

LAMPIRAN

PEDOMAN WAWANCARA GURU BK

Judul Penelitian:

Interpretasi Perkembangan Regulasi Emosi Siswa: Melalui Film Inside Out sebagai Media Psikoedukasi pada Kelas X TKJ SMK Kristen Tagari

Identitas Informan

Nama : Sulisty Adam R

Jabatan : Guru BK

Tanggal Wawancara :

Pertanyaan Wawancara

1. Bagaimana kondisi regulasi emosi siswa Kelas X TKJ sebelum diberikan psikoedukasi menggunakan film Inside Out?

Kondisi regulasi emosi siswa sebelum diberikan psikoedukasi bervariasi ada yang selalu bahagia ada juga yang tiba-tiba bersedih dan bahkan sering marah tanpa sebab kepada temannya dalam proses pembelajaran

2. Apa alasan Bapak/Ibu memilih film Inside Out sebagai media dalam kegiatan psikoedukasi?

Menurut saya alasan pemberian video ini karena siswa sekarang lebih menyukai media film dalam layanan dan kebetulan film Inside Out menggambarkan karakter siswa di dalam kelas sehingga cocok menjadi media dalam pemberian layanan mengenai regulasi emosi

3. Bagaimana proses pelaksanaan psikoedukasi menggunakan film Inside Out pada siswa Kelas X TKJ?

Siswa tertarik melihat film dan animasi serta fokus mungkin siswa membayangkan jika mereka memiliki regulasi emosi sesuai dengan film yang ditayangkan

4. Bagaimana tingkat partisipasi dan antusiasme siswa selama mengikuti kegiatan psikoedukasi?

Tingkat partisipasi siswa baik dimana setelah memberikan layanan siswa disuruh merefleksikan hasil apa yang didapatkan setelah menonton film dan menghubungkan dengan kehidupan mereka masing-masing

5. Menurut pengamatan Bapak/Ibu, apakah siswa mampu memahami pesan-pesan tentang emosi yang terdapat dalam film Inside Out?

Menurut saya terdapat siswa yang mengerti dan ada juga siswa yang masi kebingungan dengan emosi dalam dirinya sehingga siswa tersebut beberapa kali bertanya sampai memahami makna dari film tersebut

6. Bagaimana kemampuan siswa dalam mengenali dan memahami emosi mereka setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi?

Dari segi kemampuan berbeda beda ada yang langsung memahami ada juga yang perlu waktu lebih dan konsultasi baru bisa memahami karena tingkat kognitif siswa di dalam kelas berbeda beda

7. Apakah terdapat perubahan pada cara siswa menghadapi situasi yang memicu emosi negatif setelah mengikuti kegiatan tersebut? Jelaskan.

Setelah mengikuti layanan ini siswa lebih mampu mengelolah emosinya dengan baik dimana mulai menceritakan ke guru BK dan wali kelasnya terkait apa yang mereka rasakan

8. Bagaimana kemampuan siswa dalam mengendalikan emosi ketika menghadapi masalah atau konflik setelah mengikuti psikoedukasi?

Dari sisi kemampuan siswa bisa mengendalikan emosinya dimana mereka mulai mengidentifikasi terlebih dahulu dan tidak langsung meledak dalam pengekspresiananya

9. Apakah siswa menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengalihkan perhatian dari hal-hal yang memicu emosi negatif? Jelaskan.

Iya siswa menunjukan kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan emosinya yang dapat menimbuklan emosi negatif dimana dapat kami lihat selaku guru BK dan wali kelas siswa jarang lagi mengekspresikah emosi negatif

10. Menurut pengamatan Bapak/Ibu, apakah siswa mulai mampu melihat suatu masalah dari sudut pandang yang lebih positif atau lebih bijaksana setelah mengikuti kegiatan ini?

Menurut saya dan pengamatan saya iya siswa mulai lebih bijaksana dalam melihat dari berbagai sudut pandang yang lebih positif ketimbang negatif

11. Bagaimana perubahan cara siswa mengekspresikan emosi kepada teman, guru, maupun orang tua setelah mengikuti psikoedukasi?

