c Refleksi - Guru BK memimpin diskusi kelompok - Guru BK memberikan pertanyaan refleksi seperti: emosi apa yang kamu rasakan saat simulasi; bagaimana tubuhmu merespon emosi itu; apa yang kamu pikirkan saat mengalami emosi tersebut. Setiap siswa bergiliran menjawab dan berbagi pengalaman Pertemuan Ke-3 d Konseptualisasi Abstrak - Guru BK menyampaikan materi layanan - Peserta didik diberi kesempatan bertanya dan berdiskusi e Implementasi - Peserta didik secara bergiliran dan mencoba menerapkan strategi pengelolaan emosi yang sudah dipelajari. dan setelah praktek - Guru BK membimbing peserta membuat rencana tindakan yang meliputi: mencari tahu penyebab emosi yang sering dialami; strategi pengelolaan emosi yang akan digunakan - Peserta didik membagikan rencana mereka dalam diskusi kelompok untuk mendapatkan masukan dan dukungan - Guru BK memberikan umpan balik dan motivasi
Tahap Penutup	4. Peserta didik menyimpulkan kegiatan bersama 5. Peserta didik merefleksi kegiatan 6. Guru menutup kegiatan dengan mengajak peserta didik bersyukur dan mengucapkan salam
PENILAIAN	
1. Penilaian Proses	Antusiasme peserta didik, Kesesuaian program, Ketersediaan sarana prasarana

2. Penilaian Hasil	Understanding, Comfortable, Action
3. Tindak Lanjut	Memantau perilaku peserta didik di sekolah pasca pemberian layanan melalui pengamatan, jika belum memberikan perubahan yang signifikan akan diberikan layanan pada siklus ke 3

Tana Toraja, 28 Juli 2025

Mengetahui,

Guru Bimbingan dan Konseling Mahasiswa PPL



Ivayanti Palloan, S.Psi

NUPS: 548621009 NIRM: 1220218789



Ruth Windiana

Observer



Indri

Lampiran Materi

A. Pengertian Emosi

Emosi merupakan salah satu bagian yang paling penting dari manusia, karena melalui emosi individu mampu mengekspresikan perasaannya. Goleman mengungkapkan emosi individu mampu mengekspresikan perasaannya. Goleman mengungkapkan “emosi merujuk kepada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis” emosi merujuk kepada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak”.

B. Mengenal emosi diri

Mengenal emosi diri sendiri tidak dapat dikatakan bahwa sudah dapat mengendalikan diri namun merupakan proses dalam pengelolaan dan pengendalian emosi diri. Goleman menyebutkan beberapa unsur mengenali emosi diri yaitu antara lain:

- 6) Mengenali serta mengetahui munculnya emosi yang sedang dirasakan.
- 7) Memahami hubungan antara tindakan yang dilakukan dengan emosi yang sedang dirasakan.
- 8) Mengenali bagaimana emosi memengaruhi kinerja dan hubungan.
- 9) Mempertahankan fokus pada nilai-nilai tujuan.
- 10) Memahami nilai-nilai yang menjadi pedoman dalam tujuan hidup.



YAYASAN PERGURUAN KRISTEN TORAJA (YPKT)

SMA KRISTEN MAKALE

Status : Terakreditasi "A"

Alamat : Jl. Nusantara No. 16 Makale Kab. Tana Toraja

Tlp. (0423) 22070, Email : smakristenmakale@gmail.com, Website : smakristenmakale.sch.id.



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK**

SPESIFIKASI	
Topik Layanan	Mengontrol Diri
Sasaran	Siswa Kelas XI 1
Model/Teknik	<i>Experiential Learning</i> / Curah Pendapat
Sumber	5. Prasetya, Akhmad Fajar, dan Made Sonny Gunawan. <i>Mengelola Emosi</i> . Yogyakarta: K-Media, 2018. 6. https://nsd.co.id/posts/strategi-meningkatkan-kontrol-diri-yang-perlu-dipahami.html
komponen	Layanan Dasar (Bimbingan Kelompok)
Bidang	Pribadi
Sem/TP	Genap/ 2025
Alat/ Media	PPT, LCD, Laptop, Video

Tujuan Layanan	Capaian Layanan : Kematangan Emosi Kematangan emosi adalah kemampuan peserta didik dalam mengekspresikan dan mengelola emosinya secara wajar dan tepat, menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya, serta memiliki karakter yang tangguh.		
	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	4. Peserta didik dapat memahami konsep mengontrol diri	5. Peserta didik dapat meyakini pentingnya mengontrol diri	3. Peserta didik dapat mengelola emosi dengan baik

