



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENDIDIKAN
UPT SMK NEGERI 1 TANA TORAJA

Jl. Tilanga Kel. Sarira Kec. Makale Utara - Tana Toraja Telp. (0423) 24171
Email : smkn1tanatoraja@gmail.com Website : www.smkn1tanatoraja.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK

SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2025/2026

A	Jenis layanan	Bimbingan Kelompok
B	Bidang Bimbingan	Pribadi
C	Topik Belajar	Regulasi Emosi
D	Fungsi Layanan	Fungsi Pemahaman dan Pengentasan
E	Tujuan Umum	Peserta didik mampu mengekspresikan perasaan diri sendiri secara bebas dan terbuka tanpa menimbulkan konflik serta memiliki sifat positif inisiatif, tangguh dan disiplin
F	Tujuan Khusus	1. Peserta didik memahami pengertian emosi 2. Peserta didik menunjukkan karakteristik emosi 3. Peserta didik mengetahui macam-macam emosi
G	Sasaran Layanan	8 Siswa Kelas X TKJ (10) SMKN 1 Tana Toraja
H	Materi Layanan	Pengenalan Emosi
I	Waktu	40 Menit
J	Metode dan teknik	Teknik <i>Role Playing</i>
K	Media dan Alat	Lembar Naskah Drama, HP

L	Pelaksanaan	
	Tahap Pembentukan	1. Pemimpin kelompok membuka kegiatan dengan salam dan menyapa anggota kelompok 2. Pemimpin kelompok meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin berdoa 3. Pemimpin kelompok menjelaskan tujuan dari bimbingan kelompok yang dilaksanakan 4. Pemimpin kelompok menjelaskan asas dan aturan dalam kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan 5. Pemimpin kelompok menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan topik yang akan dibahas.
	Tahap Peralihan	1. Pemimpin kelompok menjelaskan ulang secara singkat mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan. 2. Pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan. 3. Pemimpin kelompok mengamati suasana dan dinamika kelompok. 4. Pemimpin kelompok mendorong anggota kelompok agar mulai berani menyampaikan pendapat atau perasaan.
	Tahap Inti	1. Tahap persiapan (The warm-up) a. Pemimpin kelompok menyajikan materi tentang "Pengenalan Emosi" b. Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya

		c. Pemimpin kelompok menjawab pertanyaan yang ditanyakan oleh anggota kelompok d. Pemimpin kelompok membagi peran masing-masing anggota kelompok e. Pemimpin kelompok membacakan skenario drama yang akan diperankan masing-masing anggota kelompok f. Masing-masing anggota kelompok mempelajari dan manghayati peran masing-masing g. Pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok yang bertugas memainkan perannya 2. Tahap pelaksanaan (The action) a. Anggota kelompok memasuki panggung drama b. Masing-masing anggota kelompok bermain peran sesuai dengan tugasnya dan sesuai dengan sesi untuk setiap adegannya. 3. Tahap diskusi (The Sharing) a. Pemimpin kelompok memimpin diskusi berkaitan dengan drama yang sudah diperankan b. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok menyampaikan perasaannya berkaitan dengan peran yang dimainkan
--	--	---

		c. Pemimpin kelompok memberi penguatan atas setiap jawaban anggota kelompok
	Tahap Penutup	1. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok membuat kesimpulan yang terkait dengan topik yang sudah didiskusikan 2. pemimpin kelompok memberikan penguatan dari kesimpulan yang sudah disampaikan oleh anggota kelompok 3. pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan terimakasih, berdoa dan salam.
M	Evaluasi Proses	
N	Evaluasi Hasil	

Tana Toraja, 18 Mei 2026

Mengetahui,

Guru Bimbingan dan Konseling

Mahasiswa

Lulun Bidangan, S.Psi., Gr.

Fitrawanti Suba

Kepala Sekolah SMKN 1 Tana Toraja

Oktovianus Tonapa Ganna, S.Pd.

Materi Pertemuan 1

PENGENALAN EMOSI

1. Pengertian Emosi

Emosi adalah suatu perasaan yang muncul sebagai respon terhadap situasi atau kejadian tertentu yang dialami seseorang, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar. Emosi dapat memengaruhi cara berpikir, bersikap, dan bertindak seseorang. Menurut psikologi, emosi tidak hanya sekadar perasaan, tetapi juga melibatkan:

- a. Reaksi fisik (misalnya jantung berdebar)
- b. Pikiran (cara menilai suatu kejadian)
- c. Perilaku (tindakan yang dilakukan)

Contoh:

Siswa merasa senang saat mendapat nilai tinggi

Siswa merasa marah saat diperlakukan tidak adil

Siswa merasa takut saat menghadapi ujian

2. Karakteristik Emosi

Emosi memiliki beberapa ciri utama, yaitu:

- a. Bersifat sementara
Emosi tidak berlangsung selamanya, tetapi bisa berubah sesuai situasi
- b. Memengaruhi perilaku
Emosi dapat membuat seseorang bertindak secara spontan tanpa berfikir panjang.
- c. Berbeda pada setiap individu
Setiap orang dapat merespon situasi yang sama dengan emosi yang berbeda
- d. Dapat dikendalikan

Emosi bukan sesuatu yang harus dihindari, tetapi harus dikelola dengan baik

3. Macam-Macam Emosi

a. Emosi Positif

Emosi yang memberikan dampak baik bagi diri sendiri dan orang lain.

Contoh: Bahagia, Bangga, Cinta, Tenang, Semangat

Manfaat emosi positif: Meningkatkan motivasi belajar, Mempererat hubungan sosial, Membantu berpikir lebih jernih

b. Emosi Negatif

Emosi yang dapat berdampak buruk jika tidak dikelola dengan baik.

Contoh: Marah, Sedih, Cemas, Takut, Iri

Dampak emosi negatif: Menimbulkan konflik, Menyebabkan stress, Mengganggu konsentrasi belajar

4. Faktor yang Mempengaruhi Emosi

a. Faktor internal (dari dalam diri)

Kepribadian, Pengalaman masa lalu, Cara berpikir

b. Faktor eksternal (dari luar diri)

Lingkungan keluarga, Teman sebaya, Situasi di sekolah.