Pengekspresian dilihat dari aktivitas sehari-hari siswa yang senang mengikuti pembelajaran di sekolah dan berkomunikasi ramah dengan teman sekelasnya bahkan diluar kelasnya

12. Apakah terdapat perubahan perilaku yang menunjukkan perkembangan regulasi emosi siswa? Berikan contoh.

Saat Kecewa/Marah: yang awalnya langsung meledak, melempar barang, atau *bullying*, berubah menjadi tenang, tidak terburu-buru dalam mengambil tindakan dan menceritakan masalahnya kepada wali kelas atau guru BK

13. Faktor-faktor apa saja yang mendukung keberhasilan psikoedukasi menggunakan film *Inside Out* dalam membantu regulasi emosi siswa?

Faktor internal berupa mulai matangnya pemikiran siswa seiring bertambahnya usia dan pengalaman hidup yang dilalui dan rasa percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki dan menerima kelebihan dan kelemahannya, sedangkan dari faktor eksternal dukungan dari orang tua guru disekolah teman sebaya serta keaktifan mengikuti kegiatan-kegiatan keagamaan

14. Faktor-faktor apa saja yang menjadi kendala dalam pelaksanaan psikoedukasi menggunakan film *Inside Out*?

Faktor yang menjadi kendala biasanya berkaitan dengan media pendukung yang di gunakan dimana berbasis elektronik jadi jika terjadi mati lampu maka kegiatan harus di pending dan juga jika kita tidak memperhatikan siswa maka terkadang siswa sibuk sendiri jadi perlu pemantauan dari guru

15. Menurut Bapak/Ibu, seberapa efektif penggunaan film *Inside Out* sebagai media psikoedukasi untuk membantu perkembangan regulasi emosi siswa? Jelaskan.

Menurut saya sangat efektif dimana didalam film ini menceritakan berbagai macam emosi dalam diri seseorang yang nota benanya berbeda-beda namun semuanya memiliki tugas dan tanggung jawab masing masing yang saling melengkapi sehingga menjadikan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dimana setiap individu pasti pernah merasakan semua emosi yang ada dalam film tersebut namun bagaimana individu belajar untuk mengendalikan sehingga tetap sinkron untuk menjadi kesatuan dalam mengelola emosi

Hasil Wawancara Siswa (Disusun Ulang)

C. Responden: Maysel Lugar

1. Pertanyaan: Bagaimana pendapat Anda tentang kegiatan psikoedukasi menggunakan film Inside Out yang telah diikuti?

Jawaban: Menurut saya kegiatan ini menarik karena pembelajarannya tidak membosankan dan mudah dipahami melalui film.

2. Pertanyaan: Apa pesan atau pelajaran yang paling Anda ingat dari film Inside Out terkait emosi?

Jawaban: Saya ingat bahwa semua emosi itu penting dan tidak ada emosi yang benar-benar buruk.

3. Pertanyaan: Setelah mengikuti kegiatan tersebut, apakah Anda menjadi lebih memahami berbagai jenis emosi yang Anda rasakan sehari-hari? Jelaskan.

Jawaban: Iya, saya jadi lebih memahami kenapa saya bisa merasa marah, sedih, atau takut dalam situasi tertentu.

4. Pertanyaan: Ketika mengalami masalah atau situasi yang tidak menyenangkan, bagaimana cara Anda menyikapinya?

Jawaban: Saya biasanya mencoba menenangkan diri dulu sebelum mengambil keputusan.

5. Pertanyaan: Apakah Anda pernah menghindari situasi yang dapat memicu kemarahan, kesedihan, atau emosi negatif lainnya? Jelaskan.

Jawaban: Pernah, saya memilih menjauh dari teman yang sedang membuat saya kesal agar tidak terjadi pertengkaran.

6. Pertanyaan: Ketika berada dalam situasi yang membuat Anda tidak nyaman, apa yang biasanya Anda lakukan agar situasi tersebut menjadi lebih baik?

Jawaban: Saya mencoba berpikir tenang dan mencari solusi dari masalah tersebut.

7. Pertanyaan: Apa yang biasanya Anda lakukan untuk mengalihkan perhatian ketika sedang marah, sedih, atau kecewa?

Jawaban: Saya biasanya mendengarkan musik atau bermain HP sebentar.

