

Nama :

Kelas :

Petunjuk Pengisian kuisioner

Berilah tanda (✓) pada kolom yang tersedia, kemudian dengan keadaan yang sebenarnya.

Jawaban yang tersedia berupa skala likert yaitu antara 1-5, yang berarti :

1. SS : Sangat Setuju
2. S : Setuju
3. CS : Cukup Setuju
4. TS : Tidak Setuju
5. STS : Sangat Tidak Setuju

NO	pernyataan	Pilihan				
		SS	S	CS	TS	STS
1.	Saya mampu mengekspresikan emosi saya kepada teman di kelas dengan cara yang baik					
2.	Saya mampu mengekspresikan emosi saya melalui perilaku yang tepat					
3.	Nada bicara saya menunjukkan perasaan yang saya alami saat berbicara dengan teman kelas					
4	Saya menunjukkan ekspresi wajah yang sesuai dengan perasaan saya ketika berada di kelas					
5.	Saya sering tidak bisa mengontrol suara saat emosi di kelas					
6	Ekspresi wajah saya sering tidak sesuai dengan emosi yang saya					

	rasakan di kelas					
7	Saya berusaha tetap tenang meskipun ada masalah dengan teman dikelas					
8	Saya dapat mengendalikan tindakan saya saat marah kepada teman di kelas					
9	Saya dapat menahan diri untuk tidak melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri atau teman saat emosi					
10	Saya berusaha tidak langsung mengikuti perasaan saat emosi muncul di sekolah					
11	Saya mudah terbawa emosi hingga sulit mengontrol tindakan saya di kelas					
12	Saya kesulitan menenangkan diri ketika sedang emosi dengan teman di kelas					
13	Saya sering menunjukkan reaksi berlebihan saat emosi muncul di sekolah					
14	Saya meluapkan emosi tanpa mempertimbangkan akibatnya terhadap teman di kelas					
15	Saya dapat menenangkan diri ketika emosi saya tidak stabil di kelas.					
16	Saya mampu mengenali perasaan saya sendiri ketika berinteraksi dengan teman di sekolah.					
17	Saya dapat merespons situasi dengan tenang meskipun merasa kesal kepada teman.					
18	Saya sering tidak dapat mengendalikan emosi saya saat bersama teman.					

19	Saya kesulitan memahami mengapa saya merasa marah atau sedih ketika bersama teman.					
20	Saya sulit mengetahui penyebab saya marah atau sedih.					
21	Saya tetap berbicara dengan sopan meskipun merasa kecewa kepada teman.					
22	Saya dapat menahan diri saat merasa marah karena diejek teman.					
23	Saya tetap berbicara dengan sopan meskipun berbeda pendapat dengan teman di kelas					
24	Saya mudah marah saat teman mengganggu saya di kelas					
25	5. Saya sulit mengendalikan diri ketika teman tidak mau bekerja sama dalam tugas kelompok.					



PEMERINTAH KABUPATEN TANA TORAJA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 1 MENGKENDEK

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
KURIKULUM MERDEKA
SEMESTER GENAP TAHUN AJARAN 2025/2026

Komponen	:	Layanan Dasar
Bidang Layanan	:	Pribadi & Sosial
Topik / Tema Layanan	:	Mengelola Emosi
Aspek Perkembangan	:	Kematangan Emosi
Capaian Layanan	:	Peserta didik mampu mengekspresikan perasaan diri sendiri secara bebas dan terbuka tanpa menimbulkan konflik serta memiliki sikap positif, inisiatif, tangguh dan disiplin

Kelas/Semester	:	VIII C / Genap	Dimensi PPP	:	Mandiri
Fase	:	D	Alokasi waktu	:	2 x 40 Menit