Contoh:

Siswa yang sering diejek teman cenderung lebih mudah marah dibandingkan siswa yang mendapat dukungan positif.

Kesimpulan

Emosi adalah bagian alami dari kehidupan manusia. Setiap orang pasti mengalami berbagai macam emosi, baik positif maupun negatif. Namun, yang terpenting bukanlah menghindari emosi, melainkan bagaimana cara mengelolanya dengan baik. Dengan kemampuan mengelola emosi, siswa dapat:

Menjadi pribadi yang lebih dewasa, Memiliki hubungan sosial yang baik,
Mencapai prestasi yang optimal.

Naskah Drama Pengenalan Emosi

Tahap Persiapan

(Oleh Ibu Guru sebelum drama dimulai)

Ibu Guru: Selamat pagi, anak-anak. Hari ini kita akan melaksanakan bimbingan kelompok dengan topik yang sangat penting untuk kita semua: "Pengenalan Emosi". Tujuan kita hari ini adalah agar kita semua bisa lebih memahami apa itu emosi, macam-macamnya, dan yang terpenting, bagaimana kita bisa mengendalikannya agar bisa berekspresi dengan baik tanpa menimbulkan masalah. Kita akan menggunakan metode *Role Playing* atau bermain peran. Ibu sudah menyiapkan naskah singkat, dan kalian akan memerankan karakter-karakter yang mungkin mirip dengan diri kita sendiri atau teman kita. Ingat, semua yang kita diskusikan di sini bersifat rahasia dan kita harus saling menghargai pendapat teman. Ada pertanyaan sebelum kita mulai?

(Setelah tidak ada pertanyaan, Ibu Guru membagikan peran dan naskah singkat kepada Vanessa, Enjel, dan Iin.)

Ibu Guru: Baik, Vanessa, Enjel, Iin. Kalian akan memerankan tiga siswa yang menghadapi situasi berbeda di sekolah. Ibu harap kalian bisa menghayati peran masing-masing ya. Kita mulai dengan adegan pertama.

Tahap Pelaksanaan

Adegan 1: Perbedaan Pendapat Saat Mengerjakan Tugas Kelompok

Setting: Sudut kelas atau perpustakaan, Vanessa, Enjel, dan Iin sedang mengerjakan tugas kelompok untuk mata pelajaran Produktif.

(Vanessa terlihat ragu-ragu saat membaca instruksi tugas. Enjel tampak bersemangat ingin segera memulai. Iin sedang mencatat poin-poin penting.)

Enjel: (Menepuk meja dengan antusias) Oke, tim! Aku punya ide brilian buat proyek ini! Kita bikin presentasinya pakai desain yang super modern, banyak grafisnya! Biar langsung dapat nilai A!

Iin: (Melihat catatan) Tunggu dulu, Enjel. Kalau lihat dari deskripsi tugasnya, fokus utamanya kan di analisis teknisnya. Desain memang penting, tapi kontennya harus kuat dulu. Kita punya waktu terbatas.

Vanessa: (Menggumam pelan sambil membolak-balik buku) Hmm... bagian analisisnya... agak rumit ya. Aku belum terlalu paham soal ini.

Enjel: (Sedikit cemberut) Ah, Iin, Vanessa! Jangan kaku gitu dong! Namanya juga proyek, harus ada inovasinya! Kalau cuma gitu-gitu aja, nanti bosan. Vanessa, kamu kenapa? Santai aja kali!

Vanessa: (Menunduk, suara pelan) Iya, aku... agak bingung aja sama instruksinya. Takut salah langkah. Kalau hasilnya nggak bagus... nanti kita yang repot.

Iin: (Menoleh pada Vanessa dengan tenang) Vanessa, rasa bingung dan takut salah itu wajar. Itu namanya *kecemasan*. Itu tandanya kamu peduli sama hasil tugas ini. Enjel, Vanessa bukan nggak mau berusaha, dia hanya butuh penjelasan lebih detail tentang bagian teknisnya.

Enjel: (Mulai sedikit melunak) Oh... gitu ya? Maaf, Vanessa. Aku terlalu semangat. Jadi, bagian mana yang bikin kamu bingung?

Vanessa: (Mengangkat kepala sedikit) Yang soal... interpretasi data hasil simulasi itu, Bu. Gimana cara menyimpulkannya biar akurat.

Iin: Nah, itu bagus Vanessa, kamu bisa mengidentifikasi bagian mana yang membuatmu ragu. Enjel, bagaimana kalau kita fokus dulu pada pemahaman analisis data ini, baru kita pikirkan desainnya? Aku bisa bantu Vanessa memahami konsep dasarnya, lalu kita diskusikan bersama.



**PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENDIDIKAN
UPT SMK NEGERI 1 TANA TORAJA**

Jl. Tilanga Kel. Sarira Kec. Makale Utara - Tana Toraja Telp. (0423) 24171
Email : smkn1tanatoraja@gmail.com Website : www.smkn1tanatoraja.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK

SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2025/2026

A	Jenis layanan	Bimbingan Kelompok
B	Bidang Bimbingan	Pribadi
C	Topik Belajar	Regulasi Emosi
D	Fungsi Layanan	Fungsi Pemahaman dan Pengentasan
E	Tujuan Umum	Peserta didik mampu mengekspresikan perasaan diri sendiri secara bebas dan terbuka tanpa menimbulkan konflik serta memiliki sifat positif inisiatif, tangguh dan disiplin.
F	Tujuan Khusus	1. Peserta didik dapat memahami pengelolaan emosi 2. Peserta didik dapat mengendalikan emosi dalam kehidupan sehari-hari 3. Peserta didik mempraktikkan teknik mengelola emosi dengan baik
G	Sasaran Layanan	8 Siswa Kelas X TKJ (10) SMKN 1 Tana Toraja
H	Materi Layanan	Strategi Mengelola Emosi
I	Waktu	40 Menit
J	Metode dan teknik	Teknik <i>Role Playing</i>