8. Pertanyaan: Apakah Anda memiliki kegiatan tertentu yang membantu menenangkan perasaan Anda ketika menghadapi masalah? Jelaskan.

Jawaban: Saya sering berdoa dan bercerita kepada orang yang saya percaya.

9. Pertanyaan: Setelah mengikuti psikoedukasi, apakah Anda lebih mampu mengendalikan pikiran dan perhatian saat menghadapi masalah? Mengapa?

Jawaban: Iya, karena saya belajar untuk tidak langsung bereaksi saat menghadapi masalah.

10. Pertanyaan: Ketika mengalami kegagalan atau kekecewaan, bagaimana cara Anda memandang atau menilai pengalaman tersebut?

Jawaban: Saya menganggap kegagalan sebagai pengalaman untuk belajar menjadi lebih baik.

11. Pertanyaan: Apakah Anda pernah mencoba melihat suatu masalah dari sudut pandang yang berbeda agar tidak terlalu larut dalam emosi negatif? Jelaskan.

Jawaban: Pernah, saya mencoba melihat alasan mengapa masalah itu terjadi sehingga saya tidak terlalu marah.

12. Pertanyaan: Bagaimana cara Anda mengekspresikan perasaan marah, sedih, takut, atau kecewa kepada orang lain?

Jawaban: Saya menyampaikan perasaan saya dengan berbicara secara baik-baik.

13. Pertanyaan: Menurut Anda, apakah Anda mampu mengendalikan diri ketika mengalami emosi yang kuat? Berikan contoh.

Jawaban: Cukup mampu. Misalnya saat diejek teman, saya memilih diam daripada membalas.

14. Pertanyaan: Apakah ada perubahan dalam cara Anda mengelola dan mengekspresikan emosi setelah mengikuti psikoedukasi menggunakan film Inside Out? Jelaskan.

Jawaban: Ada, saya lebih bisa memahami dan mengontrol emosi saya.

15. Pertanyaan: Menurut Anda, seberapa bermanfaat film Inside Out dalam membantu siswa memahami dan mengelola emosi mereka? Mengapa?

Jawaban: Sangat bermanfaat karena film ini memberikan contoh yang mudah dipahami oleh siswa.

D. Responden: Thia

1. Pertanyaan: Bagaimana pendapat Anda tentang kegiatan psikoedukasi menggunakan film Inside Out yang telah diikuti?

Jawaban: Menurut saya kegiatannya cukup bagus karena berbeda dari pembelajaran biasanya.

2. Pertanyaan: Apa pesan atau pelajaran yang paling Anda ingat dari film Inside Out terkait emosi?

Jawaban: Saya belajar bahwa setiap emosi memiliki fungsi masing-masing.

3. Pertanyaan: Setelah mengikuti kegiatan tersebut, apakah Anda menjadi lebih memahami berbagai jenis emosi yang Anda rasakan sehari-hari? Jelaskan.

Jawaban: Iya, saya jadi tahu bahwa emosi yang saya rasakan itu normal.

4. Pertanyaan: Ketika mengalami masalah atau situasi yang tidak menyenangkan, bagaimana cara Anda menyikapinya?

Jawaban: Saya berusaha berpikir positif dan mencari jalan keluar.

5. Pertanyaan: Apakah Anda pernah menghindari situasi yang dapat memicu kemarahan, kesedihan, atau emosi negatif lainnya? Jelaskan.

Jawaban: Ya, saya biasanya menghindari orang atau situasi yang membuat saya semakin emosi.

6. Pertanyaan: Ketika berada dalam situasi yang membuat Anda tidak nyaman, apa yang biasanya Anda lakukan agar situasi tersebut menjadi lebih baik?

Jawaban: Saya mencoba mengendalikan diri dan tidak terburu-buru bertindak.

7. Pertanyaan: Apa yang biasanya Anda lakukan untuk mengalihkan perhatian ketika sedang marah, sedih, atau kecewa?

Jawaban: Saya mendengarkan musik saat sedang sedih.

8. Pertanyaan: Apakah Anda memiliki kegiatan tertentu yang membantu menenangkan perasaan Anda ketika menghadapi masalah? Jelaskan.