1.	Tujuan Layanan (Afektif, Kognitif, Psikomotorik) 1. Peserta didik mampu memahami pengertian dari emosi 2. Peserta didik mampu mengidentifikasi macam-macam emosi 3. Peserta didik mampu menerapkan cara mengendalikan Emosi
2.	Metode, Alat dan Media 1. Metode/Teknik : Sosiodrama 2. Alat / Media : Naskah drama
3.	Langkah-langkah Kegiatan Layanan Tahap Awal/Pendahuluan 1. Pemimpin kelompok membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, kesehatan, dll) 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran/layanan yang akan dicapai 4. Pemimpin kelompok menjelaskan asas dan aturan dalam kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan 5. Pemimpin kelompok memberikan penjelasan tentang Teknik yang digunakan dalam bimbingan kelompok yaitu sosiodrama dan membagi peran masing-masing anggota kelompok 6. Pemimpin kelompok menjelaskan tugas dan tanggung jawab masing-masing anggota kelompok serta menanyakan kesiapan siswa melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti Tahap Inti Tahap persiapan 1. Pemimpin kelompok membacakan skenario drama yang akan diperankan masing-masing anggota kelompok 2. Masing-masing anggota kelompok mempelajari dan menghayati peran masing-masing 3. Pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok yang bertugas memainkan perannya

	Tahap pelaksanaan 1. Anggota kelompok memasuki panggung drama 2. Masing-masing anggota kelompok bermain peran sesuai dengan tugasnya dan sesuai dengan sesi untuk setiap adegannya. Tahap diskusi 1. Pemimpin kelompok memimpin diskusi berkaitan dengan drama yang sudah diperankan 2. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok menyampaikan perasaannya berkaitan dengan peran yang dimainkan 3. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok menyampaikan pendapat mereka tentang pengertian dan macam-macam emosi yang telah mereka perankan. 4. Pemimpin kelompok memberi penguatan atas setiap jawaban anggota kelompok 5. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok menyimpulkan cara mengenali emosi secara positif dalam kehidupan sehari-hari agar dapat mengatur perilaku kearah positif. Tahap Penutup 1. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok membuat Kesimpulan yang terkait dengan topik yang sudah dibahas 2. Pemimpin kelompok memberi penguatan dari Kesimpulan yang sudah disampaikan oleh anggota kelompok 3. Pemimpin kelompok mengajak peserta didik bersyukur dan berdoa serta mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan salam
4.	Evaluasi 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 antara lain: merasakan Suasana menyenangkan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Mengkendek, 26 Mei 2026

Mengetahui,

Kepala Sekolah SMPN 1 Mengkendek

Pelaksana

Thomas Engki Patandean, S.Pd., M.Pd
NIP. 197108111998021001

Jennifer Randa Bungan
Nirm: 1220229122

Lampiran Materi : Mengelola Emosi

A. Pengertian Emosi

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, jika 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. 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 :

1. Emosi 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
2. Emosi sedih, duka, susah dan pilu, 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.

3. Emosi 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. Emosi Takut

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

5. Emosi Cinta

contoh dari ekspresi cinta adalah kisah remaja yang menjalin asmara. Semua orang harus dapat mengendalikan emosi. emosi yang tidak dapat di kendalikan dapat merugikan diri sendiri dan orang lain

C. CARA MENGENDALIKAN EMOSI

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengendalikan dan mengarahkan emosi secara positif yaitu:

1. Setiap tindakan harus didasarkan pada akal sehat
2. Berfikir tenang akibat negative yang mungkin terjadi
3. Berusahalah untuk memaafkan kesalahan orang lain

Lampiran Naskah Drama:

Tema: “Hari yang Berbeda”

Jumlah Pemeran: 8 orang

Setting: Di dalam kelas

Pemeran, Narator, Rani, Dito, Alya, Bima, Siska, Rafi, Tina

Adegan 1 – Pagi di Kelas

(Semua siswa berada di kelas.)

Narator:

Pagi itu suasana kelas VIII cukup ramai. Ada yang bercanda, ada yang sibuk belajar, dan ada juga yang hanya diam di tempat duduknya.

Rani:(Wajah ceria sambil masuk kelas)

Yes! Akhirnya tugas kelompokku dapat nilai bagus!

Tina:Wah hebat! Selamat ya!(Mereka tertawa bersama.)

(Dito masuk dengan wajah kesal lalu meletakkan tas dengan keras.)

Rafi: Eh Dit, kenapa?

Dito:Tidak apa-apa!