K	Media dan Alat	Lembar Naskah Drama, HP
L	Pelaksanaan	
	Tahap Pembentukan	1. Pemimpin kelompok membuka kegiatan dengan salam dan menyapa anggota kelompok 2. Pemimpin kelompok meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin berdoa 3. Pemimpin kelompok menjelaskan tujuan dari bimbingan kelompok yang dilaksanakan 4. Pemimpin kelompok menjelaskan asas dan aturan dalam kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan 5. Pemimpin kelompok menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan topik yang akan dibahas..
	Tahap Peralihan	1. Pemimpin kelompok menjelaskan ulang secara singkat mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan. 2. Pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan. 3. Pemimpin kelompok mengamati suasana dan dinamika kelompok. 4. Pemimpin kelompok mendorong anggota kelompok agar mulai berani menyampaikan pendapat atau perasaan.
	Tahap Inti	1. Tahap persiapan (The warm-up) a. Pemimpin kelompok menyajikan materi tentang "Strategi Mengelola Emosi"

		b. Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya c. Pemimpin kelompok menjawab pertanyaan yang ditanyakan oleh anggota kelompok d. Pemimpin kelompok membagi peran masing-masing anggota kelompok e. Pemimpin kelompok membacakan skenario drama yang akan diperankan masing-masing anggota kelompok f. Masing-masing anggota kelompok mempelajari dan manghayati peran masing-masing g. Pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok yang bertugas memainkan perannya 2. Tahap pelaksanaan (The action) a. Anggota kelompok memasuki panggung drama b. Masing-masing anggota kelompok bermain peran sesuai dengan tugasnya dan sesuai dengan sesi untuk setiap adegannya. 3. Tahap diskusi (The Sharing) a. Pemimpin kelompok memimpin diskusi berkaitan dengan drama yang sudah diperankan
--	--	---

		b. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok menyampaikan perasaannya berkaitan dengan peran yang dimainkan c. Pemimpin kelompok memberi penguatan atas setiap jawaban anggota kelompok
	Tahap Penutup	1. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok membuat kesimpulan yang terkait dengan topik yang sudah didiskusikan 2. pemimpin kelompok memberikan penguatan dari kesimpulan yang sudah disampaikan oleh anggota kelompok 3. pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan terimakasih, berdoa dan salam.
M	Evaluasi Proses	
N	Evaluasi Hasil	

Tana Toraja, 19 Mei 2026

Mengetahui,

Guru Bimbingan dan Konseling

Mahasiswa

Lulun Bidangan, S.Psi., Gr.

Fitrawanti Suba

Kepala Sekolah SMKN 1 Tana Toraja

Oktovianus Tonapa Ganna, S.Pd.

Materi Pertemuan 2

STRATEGI DALAM MENGELOLA EMOSI

A. Pengertian Strategi Mengelola Emosi

Strategi mengelola emosi adalah cara yang dilakukan seseorang untuk mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosinya dengan tepat sehingga tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Setiap orang pasti pernah merasa marah, sedih, kecewa, malu, takut, atau cemas. Namun, yang membedakan seseorang bukanlah emosinya, melainkan bagaimana ia mengelola emosi tersebut.

Contoh:

- Ketika diejek teman, ada siswa yang langsung membalas dengan marah.
- Ada juga siswa yang memilih menenangkan diri terlebih dahulu lalu berbicara baik-baik.

B. Mengapa Mengelola Emosi Itu Penting?

1. Membantu mengambil keputusan dengan lebih baik.
2. Mengurangi konflik dengan teman.
3. Membantu menjaga hubungan pertemanan.
4. Membuat proses belajar lebih nyaman.
5. Meningkatkan rasa percaya diri.
6. Membantu menghadapi masalah dengan tenang.

Contoh di sekolah:

Ketika mendapat nilai rendah, siswa yang mampu mengelola emosi akan menjadikan hal tersebut sebagai motivasi untuk belajar lebih giat, bukan malah menyalahkan guru atau menyerah.

C. Strategi Mengelola Emosi

1. Mengenali Emosi yang Sedang Dirasakan

Langkah pertama adalah menyadari apa yang sedang dirasakan.

Tanyakan kepada diri sendiri:

- Apa yang saya rasakan sekarang?
- Mengapa saya merasa seperti ini?
- Apa yang menyebabkan perasaan ini muncul?

Contoh:

"Saya marah karena teman saya membocorkan rahasia saya."

Dengan mengenali emosi, kita akan lebih mudah mengendalikannya.

2. Berhenti Sejenak Sebelum Bereaksi

Saat emosi sedang tinggi, jangan langsung bertindak atau berbicara.

Berikan waktu beberapa detik untuk menenangkan diri.

Contoh:

Saat mendapat komentar yang membuat kesal di grup kelas, jangan langsung membalas pesan tersebut.

3. Mengatur Napas

Tarik napas perlahan melalui hidung dan keluarkan melalui mulut.

Lakukan beberapa kali hingga tubuh terasa lebih rileks.

Manfaat: Menurunkan ketegangan, Membantu berpikir lebih jernih, Mengurangi kemarahan.

4. Berpikir Positif dan Realistis

Hindari langsung menyimpulkan sesuatu secara negatif.

5. Mengungkapkan Perasaan dengan Baik

Emosi tidak perlu dipendam, tetapi harus disampaikan dengan cara yang tepat.

6. Mencari Solusi Masalah

Jangan hanya fokus pada emosi, tetapi pikirkan solusi.

7. Mencari Dukungan dari Orang Terpercaya

Ketika merasa kesulitan mengelola emosi, jangan memendam semuanya sendiri. Berceritalah kepada: Orang tua, Guru BK, Wali kelas, Sahabat yang dipercaya.

Naskah Drama Strategi Mengelola Emosi

Tokoh:

1. Iin – Siswi yang mudah tersinggung dan sedang banyak masalah.
2. Angel – Sahabat Iin.
3. Delvin – Teman sekelas yang aktif di media sosial.
4. Yesi – Ketua kelompok tugas.
5. Ludia – Teman yang bijaksana dan penengah.