Jawaban: Saya lebih sering berdoa dan menyendiri sebentar.

9. Pertanyaan: Setelah mengikuti psikoedukasi, apakah Anda lebih mampu mengendalikan pikiran dan perhatian saat menghadapi masalah? Mengapa?

Jawaban: Iya, karena saya belajar mengatur pikiran agar tidak fokus pada hal negatif.

10. Pertanyaan: Ketika mengalami kegagalan atau kekecewaan, bagaimana cara Anda memandang atau menilai pengalaman tersebut?

Jawaban: Saya menganggap kegagalan sebagai bagian dari proses belajar.

11. Pertanyaan: Apakah Anda pernah mencoba melihat suatu masalah dari sudut pandang yang berbeda agar tidak terlalu larut dalam emosi negatif? Jelaskan.

Jawaban: Pernah, saya mencoba mencari hikmah dari masalah yang saya alami.

12. Pertanyaan: Bagaimana cara Anda mengekspresikan perasaan marah, sedih, takut, atau kecewa kepada orang lain?

Jawaban: Saya mengungkapkan perasaan dengan berbicara kepada orang yang saya percaya.

13. Pertanyaan: Menurut Anda, apakah Anda mampu mengendalikan diri ketika mengalami emosi yang kuat? Berikan contoh.

Jawaban: Cukup mampu. Saat kecewa karena nilai jelek, saya tidak langsung menyalahkan orang lain.

14. Pertanyaan: Apakah ada perubahan dalam cara Anda mengelola dan mengekspresikan emosi setelah mengikuti psikoedukasi menggunakan film Inside Out? Jelaskan.

Jawaban: Ada perubahan, saya lebih tenang saat menghadapi masalah.

15. Pertanyaan: Menurut Anda, seberapa bermanfaat film Inside Out dalam membantu siswa memahami dan mengelola emosi mereka? Mengapa?

Jawaban: Cukup bermanfaat karena membuat saya lebih mengenal emosi diri sendiri.

Responden :Jaschila rumissing

1. Bagaimana pendapat Anda tentang kegiatan psikoedukasi menggunakan film Inside Out yang telah diikuti?

Jawaban: Menurut saya kegiatannya seru, soalnya belajarnya beda dari biasanya. Jadi tidak cepat bosan karena sambil nonton film.

2. Apa pesan atau pelajaran yang paling Anda ingat dari film Inside Out terkait emosi?

Jawaban: Yang paling saya ingat itu semua perasaan punya gunanya. Walaupun lagi sedih atau takut, ternyata itu juga penting.

3. Setelah mengikuti kegiatan tersebut, apakah Anda menjadi lebih memahami berbagai jenis emosi yang Anda rasakan sehari-hari? Jelaskan.

Jawaban: Iya. Sekarang saya lebih tahu kenapa kadang saya mudah marah atau kecewa. Jadi saya tidak langsung menyalahkan orang lain.

4. Ketika mengalami masalah atau situasi yang tidak menyenangkan, bagaimana cara Anda menyikapinya?

Jawaban: Biasanya saya pilih diam dulu biar tidak terbawa emosi. Kalau sudah agak tenang baru saya pikirkan solusinya.

5. Apakah Anda pernah menghindari situasi yang dapat memicu kemarahan, kesedihan, atau emosi negatif lainnya? Jelaskan.

Jawaban: Pernah. Kalau ada teman yang mulai mengajak ribut, saya lebih memilih menjauh dulu supaya masalahnya tidak makin besar.

6. Ketika berada dalam situasi yang membuat Anda tidak nyaman, apa yang biasanya Anda lakukan agar situasi tersebut menjadi lebih baik?

Jawaban: Saya mencoba tetap tenang dan tidak langsung ikut emosi. Kadang saya tarik napas dulu baru bicara.

7. Apa yang biasanya Anda lakukan untuk mengalihkan perhatian ketika sedang marah, sedih, atau kecewa?

Jawaban: Saya biasanya dengar lagu, main game sebentar, atau keluar jalan-jalan sebentar supaya pikiran lebih enak.