Siska:Pasti ada sesuatu itu.

Dito:Aku terlambat gara-gara dimarahi kakakku dari pagi.(Dito duduk sambil cemberut.)

Adegan 2 – Kejadian di Kelas

(Alya maju membawa buku.)

Alya: Aduh... sebentar lagi presentasi. Bagaimana kalau aku salah bicara?

Rani: Tenang saja, pasti bisa.

(Alya berjalan lalu tidak sengaja menjatuhkan buku.)

Alya:Aduh!

(Semua melihat ke arah Alya.)

Siska:(Tertawa kecil) Bukunya sampai jatuh semua.

Alya:(Malu sambil memungut buku) Ih... jangan lihat-lihat.

Adegan 3 – Teman yang Diam

(Bima duduk sendiri sambil menunduk.)

Tina: Bima, dari tadi diam terus. Kenapa?

Bima: Aku lagi tidak semangat.

Rafi:Sakit kah?

Bima:Bukan... tadi pagi saudaraku sakit.

(Teman-temannya menjadi tenang.)

Rani: Semoga cepat sembuh ya.

Bima: Iya, terima kasih.

Adegan 4 – Saling Memahami

(Dito berdiri mendekati teman-temannya.)

Dito: Maaf ya kalau dari tadi aku kasar.

Rafi:Tidak apa-apa. Yang penting sekarang sudah tenang.

Siska:Ternyata tiap orang bisa punya suasana hati yang berbeda ya.

Alya: Iya, makanya kita harus saling mengerti.

Penutup

Narator:

Hari itu mereka belajar untuk lebih memahami keadaan teman-temannya. Tidak semua orang datang ke kelas dengan perasaan yang sama. Karena itu, saling menghargai dan memahami menjadi hal yang penting.

Semua bersama-sama:

“Kita berbeda, tapi tetap saling memahami!”

(Semua membungkuk. Selesai.)



PEMERINTAH KABUPATEN TANA TORAJA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 1 MENGKENDEK

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
KURIKULUM MERDEKA
SEMESTER GENAP TAHUN AJARAN 2025/2026

Komponen	:	Layanan Dasar
Bidang Layanan	:	Sosial
Topik / Tema Layanan	:	Emosi dalam interaksi siswa di kelas
Aspek Perkembangan	:	Kematangan Emosi
Capaian Layanan	:	Peserta didik mampu mengekspresikan perasaan diri sendiri secara bebas dan terbuka tanpa menimbulkan konflik serta memiliki sikap positif, inisiatif, tangguh dan disiplin

Kelas/Semester	:	VIII C / Genap	Dimensi PPP	:	Beriman , Bergotong royong, Mandiri
Fase	:	D	Alokasi waktu	:	1 x 40 Menit

1.	Tujuan Layanan (Afektif, Kognitif, Psikomotorik) 4. Peserta didik mampu mengenali emosi yang muncul saat berinteraksi dengan teman di kelas 5. Peserta didik mampu memahami dampak emosi terhadap hubungan dengan teman sebaya 6. Peserta didik mampu menunjukkan cara mengelola emosi secara positif dalam interaksi di kelas
2.	Metode, Alat dan Media 1. Metode/Teknik : Sosiodrama 2. Alat / Media : Naskah drama
3.	Langkah-langkah Kegiatan Layanan Tahap Awal/Pendahuluan 7. Pemimpin kelompok membuka dengan salam dan berdoa 8. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, kesehatan, dll) 9. Menyampaikan tujuan pembelajaran/layanan yang akan dicapai 10. Pemimpin kelompok menjelaskan asas dan aturan dalam kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan 11. Pemimpin kelompok memberikan penjelasan tentang Teknik yang digunakan dalam bimbingan kelompok yaitu sosiodrama dan membagi peran masing-masing anggota kelompok 12. Pemimpin kelompok menjelaskan tugas dan tanggung jawab masing-masing anggota kelompok serta menanyakan kesiapan siswa melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti Tahap Inti Tahap persiapan 4. Pemimpin kelompok membacakan skenario drama yang akan diperankan masing-masing anggota kelompok