ADEGAN 1 – Di Dalam Kelas

Yesi: Teman-teman, jangan lupa tugas presentasi besok harus selesai hari ini.

Delvin: Tenang, bagian saya sudah selesai dari kemarin.

Angel: Bagian saya juga sudah.

Yesi: Kalau Iin?

Iin: Masih sedikit lagi.

Delvin: Iin memang sering mepet kalau mengerjakan tugas.

Iin: Maksudmu apa?

Delvin: Loh, cuma bercanda.

Iin: Kamu selalu begitu. Sedikit-sedikit komentar.

Delvin: Eh, saya tidak sedang menghina kamu.

Iin: Sudahlah!

ADEGAN 2 – Di Kantin Sekolah

Iin: Kesal sekali. Semua orang seolah-olah menyalahkan saya.

Iin melihat status media sosial Delvin:

"Kalau kerja kelompok jangan cuma numpang nama."

Iin: Nah kan! Ternyata memang saya yang disindir.

ADEGAN 3 – Konflik Membesar

Delvin: Kenapa Iin tiba-tiba marah di grup?

Yesi: Memang statusmu tentang siapa?

Delvin: Tentang adik saya di rumah. Dia tidak pernah bantu pekerjaan rumah.

Angel: Waduh, berarti Iin salah paham.

ADEGAN 4 – Mengelola Emosi

Ludia: Sebelum marah, pastikan dulu faktanya.

Ludia: Kalau sedang marah, diam sebentar dan jangan langsung membalas.

Angel: Biar tidak menyesal setelahnya.

Ludia: Tarik napas dan tenangkan diri.

Yesi: Supaya pikiran lebih jernih.

Ludia: Cari tahu fakta sebelum bereaksi.

Iin: Seharusnya saya melakukan itu tadi.

ADEGAN 5 – Penyelesaian Masalah

Iin: Delvin, maaf ya. Saya langsung marah tanpa bertanya dulu.

Delvin: Tidak apa-apa. Saya juga minta maaf kalau status saya membuatmu salah paham.

Iin: Saya memang sedang banyak masalah sehingga mudah emosi.

Angel: Kalau ada masalah, cerita saja ke teman.

Yesi: Jangan dipendam sendiri.

Ludia: Jangan biarkan emosi mengambil alih keputusan kita.



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENDIDIKAN
UPT SMK NEGERI 1 TANA TORAJA

Jl. Tilanga Kel. Sarira Kec. Makale Utara - Tana Toraja Telp. (0423) 24171
Email : smkn1tanatoraja@gmail.com Website : www.smkn1tanatoraja.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK

SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2025/2026

A	Jenis layanan	Bimbingan Kelompok
B	Bidang Bimbingan	Pribadi
C	Topik Belajar	Regulasi Emosi
D	Fungsi Layanan	Fungsi Pemahaman dan Pengentasan
E	Tujuan Umum	Peserta didik mampu mengekspresikan perasaan diri sendiri secara bebas dan terbuka tanpa menimbulkan konflik serta memiliki sifat positif inisiatif, tangguh dan disiplin.
F	Tujuan Khusus	1. Peserta didik dapat memahami dampak regulasi emosi 2. Peserta didik dapat mengenali pentingnya regulasi emosi 3. Peserta didik menerapkan regulasi emosi yang baik
G	Sasaran Layanan	8 Siswa Kelas X TKJ (10) SMKN 1 Tana Toraja
H	Materi Layanan	Dampak Regulasi Emosi
I	Waktu	40 menit

J	Metode dan teknik	<i>Teknik Role Playing</i>
K	Media dan Alat	Laptop, Lembar Naskah Drama, HP
L	Pelaksanaan	
	Tahap Pembentukan	1. Pemimpin kelompok membuka kegiatan dengan salam dan menyapa anggota kelompok 2. Pemimpin kelompok meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin berdoa 3. Pemimpin kelompok menjelaskan tujuan dari bimbingan kelompok yang dilaksanakan 4. Pemimpin kelompok menjelaskan asas dan aturan dalam kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan 5. Pemimpin kelompok menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan topik yang akan dibahas..
	Tahap Peralihan	1. Pemimpin kelompok menjelaskan ulang secara singkat mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan. 2. Pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan. 3. Pemimpin kelompok mengamati suasana dan dinamika kelompok. 4. Pemimpin kelompok mendorong anggota kelompok agar mulai berani menyampaikan pendapat atau perasaan.
	Tahap Inti	1. Tahap persiapan (The warm-up) a. Pemimpin kelompok menyajikan materi tentang “Dampak Regulasi Emosi”

		b. Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya c. Pemimpin kelompok menjawab pertanyaan yang ditanyakan oleh anggota kelompok d. Pemimpin kelompok membagi peran masing-masing anggota kelompok e. Pemimpin kelompok membacakan skenario drama yang akan diperankan masing-masing anggota kelompok f. Masing-masing anggota kelompok mempelajari dan manghayati peran masing-masing g. Pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok yang bertugas memainkan perannya 2. Tahap pelaksanaan (The action) a. Anggota kelompok memasuki panggung drama b. Masing-masing anggota kelompok bermain peran sesuai dengan tugasnya dan sesuai dengan sesi untuk setiap adegannya. 3. Tahap diskusi (The Sharing) a. Pemimpin kelompok memimpin diskusi berkaitan dengan drama yang sudah diperankan
--	--	---

		b. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok menyampaikan perasaannya berkaitan dengan peran yang dimainkan c. Pemimpin kelompok memberi penguatan atas setiap jawaban anggota kelompok
	Tahap Penutup	1. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok membuat kesimpulan yang terkait dengan topik yang sudah didiskusikan 2. pemimpin kelompok memberikan penguatan dari kesimpulan yang sudah disampaikan oleh anggota kelompok 3. pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan terimakasih, berdoa dan salam.
M	Evaluasi Proses	
N	Evaluasi Hasil	

Tana Toraja, 2 Juni 2026

Mengetahui,

Guru Bimbingan dan Konseling

Mahasiswa

Lulun Bidanghan, S.Psi., Gr.