LANGKAH KEGIATAN	
Tahap Awal	Pertemuan Ke-1 1. Mengucapkan salam dan mengajak siswa untuk berdoa 2. Menanyakan kegiatan sebelumnya dan kesehatan atau kondisi peserta didik 3. Mengabsen dan Mengapresiasikan kehadiran 4. Guru menyampaikan tujuan layanan 5. Guru BK menyampaikan asas-asas layanan 6. Memotivasi peserta didik dengan ice breaking/ permainan
Tahap Peralihan	4. Guru BK menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada tahap selanjutnya 5. Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik untuk kegiatan lebih lanjut
Tahap Inti	Apersepsi Curah pendapat tentang pemahaman peserta didik tentang mengontrol diri Menerapkan Model <i>Experiential Learning</i> - a Pengalaman Konkret • Peserta didik diajak terlibat langsung dalam pengalaman nyata yang relevan, di mana kontrol diri diuji dengan simulasi situasi saat emosi terjadi dalam diri mereka - b Observasi reflektif • Peserta didik melakukan diskusi dalam kelompok, dengan membahas pengalaman perasaan saat menghadapi situasi tersebut - c Konseptualisasi Abstrak • Guru BK menyampaikan materi layanan • Guru menampilkan video terkait tips mengontrol diri • Peserta didik mulai membentuk konsep dan model pengendalian diri yang dapat diterapkan dalam situasi nyata - d Implementasi • Peserta didik menyusun rencana tindakan untuk mengontrol diri dalam situasi nyata yang biasa dialami • Peserta didik mempraktekkan rencana pribadi • Guru BK memberikan umpan balik dan motivasi
Tahap Penutup	1. Peserta didik menyimpulkan kegiatan bersama 2. Peserta didik merefleksi kegiatan 3. Guru menutup kegiatan dengan mengajak peserta didik bersyukur dan mengucapkan salam
PENILAIAN	
1.Penilaian Proses	Antusiasme peserta didik, Kesesuaian program, Ketersediaan sarana prasarana
2.Penilaian Hasil	Understanding, Comfortable, Action
3. Tindak Lanjut	Memantau perilaku peserta didik di sekolah pasca pemberian layanan melalui pengamatan, jika belum memberikan perubahan yang signifikan akan diberikan layanan pada siklus berikutnya

Tana Toraja, 13 Agustus 2025

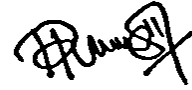
Mengetahui,

Guru Bimbingan dan Konseling Pelaksana Layanan



Ivayanti Palloan, S.Psi

NUPS: 548621009 NIRM: 1220218789



Ruth Windiana

Observer



Indri

Materi layanan

A. Pengertian Mengontrol Diri

Mengontrol diri merupakan suatu keterampilan dalam mengendalikan pikiran maupun Tindakan untuk melawan stimulus yang bersifat internal maupun eksternal sehingga berperilaku dengan baik.

B. Strategi Mengontrol Diri

1. Mengatur Pernapasan untuk Menenangkan Pikiran

Penjelasan: Teknik pernapasan dalam dan teratur membantu menurunkan ketegangan fisik dan emosional, sehingga pikiran menjadi lebih jernih dan emosi lebih terkendali.

Contoh nyata: Seorang siswa yang mulai merasa gelisah sebelum ujian bisa mengambil nafas dalam-dalam beberapa kali sambil menutup mata, untuk menenangkan diri agar tidak panik saat mengerjakan soal.

2. Menahan Amarah dengan Tetap Tenang

Penjelasan: Mengendalikan dorongan untuk marah atau bereaksi secara impulsif dengan menenangkan diri terlebih dahulu sebelum merespons. Ini membantu menghindari konflik yang tidak perlu dan memelihara hubungan baik dengan teman dan guru.

Contoh nyata: Ketika temannya berkata sesuatu yang membuatnya kesal, siswa tersebut memilih untuk menarik napas dalam-dalam dan berhitung sampai lima sebelum berbicara, sehingga tidak membalas dengan kata-kata kasar.

3. Mengubah Sudut Pandang terhadap Suatu Masalah

Penjelasan: Melihat situasi dari sisi lain atau mencari sisi positif membantu mengurangi stres dan peningkatan pengendalian diri dalam mengambil keputusan.

Contoh nyata: Saat mendapatkan nilai kurang baik dalam tugas, siswa berpikir bahwa nilai tersebut adalah kesempatan untuk belajar lebih giat dan memperbaiki kemampuan, bukan sebagai kegagalan.

4. Bersikap Bijak dan Tidak Tergesa-Gesa dalam Mengambil Keputusan

Penjelasan: Mengontrol dorongan untuk segera bertindak tanpa pertimbangan matang membantu membuat keputusan yang lebih baik dan hasil yang lebih efektif.

Contoh nyata: Siswa yang merasa marah karena diprotes guru memilih untuk merenungkan dulu alasan protes tersebut sebelum memberikan tanggapan, sehingga komunikasi tetap positif dan produktif.

5. Memaafkan dan Menghindari Membesarkan Masalah

Penjelasan: Mengurangi beban emosional dengan belajar memaafkan kesalahan orang lain dan tidak terus-menerus mengingat masalah memperkuat kontrol diri secara emosional.