8. Apakah Anda memiliki kegiatan tertentu yang membantu menenangkan perasaan Anda ketika menghadapi masalah? Jelaskan.

Jawaban: Biasanya saya cerita ke kakak atau teman dekat. Setelah cerita rasanya lebih lega.

9. Setelah mengikuti psikoedukasi, apakah Anda lebih mampu mengendalikan pikiran dan perhatian saat menghadapi masalah? Mengapa?

Jawaban: Iya. Saya jadi belajar untuk tidak langsung kepikiran terus sama masalah, tapi mencoba fokus cari jalan keluarnya.

10. Ketika mengalami kegagalan atau kekecewaan, bagaimana cara Anda memandang atau menilai pengalaman tersebut?

Jawaban: Saya anggap itu pelajaran supaya nanti bisa lebih hati-hati dan tidak mengulang kesalahan yang sama.

11. Apakah Anda pernah mencoba melihat suatu masalah dari sudut pandang yang berbeda agar tidak terlalu larut dalam emosi negatif? Jelaskan.

Jawaban: Pernah. Saya coba pikir mungkin orang lain juga punya alasan, jadi saya tidak langsung marah.

12. Bagaimana cara Anda mengekspresikan perasaan marah, sedih, takut, atau kecewa kepada orang lain?

Jawaban: Saya lebih suka ngomong baik-baik kalau memang perlu, daripada dipendam terus.

13. Menurut Anda, apakah Anda mampu mengendalikan diri ketika mengalami emosi yang kuat? Berikan contoh.

Jawaban: Lumayan bisa. Contohnya waktu saya diejek teman, saya tidak langsung balas, tapi memilih diam dulu.

14. Apakah ada perubahan dalam cara Anda mengelola dan mengekspresikan emosi setelah mengikuti psikoedukasi menggunakan film Inside Out? Jelaskan.

Jawaban: Ada. Sekarang saya lebih bisa mengerti perasaan sendiri dan tidak gampang meledak kalau ada masalah.

15. Menurut Anda, seberapa bermanfaat film Inside Out dalam membantu siswa memahami dan mengelola emosi mereka? Mengapa?

Jawaban: Menurut saya sangat bermanfaat, karena lewat film jadi lebih gampang memahami contoh emosi yang sering dialami dalam kehidupan sehari-hari.

Responden 4:

1. Bagaimana pendapat Anda tentang kegiatan psikoedukasi menggunakan film Inside Out yang telah diikuti?

Jawaban: Menurut saya kegiatannya menyenangkan. Belajar pakai film bikin saya lebih semangat dibanding Cuma mendengarkan penjelasan.

2. Apa pesan atau pelajaran yang paling Anda ingat dari film Inside Out terkait emosi?

Jawaban: Saya jadi paham kalau rasa sedih itu bukan sesuatu yang harus disembunyikan. Semua emosi pasti ada manfaatnya.

3. Setelah mengikuti kegiatan tersebut, apakah Anda menjadi lebih memahami berbagai jenis emosi yang Anda rasakan sehari-hari? Jelaskan.

Jawaban: Iya. Sekarang saya bisa membedakan kapan saya lagi kesal, kecewa, atau Cuma capek, jadi lebih ngerti sama perasaan sendiri.

4. Ketika mengalami masalah atau situasi yang tidak menyenangkan, bagaimana cara Anda menyikapinya?

Jawaban: Biasanya saya cerita dulu ke teman yang saya percaya, habis itu baru mikir bagaimana cara menyelesaikan masalahnya.

5. Apakah Anda pernah menghindari situasi yang dapat memicu kemarahan, kesedihan, atau emosi negatif lainnya? Jelaskan.

Jawaban: Pernah. Kalau suasananya sudah mulai bikin emosi, saya lebih memilih tidak ikut supaya tidak tambah ribut.

6. Ketika berada dalam situasi yang membuat Anda tidak nyaman, apa yang biasanya Anda lakukan agar situasi tersebut menjadi lebih baik?

Jawaban: Saya mencoba ngobrol baik-baik sama orang yang bersangkutan kalau memang masalahnya bisa diselesaikan.

7. Apa yang biasanya Anda lakukan untuk mengalihkan perhatian ketika sedang marah, sedih, atau kecewa?

Jawaban: Saya biasanya nonton video lucu, dengar lagu, atau main sama teman supaya suasana hati berubah.