Fitrawanti Suba

Kepala Sekolah SMKN 1 Tana Toraja

Oktovianus Tonapa Ganna, S.Pd.

Materi Pertemuan 3

DAMPAK REGULASI EMOSI BAGI SISWA SMK

A. Apa Itu Dampak Regulasi Emosi?

Pada materi sebelumnya, kita telah belajar tentang berbagai strategi dalam mengelola emosi, seperti mengenali emosi, menenangkan diri, berpikir positif, dan mengungkapkan perasaan dengan cara yang baik. Setelah seseorang mampu menerapkan strategi tersebut, tentu akan muncul berbagai dampak dalam kehidupannya. Dampak regulasi emosi adalah pengaruh atau hasil yang dirasakan seseorang karena mampu atau tidak mampu mengelola emosinya dengan baik.

Bagi siswa SMK, kemampuan mengelola emosi sangat penting karena masa remaja merupakan masa yang penuh dengan perubahan, tantangan, dan berbagai tekanan, baik dari sekolah, keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sekitar.

B. Mengapa Regulasi Emosi Penting bagi Siswa SMK?

Sebagai siswa SMK, kalian tidak hanya belajar teori, tetapi juga praktik, kerja kelompok, organisasi, PKL (Praktik Kerja Lapangan), dan berbagai kegiatan lainnya. Dalam kegiatan tersebut, sering kali muncul situasi yang dapat memancing emosi, seperti: Nilai yang tidak sesuai harapan, konflik dengan teman, tugas yang menumpuk, kritik dari guru, masalah keluarga, persaingan dalam kelas, kesalahpahaman di media sosial.

Jika emosi tidak dikelola dengan baik, masalah kecil dapat menjadi besar. Sebaliknya, jika emosi dapat dikendalikan, masalah dapat diselesaikan dengan lebih bijaksana.

C. Dampak Positif Regulasi Emosi

1. Memiliki Hubungan Pertemanan yang Lebih Baik

Siswa yang mampu mengelola emosinya biasanya lebih mudah bergaul dan memiliki hubungan yang baik dengan teman-temannya.

2. Membantu Menyelesaikan Masalah dengan Tenang

Masalah adalah bagian dari kehidupan setiap orang. Namun, siswa yang mampu mengatur emosinya tidak mudah panik ketika menghadapi masalah.

3. Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Ketika emosi terkendali, pikiran menjadi lebih tenang sehingga lebih mudah berkonsentrasi saat belajar.

4. Membantu Kerja Sama dalam Kelompok

Di SMK, tugas kelompok sering dilakukan. Siswa yang mampu mengelola emosi akan: Mau mendengarkan pendapat orang lain, tidak mudah tersinggung, mampu menerima kritik dan saran. Akibatnya, kerja sama kelompok menjadi lebih efektif

5. Meningkatkan Kepercayaan Diri

Orang yang mampu mengelola emosinya biasanya lebih percaya diri karena tidak mudah dikuasai oleh rasa takut, marah, atau cemas.

6. Menjaga Kesehatan Mental

Regulasi emosi membantu seseorang terhindar dari stres yang berlebihan. Siswa yang mampu mengelola emosi biasanya: Lebih tenang, lebih bahagia, tidak mudah merasa tertekan.

D. Dampak Negatif Jika Tidak Mampu Mengelola Emosi

1. Mudah Bertengkar dengan Teman

Orang yang sulit mengendalikan emosi cenderung mudah tersinggung dan marah.

2. Sulit Berkonsentrasi Belajar

Saat emosi sedang tidak stabil, pikiran akan dipenuhi oleh rasa marah, sedih, atau kecewa. Akibatnya: Sulit memahami Pelajaran, nilai belajar dapat menurun.

3. Menyesali Tindakan yang Dilakukan

Ketika marah, seseorang sering mengatakan atau melakukan sesuatu tanpa berpikir panjang.

4. Kehilangan Kepercayaan dari Orang Lain

Teman-teman biasanya lebih nyaman dengan orang yang mampu mengendalikan emosinya. Sebaliknya, jika seseorang sering marah atau meledak-ledak, orang lain mungkin menjadi takut atau enggan berinteraksi dengannya.

5. Menimbulkan Stres Berkepanjangan

Memendam atau melampiaskan emosi secara berlebihan dapat membuat seseorang merasa lelah secara mental. Hal ini dapat menyebabkan: Mudah cemas, sulit tidur, tidak semangat belajar.

E. Contoh Dampak Regulasi Emosi dalam Kehidupan Siswa SMK

Situasi 1

Seorang siswa mendapat kritik dari guru saat praktik.

Tidak mampu mengelola emosi: Marah, kesal. tidak mau mengikuti pelajaran.

Mampu mengelola emosi: Mendengarkan kritik, memperbaiki kesalahan, menjadi lebih terampil.

Situasi 2

Terjadi perbedaan pendapat dalam tugas kelompok.

Tidak mampu mengelola emosi: Bertengkar, saling menyalahkan.

Mampu mengelola emosi: Berdiskusi., menghargai pendapat teman, menemukan solusi bersama.

Kesimpulan

Regulasi emosi memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan siswa SMK. Kemampuan mengelola emosi dapat membantu menjaga hubungan pertemanan, meningkatkan konsentrasi belajar, memperkuat kerja sama, serta menjaga kesehatan mental. Sebaliknya, ketidakmampuan mengelola emosi dapat menimbulkan konflik, stres, dan berbagai masalah lainnya.

Naskah Drama Dampak Regulasi Emosi

Tokoh

Iin – Siswi yang sebelumnya mudah marah, kini sedang belajar mengelola emosi.

Angel – Sahabat Iin yang selalu mendukung.

Delvin – Teman sekelas yang aktif, kritis, dan kadang suka bercanda.