	5. Masing-masing anggota kelompok mempelajari dan menghayati peran masing-masing 6. Pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok yang bertugas memainkan perannya Tahap pelaksanaan 3. Anggota kelompok memasuki panggung drama 4. Masing-masing anggota kelompok bermain peran sesuai dengan tugasnya dan sesuai dengan sesi untuk setiap adegannya. Tahap diskusi 6. Pemimpin kelompok memimpin diskusi berkaitan dengan drama yang sudah diperankan 7. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok menyampaikan perasaannya berkaitan dengan peran yang dimainkan 8. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok menyampaikan pendapat mereka tentang emosi dalam interaksi dengan teman dan pentingnya mengendalikan emosi agar hubungan tetap baik yang telah mereka perankan. 9. Pemimpin kelompok memberi penguatan atas setiap jawaban anggota kelompok 10. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok menyimpulkan cara mengenali emosi secara positif dalam kehidupan sehari-hari agar dapat mengatur perilaku kearah positif. Tahap Penutup 4. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok membuat Kesimpulan yang terkait dengan topik yang sudah dibahas 5. Pemimpin kelompok memberi penguatan dari Kesimpulan yang sudah disampaikan oleh anggota kelompok 6. Pemimpin kelompok mengajak peserta didik bersyukur dan berdoa serta mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan salam
4.	Evaluasi 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 antara lain: merasakan Suasana menyenangkan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Mengkendek, 3 Juni 2026

Mengetahui,

Kepala Sekolah SMPN 1 Mengkendek

Pelaksana

Thomas Engki Patandean, S.Pd., M.Pd
NIP. 197108111998021001

Jennifer Randa Bungan
Nirm.:1220229122

Lampiran Materi:

Emosi adalah perasaan yang muncul dalam diri seseorang sebagai respons terhadap suatu keadaan, pengalaman, atau interaksi dengan orang lain. Emosi memengaruhi cara seseorang berpikir, berbicara, dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam lingkungan sekolah, emosi sering muncul ketika siswa berinteraksi dengan teman, baik saat belajar, berdiskusi, bermain, maupun bekerja sama. Oleh karena itu, kemampuan mengelola emosi sangat penting agar hubungan dengan teman tetap baik dan suasana kelas menjadi nyaman.

A. Dampak Emosi terhadap Hubungan Pertemanan

Emosi sangat memengaruhi hubungan dengan teman di kelas.

Dampak Positif Jika Emosi Dikelola dengan Baik

- Memiliki banyak teman.
- Mudah bekerja sama.
- Suasana kelas menjadi nyaman.
- Mengurangi pertengkaran.
- Menumbuhkan sikap saling menghargai.

Dampak Negatif Jika Emosi Tidak Dikendalikan

- Mudah bertengkar.
- Dijauhi teman.
- Sulit bekerja kelompok.
- Menimbulkan permusuhan.
- Menyakiti perasaan orang lain.

Cara Mengelola Emosi dalam Interaksi dengan Teman

1. Mendengarkan Teman

Mendengarkan teman merupakan sikap memberi perhatian kepada orang lain saat berbicara. Sikap ini menunjukkan rasa menghargai dan peduli terhadap perasaan maupun pendapat teman.

Kemampuan mendengarkan dengan baik dapat membantu menciptakan komunikasi yang positif dan mengurangi kesalahpahaman dalam pertemanan

.

2. Berbicara dengan Sopan

Berbicara dengan sopan berarti menggunakan kata-kata yang baik, menghargai orang lain, dan menjaga perasaan teman saat berkomunikasi. Sikap sopan dalam berbicara sangat penting untuk menciptakan hubungan yang harmonis dan suasana interaksi yang nyaman di lingkungan sekolah.

3. Mengendalikan Amarah

Mengendalikan amarah adalah kemampuan menahan diri agar tidak bertindak secara berlebihan saat merasa marah. Seseorang yang mampu mengendalikan amarah akan lebih mudah berpikir tenang dan mengambil keputusan dengan baik. Kemampuan ini penting agar konflik tidak semakin besar dan hubungan dengan teman tetap terjaga.