8. Apakah Anda memiliki kegiatan tertentu yang membantu menenangkan perasaan Anda ketika menghadapi masalah? Jelaskan.

Jawaban: Saya biasanya banyak berdoa terus ngobrol sama mama atau teman dekat. Setelah itu rasanya lebih tenang.

9. Setelah mengikuti psikoedukasi, apakah Anda lebih mampu mengendalikan pikiran dan perhatian saat menghadapi masalah? Mengapa?

Jawaban: Iya, karena saya belajar kalau tidak semua masalah harus dipikirkan terus. Yang penting cari solusi pelan-pelan.

10. Ketika mengalami kegagalan atau kekecewaan, bagaimana cara Anda memandang atau menilai pengalaman tersebut?

Jawaban: Awalnya memang sedih, tapi saya anggap itu pengalaman supaya nanti bisa lebih baik lagi.

11. Apakah Anda pernah mencoba melihat suatu masalah dari sudut pandang yang berbeda agar tidak terlalu larut dalam emosi negatif? Jelaskan.

Jawaban: Pernah. Saya mencoba memahami alasan orang lain dulu sebelum menyimpulkan kalau dia salah.

12. Bagaimana cara Anda mengekspresikan perasaan marah, sedih, takut, atau kecewa kepada orang lain?

Jawaban: Saya biasanya bicara terus terang, tapi tetap berusaha pakai kata-kata yang sopan supaya tidak menyakiti orang lain.

13. Menurut Anda, apakah Anda mampu mengendalikan diri ketika mengalami emosi yang kuat? Berikan contoh.

Jawaban: Lumayan bisa. Misalnya waktu pendapat saya tidak didengar saat kerja kelompok, saya memilih tenang dulu daripada marah.

14. Apakah ada perubahan dalam cara Anda mengelola dan mengekspresikan emosi setelah mengikuti psikoedukasi menggunakan film Inside Out? Jelaskan.

Jawaban: Ada. Sekarang saya lebih berani mengungkapkan perasaan dengan cara yang baik dan tidak langsung emosi.

15. Menurut Anda, seberapa bermanfaat film Inside Out dalam membantu siswa memahami dan mengelola emosi mereka? Mengapa?

Jawaban: Menurut saya sangat membantu, karena contoh di filmnya mirip dengan kejadian yang sering dialami anak sekolah, jadi lebih mudah dipahami.

Responden 5:

1. Bagaimana pendapat Anda tentang kegiatan psikoedukasi menggunakan film Inside Out yang telah diikuti?

Jawaban: Menurut saya kegiatannya bagus. Belajarnya lebih santai jadi saya lebih mudah memahami materinya.

2. Apa pesan atau pelajaran yang paling Anda ingat dari film Inside Out terkait emosi?

Jawaban: Saya belajar kalau setiap orang pasti pernah merasakan berbagai macam emosi dan itu hal yang normal.

3. Setelah mengikuti kegiatan tersebut, apakah Anda menjadi lebih memahami berbagai jenis emosi yang Anda rasakan sehari-hari? Jelaskan.

Jawaban: Iya. Sekarang saya lebih sadar dengan perasaan saya sendiri dan tahu penyebabnya.

4. Ketika mengalami masalah atau situasi yang tidak menyenangkan, bagaimana cara Anda menyikapinya?

Jawaban: Saya biasanya memilih berpikir dulu sebelum mengambil keputusan supaya tidak salah bertindak.

5. Apakah Anda pernah menghindari situasi yang dapat memicu kemarahan, kesedihan, atau emosi negatif lainnya? Jelaskan.

Jawaban: Pernah. Kalau situasinya sudah mulai membuat saya tidak nyaman, saya lebih memilih menjauh sebentar.

6. Ketika berada dalam situasi yang membuat Anda tidak nyaman, apa yang biasanya Anda lakukan agar situasi tersebut menjadi lebih baik?

Jawaban: Saya berusaha tetap tenang dan tidak ikut terpancing emosi orang lain.

7. Apa yang biasanya Anda lakukan untuk mengalihkan perhatian ketika sedang marah, sedih, atau kecewa?

Jawaban: Saya biasanya mendengarkan musik atau mengerjakan tugas supaya pikiran saya tidak terus fokus pada masalah.