Yesi – Ketua kelas yang bertanggung jawab.

Ludia – Teman yang bijaksana dan suka menjadi penengah.

ADEGAN 1 – Persiapan Lomba Kelas

Yesi: Teman-teman, jangan lupa besok ada penilaian kebersihan kelas.

Angel: Makanya hari ini kita harus kerja sama.

Delvin: Kalau menang, siapa tahu wali kelas kasih hadiah.

Ludia: Yang penting kelas kita rapi dulu.

Yesi: Iin, kamu bisa bantu rapikan pojok baca?

Iin: Bisa kok.

(Beberapa menit kemudian)

Delvin: Iin, bukunya masih berantakan tuh.

Iin: Iya, saya sedang susun berdasarkan mata pelajaran.

Delvin: Wah, lama sekali prosesnya.

Iin terlihat kesal, tetapi mencoba tenang.

Angel: Santai, yang penting hasilnya rapi.

Iin: Iya, sebentar lagi selesai.

ADEGAN 2 – Godaan Emosi

Delvin: Jujur ya, kalau kerja sama sama Iin kadang bikin deg-degan. Takut kelamaan.

Yesi: Delvin...

Iin: Maksudmu apa?

Delvin: Tidak ada, cuma bercanda.

Iin menarik napas dalam-dalam.

Ludia: Iin, kamu tidak apa-apa?

Iin: Sebenarnya saya sedikit tersinggung.

Ludia: Kalau begitu sampaikan saja dengan baik.

Iin: Delvin, saya kurang nyaman kalau terus dikomentari begitu.

Delvin: Oh, maaf. Saya tidak bermaksud membuatmu kesal.

Iin: Tidak apa-apa. Saya cuma ingin kita saling menghargai.

Delvin: Baik, saya mengerti.

ADEGAN 3 – Dampak Positif Regulasi Emosi

Angel: Hebat juga ya, sekarang kamu lebih tenang.

Iin: Saya sedang berusaha.

Yesi: Kalau tadi kamu langsung marah, mungkin kita sudah ribut.

Delvin: Dan pekerjaan tidak akan selesai.

Ludia: Inilah manfaat regulasi emosi. Kita jadi bisa menyelesaikan masalah tanpa memperbesar konflik.

Iin: Dulu saya sering langsung membalas saat kesal.

Angel: Sekarang kamu lebih banyak mendengar dulu sebelum bereaksi.

ADEGAN 4 – Refleksi

Ludia: Menurut kalian, apa yang terjadi kalau emosi tidak dikendalikan?

Delvin: Bisa salah paham.

Yesi: Hubungan pertemanan jadi renggang.

Angel: Tugas kelompok juga bisa berantakan.

In: Saya pernah mengalami itu. Saat marah, saya merasa benar sendiri dan tidak mau mendengar orang lain.

Ludia: Karena itu penting untuk mengenali emosi sebelum bertindak.

ADEGAN 5 – Hasil yang Membanggakan

(Keesokan harinya)

Yesi: Teman-teman! Ada kabar baik!

Angel: Apa?

Yesi: Kelas kita juara lomba kebersihan!

Semua: Yeay!

Delvin: Akhirnya usaha kita tidak sia-sia.

Angel: Karena kita bisa bekerja sama.

Ludia: Dan karena kita bisa mengelola emosi saat ada masalah.

In: Saya belajar bahwa mengendalikan emosi memang tidak mudah, tetapi hasilnya sangat terasa. Hubungan dengan teman jadi lebih baik dan suasana belajar juga lebih nyaman.

Delvin: Setuju. Saya juga belajar untuk lebih hati-hati saat bercanda.

Penutup

Delvin: Regulasi emosi membantu kita berpikir sebelum bertindak.

Angel: Membantu kita menyampaikan perasaan dengan cara yang baik.

Yesi: Membuat kerja sama menjadi lebih mudah.

Ludia: Mencegah konflik yang sebenarnya tidak perlu terjadi.

In: Dan membuat kita memiliki lebih banyak teman daripada musuh.

Semua bersama:

"Kelola emosimu dengan baik, karena satu emosi yang terkendali dapat membawa banyak kebaikan dalam hidupmu!"



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENDIDIKAN
UPT SMK NEGERI 1 TANA TORAJA

Jl. Tilanga Kel. Sarira Kec. Makale Utara - Tana Toraja Telp. (0423) 24171
Email : smkn1tanatoraja@gmail.com Website : www.smkn1tanatoraja.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK

SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2025/2026

A	Jenis layanan	Bimbingan Kelompok
B	Bidang Bimbingan	Pribadi
C	Topik Belajar	Regulasi Emosi
D	Fungsi Layanan	Fungsi Pemahaman dan Pengentasan
E	Tujuan Umum	Peserta didik mampu mengekspresikan perasaan diri sendiri secara bebas dan terbuka tanpa menimbulkan konflik serta memiliki sifat positif inisiatif, tangguh dan disiplin.
F	Tujuan Khusus	1. Peserta didik dapat memahami dampak regulasi emosi 2. Peserta didik dapat mengenali pentingnya regulasi emosi 3. Peserta didik menerapkan regulasi emosi yang baik
G	Sasaran Layanan	8 Siswa Kelas X TKJ (10) SMKN 1 Tana Toraja
H	Materi Layanan	Pemahaman Diri
I	Waktu	40 menit