4. Menghargai Pendapat Teman

Menghargai pendapat teman berarti menerima adanya perbedaan pandangan dan memberikan kesempatan kepada orang lain untuk menyampaikan pikirannya.

Sikap menghargai pendapat dapat membantu menciptakan kerja sama yang baik, meningkatkan rasa saling menghormati, dan mengurangi pertengkaran dalam kelompok.

5. Menyelesaikan Masalah Tanpa Pertengkaran

Menyelesaikan masalah tanpa pertengkaran adalah kemampuan mencari solusi dengan cara yang baik, tenang, dan saling menghargai.

Sikap ini penting agar masalah dapat diselesaikan tanpa menyakiti perasaan orang lain dan hubungan pertemanan tetap terjaga dengan baik.

NASKAH SOSIODRAMA

“Belajar Mengelola Emosi dalam Interaksi Teman Sebaya di Kelas”

Pemeran: Narator (Rina), Andi (Rangga), Budi (Sion) ,Sinta (Chesa), Rina (Vio), Dika : Reihan), Maya (Fika) dan Fajar (Threys)

ADEGAN 1: SENANG DAN BERSEMANGAT

Narator

Pagi itu suasana kelas VIII terlihat ramai. Guru memberikan tugas kelompok yang harus dikerjakan bersama. Setiap kelompok diminta membuat presentasi tentang kebersihan lingkungan sekolah. Mendengar tugas tersebut, para siswa terlihat senang karena dapat bekerja sama dengan teman-temannya.

Andi : Asyik, akhirnya kerja kelompok.

Maya : Iya, lebih seru kalau kerja sama dengan teman.

Fajar: Kalau kita kompak, tugas ini pasti cepat selesai.

Sinta : Ayo kita mulai. Jangan sampai kelompok lain lebih dulu selesai.

Rina : Betul. Kita bagi tugas saja.

Budi :Aku bisa membantu membuat isi presentasinya.

Dika : Kalau begitu aku membantu mencari gambar.

Narator

Semua anggota kelompok terlihat bersemangat. Mereka mulai berdiskusi dengan suasana yang menyenangkan.

ADEGAN 2: KECEWA

Narator

Saat diskusi berlangsung, setiap anggota kelompok mulai memberikan ide. Namun tidak semua pendapat mendapatkan tanggapan yang sama.

Andi : Menurutku tugas ini lebih bagus kalau dibuat dalam bentuk poster besar.

Sinta : Kalau menurutku lebih bagus presentasi menggunakan slide.

Budi :Aku setuju dengan Sinta. Presentasi lebih mudah dijelaskan.

Rina : Iya, presentasi juga lebih menarik.

Dika : Aku juga memilih presentasi.

Fajar : Sama, presentasi saja.

Andi :Jadi tidak ada yang setuju dengan ideku?

Maya: Bukan begitu, Andi. Ide poster sebenarnya bagus juga.

Andi ; Tapi tidak ada yang memilihnya.

Narator

Andi mulai merasa kecewa karena pendapatnya tidak dipilih oleh teman-temannya.

ADEGAN 3: MARAH DAN KESAL

Narator

Rasa kecewa yang dirasakan Andi semakin bertambah. Ia mulai merasa bahwa pendapatnya tidak dihargai.

Budi : Kalau begitu kita mulai membuat presentasinya.

Andi : Kalian memang tidak pernah mendengarkan aku.

Sinta : Kenapa kamu bilang begitu?

Andi : Karena setiap kali aku punya ide, selalu diabaikan.

Budi : Tidak begitu juga, Andi.

Andi : Menurutku begitu!

Maya: Tenang dulu, Andi.

Andi : Sudahlah. Kerjakan saja sendiri!

(Andi berpindah tempat dan tidak ikut berdiskusi.)

Narator

Rasa kecewa yang dipendam membuat Andi menjadi marah dan kesal. Suasana kelompok yang awalnya menyenangkan berubah menjadi tegang.

ADEGAN 4: SEDIH

Narator

Pertengkaran kecil yang terjadi membuat suasana kelompok menjadi tidak nyaman.

Rina : Aku jadi tidak semangat.

Maya : Aku juga sedih melihat kita bertengkar.