Contoh nyata: Ketika temannya tidak sengaja merusak barang pribadinya, siswa tersebut memilih memaafkan dan tidak menyimpan dendam, fokus pada memperbaiki hubungan pertemanan.

6. Memikirkan Dampak Negatif dari Perilaku Impulsif

Penjelasan: Menyadari konsekuensi buruk dari tindakan yang dilakukan tanpa pengendalian membantu siswa menahan diri dan bertindak dengan penuh pertimbangan.

Contoh nyata: Sebelum membalas ejekan teman dengan kata-kata kasar, siswa tersebut mengingat bahwa tindakan tersebut bisa merusak pertemanan dan menimbulkan masalah lebih besar, sehingga memilih diam atau mencari cara penyelesaian yang baik.

LEMBAR OBSERVASI KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA PRA SIKLUS

Peneliti : Ruth Windiana

Tanggal observasi : 21 Mei 2025

Kelas : XII 1 SMA Kristen Makale

Waktu : 12:25-13:05

No	Nama Siswa	Indikator yang diamati																F	P	Kategori
		Mengekpresikan Perasaan				Mengendalikan Diri				Mengelola Perasaan Diri				Mengontrol Diri						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	Adriana	1				1				1				1				4	25%	Kurang
2	Dira	1				1				1				1				4	25%	Kurang
3	Jeslin		2				2				2				2			8	50&	Kurang
4	Melisa	1				1				1				1				4	25%	Kurang
5	Natalia		2				2				2				2			8	50%	Kurang
6	Ros	1				1				1				1				4	25%	Kurang
7	Rafael	1				1				1				1				4	25%	Kurang
8	Shania		2				2				2				2			8	25%	Kurang
Rata-rata Indikator		34,375%				34,375%				34,375%				34,375%				Rata-rata Kelas	31,25%	Kurang

LEMBAR OBSERVASI KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA SIKLUS 1

Peneliti : Ruth Windiana

Tanggal observasi : 23 Juli 2025

Kelas : XII 1 SMA Kristen Makale

Waktu : 11:45-13:05

No	Nama Siswa	Indikator yang diamati																F	P	Kategori
		Mengekpresikan Perasaan				Mengendalikan Diri				Mengelola Perasaan Diri				Mengontrol Diri						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	Adriana			3				3				3			2			11	68,75%	Cukup
2	Dira		2				2				2				2			8	50%	Kurang
3	Jeslin			3			2					3				3		11	68,75%	Cukup
4	Melisa		2				2				2				2			8	50%	Kurang
5	Natalia		2					3			2				2			9	56,25%	Cukup
6	Ros		2				2				2				2			8	50%	Kurang
7	Rafael		2				2					3			2			9	56,25%	Cukup
8	Shania		2					3			2				2			9	56,25%	Cukup
Rata-rata Indikator		56,25				59,37%				59,37%				53,12%				Rata-rata Kelas	56,75%	Cukup

LEMBAR OBSERVASI KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA SIKLUS 2

Peneliti : Ruth Windiana

Tanggal observasi : 29 Juli 2025

Kelas : XII 1 SMA Kristen Makale

Waktu : 12:25-13:35

No	Nama Siswa	Indikator yang diamati																F	P	Kategori
		Mengekpresikan Perasaan				Mengendalikan Diri				Mengelola Perasaan Diri				Mengontrol Diri						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	Adriana			3				3				3				3		12	75%	Baik
2	Dira			3				3				3				3		12	75%	Baik
3	Jeslin			3					4				4			3		14	87,5%	Sangat Baik
4	Melisa			3				3				3				3		12	75%	Baik
5	Natalia			3				3				3				3		12	75%	Baik
6	Ros			3				3				3			2			11	62,5%	Cukup
7	Rafael			3				3				3			2			11	62,5%	Cukup
8	Shania			3				3				3				3		12	75%	Baik
Rata-rata Indikator		75%				78,12%				78,12%				68,75%				Rata-rata Kelas	73,25%	Baik

LEMBAR OBSERVASI KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA SIKLUS 3

Peneliti : Ruth Windiana

Tanggal observasi : 14 Agustus 2025

Kelas : XII 1 SMA Kristen Makale

Waktu : 11:05-12:25

No	Nama Siswa	Indikator yang diamati																F	P	Kategori
		Mengekpresikan Perasaan				Mengendalikan Diri				Mengelola Perasaan Diri				Mengontrol Diri						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	Adriana			3				4				4				4	15	93,75%	Sangat Baik	
2	Dira				4			3				4			3		14	87,5%	Sangat Baik	
3	Jeslin																			
4	Melisa				4			3				4				4	15	93,75%	Sangat Baik	
5	Natalia			3				4				4			3		14	87,5%	Sangat Baik	
6	Ros			3				3				3				4	13	81,25%	Sangat Baik	
7	Rafael			3				4				4			3		14	87,5%	Sangat Baik	
8	Shania																			
Rata-rata Indikator		83,33%				87,5%				95,83%				87,5%				Rata-rata kelas	88%	Sangat Baik