J	Metode dan teknik	<i>Teknik Role Playing</i>
K	Media dan Alat	Lembar Naskah Drama, HP
L	Pelaksanaan	
	Tahap Pembentukan	1. Pemimpin kelompok membuka kegiatan dengan salam dan menyapa anggota kelompok 2. Pemimpin kelompok meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin berdoa 3. Pemimpin kelompok menjelaskan tujuan dari bimbingan kelompok yang dilaksanakan 4. Pemimpin kelompok menjelaskan asas dan aturan dalam kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan 5. Pemimpin kelompok menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan topik yang akan dibahas..
	Tahap Peralihan	1. Pemimpin kelompok menjelaskan ulang secara singkat mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan. 2. Pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan. 3. Pemimpin kelompok mengamati suasana dan dinamika kelompok. 4. Pemimpin kelompok mendorong anggota kelompok agar mulai berani menyampaikan pendapat atau perasaan.
	Tahap Inti	1. Tahap persiapan (The warm-up) a. Pemimpin kelompok menyajikan materi tentang "Pemahaman Diri"

		b. Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya c. Pemimpin kelompok menjawab pertanyaan yang ditanyakan oleh anggota kelompok d. Pemimpin kelompok membagi peran masing-masing anggota kelompok e. Pemimpin kelompok membacakan skenario drama yang akan diperankan masing-masing anggota kelompok f. Masing-masing anggota kelompok mempelajari dan manghayati peran masing-masing g. Pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok yang bertugas memainkan perannya 2. Tahap pelaksanaan (The action) a. Anggota kelompok memasuki panggung drama b. Masing-masing anggota kelompok bermain peran sesuai dengan tugasnya dan sesuai dengan sesi untuk setiap adegannya. 3. Tahap diskusi (The Sharing) a. Pemimpin kelompok memimpin diskusi berkaitan dengan drama yang sudah diperankan
--	--	---

		b. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok menyampaikan perasaannya berkaitan dengan peran yang dimainkan c. Pemimpin kelompok memberi penguatan atas setiap jawaban anggota kelompok
	Tahap Penutup	1. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok membuat kesimpulan yang terkait dengan topik yang sudah didiskusikan 2. pemimpin kelompok memberikan penguatan dari kesimpulan yang sudah disampaikan oleh anggota kelompok 3. pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan terimakasih, berdoa dan salam.
M	Evaluasi Proses	
N	Evaluasi Hasil	

Tana Toraja, 4 Juni 2026

Mengetahui,

Guru Bimbingan dan Konseling

Mahasiswa

Lulun Bidanghan, S.Psi., Gr.

Fitrawanti Suba

Kepala Sekolah SMKN 1 Tana Toraja

Oktovianus Tonapa Ganna, S.Pd.

Materi pertemuan 4

PEMAHAMAN DIRI

Pemahaman diri adalah kemampuan seseorang untuk mengenali perasaan, pikiran, kelebihan, kekurangan, kebutuhan, nilai hidup, serta tujuan yang dimilikinya. Pemahaman diri menjadi dasar penting dalam regulasi emosi karena seseorang akan lebih mudah mengelola emosinya apabila ia memahami apa yang sebenarnya sedang dirasakan.

Hubungan Pemahaman Diri dan Regulasi Emosi

Sering kali seseorang marah, sedih, atau kecewa tanpa memahami penyebab sebenarnya. Dengan pemahaman diri yang baik, seseorang dapat mengenali emosi yang muncul sehingga mampu merespons situasi dengan lebih tepat.

Pentingnya Pemahaman Diri bagi Siswa SMK:

1. Membantu mengenali emosi yang sedang dirasakan.
2. Membantu mengambil keputusan yang tepat.
3. Meningkatkan rasa percaya diri.
4. Membantu menemukan potensi dan bakat.
5. Membantu merencanakan masa depan dan karier.

Aspek Pemahaman Diri:

- Mengenali kelebihan diri.
- Mengenali kekurangan diri.
- Mengenali emosi yang dirasakan.
- Mengenali nilai dan prinsip hidup.
- Mengenali tujuan yang ingin dicapai.

Cara Meningkatkan Pemahaman Diri:

1. Melakukan refleksi diri.
2. Menulis jurnal harian.
3. Menerima masukan dari orang lain.
4. Berani mencoba pengalaman baru.
5. Belajar menerima diri apa adanya.

Semakin baik seseorang memahami dirinya, semakin mudah ia mengelola emosi, menyelesaikan masalah, dan membangun hubungan yang sehat dengan orang lain.

Naskah Drama Pemahaman Diri

Tokoh: Angel, Vanesa, Enjel, Agrace, dan Sirka

Latar: Kelas, kantin sekolah, dan taman sekolah

ADEGAN 1 – DI DALAM KELAS

Vanesa : Teman-teman, minggu depan kita presentasi. Sebaiknya tugas ini mulai dikerjakan dari sekarang.

Agrace : Setuju. Kalau tidak, nanti kita terburu-buru.

Enjel : Kita bagi tugas saja supaya lebih mudah.

Sirka : Benar. Angel, kamu kenapa diam saja?

Angel : Tidak apa-apa.

Vanesa : Dari tadi kamu kelihatan tidak bersemangat.

Angel : Aku cuma capek.

ADEGAN 2 – PEMBAGIAN TUGAS

Vanesa : Baik, aku bagian membuat PPT.

Enjel : Aku cari materi.

Agrace : Aku susun laporan.

Sirka : Aku bantu desain.

Vanesa : Angel, kamu bagian apa?

Angel : Terserah saja.

Enjel : Kok terserah?

Angel : Soalnya nanti juga aku yang paling banyak kerja.

(Semua terdiam)

Agrace : Maksudmu?

Angel : Tugas sebelumnya juga begitu. Aku sampai begadang, sementara yang lain santai.

Vanesa : Kenapa tidak bilang dari awal?

Angel : Karena aku pikir tidak ada yang peduli.

(Angel pergi meninggalkan kelas)

ADEGAN 3

Vanesa : Angel, boleh bicara sebentar?

Angel : Boleh.

Vanesa : Sebenarnya apa yang kamu rasakan?

Angel : Aku kesal.

Vanesa : Hanya kesal?

Angel : Mungkin... aku juga kecewa.

Vanesa : Kecewa karena?

Angel : Aku merasa usahaku tidak dihargai.

Vanesa : Jadi yang membuatmu marah bukan tugasnya, tetapi perasaan tidak dihargai.

Angel : Iya, sepertinya begitu.

ADEGAN 4 – TEMAN-TEMAN DATANG

Enjel : Kami boleh bergabung?

Angel : Silakan.

Agrace : Kami ingin mendengarkanmu.