8. Apakah Anda memiliki kegiatan tertentu yang membantu menenangkan perasaan Anda ketika menghadapi masalah? Jelaskan.

Jawaban: Saya lebih sering berdoa dan menghabiskan waktu sendiri sebentar sampai perasaan saya lebih tenang.

9. Setelah mengikuti psikoedukasi, apakah Anda lebih mampu mengendalikan pikiran dan perhatian saat menghadapi masalah? Mengapa?

Jawaban: Iya. Saya belajar supaya tidak langsung berpikir negatif kalau ada masalah.

10. Ketika mengalami kegagalan atau kekecewaan, bagaimana cara Anda memandang atau menilai pengalaman tersebut?

Jawaban: Saya menganggap itu sebagai pelajaran supaya bisa memperbaiki diri ke depannya.

11. Apakah Anda pernah mencoba melihat suatu masalah dari sudut pandang yang berbeda agar tidak terlalu larut dalam emosi negatif? Jelaskan.

Jawaban: Pernah. Saya mencoba memahami kenapa masalah itu bisa terjadi sebelum menyalahkan orang lain.

12. Bagaimana cara Anda mengekspresikan perasaan marah, sedih, takut, atau kecewa kepada orang lain?

Jawaban: Saya lebih memilih bicara pelan-pelan dengan orang yang saya percaya daripada memendam semuanya.

13. Menurut Anda, apakah Anda mampu mengendalikan diri ketika mengalami emosi yang kuat? Berikan contoh.

Jawaban: Cukup mampu. Misalnya saat nilai saya tidak sesuai harapan, saya tidak langsung putus asa, tetapi mencoba belajar lebih giat.

14. Apakah ada perubahan dalam cara Anda mengelola dan mengekspresikan emosi setelah mengikuti psikoedukasi menggunakan film Inside Out? Jelaskan.

Jawaban: Ada. Sekarang saya lebih bisa mengontrol perasaan dan tidak mudah terbawa emosi.

15. Menurut Anda, seberapa bermanfaat film Inside Out dalam membantu siswa memahami dan mengelola emosi mereka? Mengapa?

Jawaban: Menurut saya cukup bermanfaat karena membuat saya lebih mengerti cara menghadapi emosi dalam kehidupan sehari-hari.



SMK KRISTEN TAGARI RANTEPAO

Jl. Lapangan Tagari Timur No: 1 Toraja Utara

Telp : (0423)21792, Email : smkkrtagari@yahoo.com

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
SMK KRISTEN TAGARI RANTEPAO TAHUN AJARAN 2025/2026

Kelas/ Semester	: X TKJ /GENAP
Alokasi Waktu	: 2 Jam Pelayanan (2 x 45)
Topik/ Materi	: Mengenal Emosi Melalui Film Inside Out
Bidang Layanan	: Pribadi
Strategi Layanan	:Klasikal
Aspek	: Kematangan emosi
Perkembangan/SKKPD	
Model dan metode	: Ceramah, pemutaran film, tanya jawab
Pendekatan	: Psikoedukasi
Rasional	: Siswa masih kesulitan mengenali emosi sehingga diperlukan layanan psikoedukasi melalui media film Inside Out.

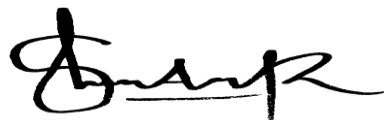
Tujuan Layanan	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	1. Peserta didik mampu Memahami pengertian emosi.	2. Peserta didik mampu mengidentifikasi jenis jenis emosi.	3. Peserta didik mampu Menerapkan fungsi setiap emosi.
LANGKAH KEGIATAN			
Kegiatan Awal	1. Mengucapkan salam dan mengajak berdoa 2. Menanyakan kegiatan sebelumnya, 3. Melaksanakan Ice Breaking 4. Guru menyampaikan tujuan layanan		
Kegiatan Inti	1. Pemutaran Film, Guru BK memutar film Inside Out dan meminta siswa mengamati emosi yang muncul 2. Diskusi Singkat, Siswa menyampaikan emosi yang ditemukan pada film dan pengalaman yang pernah dialami.		
Kegiatan Penutup	1. Peserta didik menyimpulkan kegiatan 2. Peserta didik merefleksikan kegiatan 3. Guru menyampaikan informasi tentang kegiatan atau pertemuan berikutnya 4. Guru menutup layanan, mengajak peserta didik bersyukur dan mengucapkan salam		
PENILAIAN			