Fajar : Padahal tadi suasananya baik-baik saja.

Dika : Mungkin Andi benar-benar merasa tidak dihargai.

Rina : Kalau seperti ini, tugas kita juga jadi terganggu.

Narator

Beberapa anggota kelompok merasa sedih karena hubungan pertemanan mereka menjadi kurang baik.

ADEGAN 5: MALU

Narator

Kelompok mencoba melanjutkan tugas. Mereka berusaha tetap bekerja meskipun suasana masih kurang nyaman.

Sinta : Budi, coba baca hasil yang sudah kita tulis.

Budi ; Baik. *(Budi membaca dengan terbata-bata dan salah mengucapkan beberapa kata.)*

Dika : Hahaha... salah baca!

Fajar : Iya, lucu sekali. *(Budi menunduk.)*

Budi : Maaf, aku kurang fokus.

Maya : Jangan ditertawakan. Semua orang bisa melakukan kesalahan.

Dika : Maaf, Bud. Aku tidak bermaksud membuatmu malu.

Narator

Budi merasa malu karena ditertawakan oleh teman-temannya.

ADEGAN 6: CEMAS DAN KHAWATIR

Narator

Waktu yang diberikan untuk mengerjakan tugas hampir habis. Sementara itu, tugas mereka belum selesai.

Sinta : Teman-teman, waktu kita tinggal sedikit.

Maya : Sedangkan tugas kita masih banyak yang belum selesai.

Fajar : Aku mulai khawatir.

Dika : Aku juga. Kalau tidak selesai bagaimana?

Rina ; Nanti kita bisa mendapat nilai yang kurang baik.

Budi :Kita harus segera menyelesaikannya.

Narator

Pada situasi ini muncul emosi cemas dan khawatir terhadap hasil tugas kelompok mereka.

ADEGAN 7: MENGELOLA EMOSI

Narator

Mereka mulai menyadari bahwa marah, sedih, dan saling menyalahkan tidak akan menyelesaikan masalah. Akhirnya mereka mencoba berbicara dengan baik.

Maya : Teman-teman, kita harus menyelesaikan masalah ini dulu.

Fajar : Iya. Kalau terus begini, tugas kita tidak akan selesai.

Maya : Andi, boleh kita bicara?

Andi :Iya.

Maya :Kami minta maaf kalau membuatmu kecewa.

Rina :Kami tidak bermaksud mengabaikan pendapatmu.

Andi :Aku juga minta maaf karena tadi marah.

Budi : Aku juga minta maaf kalau ada kata-kataku yang membuatmu kesal.

Dika : Dan aku minta maaf karena tadi menertawakan Budi.

Budi : Tidak apa-apa. Aku sudah memaafkan.

Sinta : Bagaimana kalau ide poster dan presentasi kita gabungkan?

Andi : Maksudnya?

Sinta : Kita membuat presentasi, tetapi juga menyiapkan poster sebagai pelengkap.

Andi : Wah, itu ide yang bagus.

Fajar: Jadi semua pendapat tetap dihargai.

Semua Setuju!

Narator

Mereka mulai saling mendengarkan, memahami perasaan teman, dan menghargai pendapat satu sama lain. Dengan cara itu, masalah dapat diselesaikan dengan baik.

ADEGAN 8: PENUTUP

Narator

Setelah konflik selesai, kelompok kembali bekerja sama. Mereka berhasil menyelesaikan tugas tepat waktu. Dari pengalaman tersebut, mereka belajar bahwa setiap orang dapat merasakan berbagai emosi. Yang terpenting adalah bagaimana cara mengelola emosi tersebut dengan baik.

Semua Bersama

"Kita boleh memiliki emosi, tetapi kita harus belajar mengelolanya dengan baik agar hubungan dengan teman tetap terjalin dengan baik ."

Narator

Drama ini mengajarkan bahwa emosi seperti senang, kecewa, marah, sedih, malu, dan cemas adalah hal yang wajar. Dengan komunikasi yang baik, empati, dan sikap saling menghargai, emosi dapat dikelola sehingga tercipta hubungan yang positif dalam kehidupan sehari-hari.

TAMAT.