Sirka : Kalau ada masalah, lebih baik dibicarakan.

Enjel : Menurutmu apa kelebihanmu?

Angel : Aku tidak tahu.

Vanesa : Kamu bertanggung jawab.

Agrace : Kamu juga rajin.

Sirka : Dan selalu serius saat mengerjakan tugas.

Angel : Terima kasih. Aku tidak menyangka kalian melihat itu.

Agrace : Sekarang, apa kekuranganmu?

Angel : Aku mudah tersinggung dan sering langsung marah.

Enjel : Menyadari kekurangan adalah langkah awal untuk memperbaiki diri.

ADEGAN 5 – REFLEKSI DIRI

Vanesa : Ternyata memahami diri itu penting ya.

Sirka : Betul. Kalau kita tidak memahami diri sendiri, kita mudah salah paham.

Agrace : Kita juga mudah menyalahkan orang lain.

Enjel : Padahal masalahnya bisa jadi berasal dari cara kita memandang situasi.

Angel : Aku baru sadar. Selama ini aku langsung marah tanpa memahami apa yang sebenarnya aku rasakan.

Vanesa : Itulah pentingnya pemahaman diri.

ADEGAN 6 – PENYELESAIAN MASALAH

Angel : Teman-teman, maaf karena tadi aku langsung marah.

Enjel : Tidak apa-apa.

Agrace : Kami juga minta maaf kalau membuatmu merasa terbebani.

Sirka : Mulai sekarang kita lebih terbuka saja.

Vanesa : Bagaimana kalau tugas ini kita kerjakan bersama-sama dan saling membantu?

Semua : Setuju!

ADEGAN 7 – PENUTUP

Angel : Hari ini aku belajar bahwa kemarahan yang aku tunjukkan ternyata berasal dari rasa kecewa.

Vanesa : Aku belajar bahwa memahami diri membantu kita mengelola emosi.

Enjel : Kita juga bisa memahami kelebihan dan kekurangan diri.

Agrace : Dengan begitu kita dapat menjadi pribadi yang lebih baik.

Sirka : Dan hubungan dengan teman menjadi lebih harmonis.

SEMUA :

“Kenali dirimu, pahami emosimu, dan jadilah pribadi yang lebih baik setiap hari.”

TAMAT

Skala Regulasi Emosi Siswa

Nama :

Kelas :

Petunjuk:

Beri tanda (✓) pada jawaban yang sesuai.

SS (Sangat Setuju) =5

S (Setuju) =4

KS (Kurang Setuju) =3

TS (Tidak Setuju) =2

STS (Sangat Tidak Setuju) =1

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1	Saya menyadari emosi yang saya rasakan					
2	Saya merasa malu ketika menunjukkan perasaan saya					
3	Saya cenderung menekan perasaan yang tidak menyenangkan					
4	Saya dapat menerima perasaan saya tanpa menyalahkan diri sendiri					
5	Saya berusaha memahami alasan di balik suatu kejadian.					
6	Saya berusaha memilih lingkungan yang membuat saya merasa lebih tenang					
7	Emosi saya sering membuat saya tidak menyelesaikan tugas					
8	Saya mudah kehilangan semangat saat merasa kesal					
9	Saya sulit melanjutkan aktivitas ketika sedang sedih atau marah					
10	Saya terus memikirkan hal yang membuat saya kesal					

11	Saya dapat mengatur diri agar tetap produktif dalam kondisi emosional.					
12	Saya dapat menahan diri agar tidak bertindak secara impulsif					
13	Saya kesulitan mengontrol diri ketika merasa tersinggung					
14	Saya sering bereaksi berlebihan terhadap hal kecil.					
15	Saya dapat mengurangi intensitas emosi ketika mulai memuncak					
16	Saya membiarkan emosi saya tanpa mencoba mengatasinya					
17	Saya mencoba melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda					
18	Saya tidak tahu bagaimana cara mengendalikan emosi saya.					
19	Saya melampiaskan emosi dengan cara yang tidak tepat					
20	Saya selalu memandang situasi secara negatif					
21	Saya jarang menggunakan strategi untuk mengendalikan emosi saya					
22	Saya tidak memiliki cara khusus untuk mengelola emosi saya					
23	Saya menyadari langkah yang harus saya lakukan ketika emosi mulai muncul.					

Lembar Observasi Layanan BK Teknik *Role Playing*

Identitas

Nama Sekolah :

Kelas :

Hari/Tanggal :

Siklus/Pertemuan :

Observer :

No	Aspek	Indikator	Ya	Tidak
1	Prosesn layanan	Guru membuka kegiatan dengan salam dan tujuan layanan		
		Guru menciptakan suasana nyaman dan kondusif		
		Siswa menunjukkan kesiapan mengikuti kegiatan		
		Guru menjelaskan teknik <i>role playing</i> dengan jelas		
		Siswa memahami peran yang diberikan		
		Siswa mampu memerankan peran sesuai skenario		
		Terjadi interaksi aktif antar anggota kelompok		
		Guru memfasilitasi refleksi		
		Guru memberikan kesimpulan dan penguatan		
2	Keaktifan Siswa	Siswa berani bertanya		
		Siswa aktif menjawab atau menanggapi		
		Siswa terlibat dalam diskusi kelompok		
		Siswa bersedia memainkan peran		
		Siswa menunjukkan minat dan semangat mengikuti kegiatan		
3	Keterlibatan Siswa	Siswa mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir		
		Siswa fokus selama kegiatan berlangsung		

		Siswa bekerja sama dengan anggota kelompok		
		Siswa memahami skenario dalam <i>role playing</i>		
		Siswa merespon peran teman dengan tepat		
4	Mengelola Emosi	Siswa mampu mengontrol emosi saat bermain peran		
		Siswa tidak mudah marah/tersinggung		
		Siswa mengekspresikan emosi secara tepat		
		Siswa mampu mengenali emosi diri sendiri		
		Siswa mampu memahami perasaan orang lain		
		Siswa merespon situasi secara positif		