1. Penilaian Proses	Guru BK memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan layanan klasikal tersebut menggunakan lembar observasi
2. Penilaian Hasil	Peserta didik mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan klasikal, antara lain : suasana yang dirasakan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian.
3. Tindak Lanjut	siswa diminta untuk mengelola emosi dengan baik dan berkomitmen menerapkannya.
Daftar Pustaka	
1. Film Inside Out	
Lampiran 1. Materi Interaksi sebagai makhluk sosial 2. Instrumen evaluasi proses 3. Instrumen evaluasi hasil 4. Lembar kerja peserta didik (LKPD)	

Tagari, 06 Februari 2024

Mengetahui

Guru BK



Sulistyo Adam Ranterung, M.Pd



SMK KRISTEN TAGARI RANTEPAO

Jl. Lapangan Tagari Timur No: 1 Toraja Utara

Telp : (0423)21792, Email : smkkrtagari@yahoo.com

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
SMK KRISTEN TAGARI RANTEPAO TAHUN AJARAN 2025/2026

Kelas/ Semester : X TKJ /GENAP
Alokasi Waktu : 2 Jam Pelayanan (2 x 45)
Topik/ Materi : Mengenal Emosi Melalui Film Inside Out
Bidang Layanan : Pribadi
Strategi Layanan : Klasikal / sesi 2
Aspek : Kematangan emosi
Perkembangan/SKKPD
Model dan metode : Ceramah, pemutaran film, tanya jawab
Pendekatan : Psikoedukasi
Rasional : Siswa masih kesulitan mengenali emosi sehingga diperlukan layanan psikoedukasi melalui media film Inside Out.

Tujuan Layanan	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	4. Peserta didik mampu Memahami pengertian emosi.	5. Peserta didik mampu mengidentifikasi jenis jenis emosi.	6. Peserta didik mampu Menerapkan fungsi setiap emosi.

LANGKAH KEGIATAN

Kegiatan Awal	5. Mengucapkan salam dan mengajak berdoa 6. Menanyakan kegiatan sebelumnya, 7. Melaksanakan Ice Breaking 8. Guru menyampaikan tujuan layanan
Kegiatan Inti	1. Pemutaran Film, Guru BK memutar film Inside Out dan meminta siswa mengamati emosi yang muncul (Jika pemutaran film belum selesai di sesi pertama) 2. Diskusi Singkat, Siswa menyampaikan emosi yang ditemukan pada film dan pengalaman yang pernah dialami. 3. Psikoedukasi, Guru BK menjelaskan bahwa setiap emosi adalah hal yang wajar, perlu dipahami dan dikelola secara positif; menghubungkan penjelasan dengan adegan dalam film; serta memberi contoh cara mengelola marah, sedih, takut, dan kecewa.

Kegiatan Penutup	5. Peserta didik menyimpulkan kegiatan 6. Peserta didik merefleksi kegiatan 7. Guru menyampaikan informasi tentang kegiatan atau pertemuan berikutnya 8. Guru menutup layanan, mengajak peserta didik bersyukur dan mengucapkan salam
PENILAIAN	
4. Penilaian Proses	Guru BK memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan layanan klasikal tersebut menggunakan lembar observasi
5. Penilaian Hasil	Peserta didik mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan klasikal, antara lain : suasana yang dirasakan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian.
6. Tindak Lanjut	siswa diminta untuk mengelola emosi dengan baik dan berkomitmen menerapkannya
Daftar Pustaka 2. Film Inside Out	
Lampiran	

	Mengetahui	Tagari, 06 Februari 2024
Kepala Sekolah		Guru BK

MichaS.Pairunan,ST,MM.
NUPS. 54 70 05 00954 70 05 009

Sulistyo Adam Ranterung, M.Pd