**LAMPIRAN**

Lampiran 1

### PEDOMAN WAWANCARA

**(Daftar Wawancara dengan Guru BK di Sekolah SMA Negeri 1 Pegajahan)**

Pewawancara : Sri Indah Julianty

Hari / Tanggal : Jumat, 02 April 2021

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Pertanyaan | Jawaban |
| 1 | Saya boleh bertanya bu, menurut ibu kira-kira siswa kelas berapa di sekolah ini yang memiliki masalah  terhadap emosionalnya bu? | Menurut ibu, dari beberapa kelas di sekolah ini yang paling menonjol tentang emosional yaitu siswa kelas X |
| 2 | Menurut ibu, apakah siswa kelas X ini belum sepenuhnya dapat mengendalikan emosinya bu? | Belum dik, menurut ibu siswa kelas X ini memang belum sepenuhnya dapat mengendalikan emosinya |
| 3 | Bolehkah saya mengetahui alasan ibu mengatakan jika siswa/siswi kelas X belum sepenuhnya dapat mengendalikan emosinya bu? | Iya boleh dik, ada beberapa alasan atau pun bukti kasus kenapa ibu mengatakan siswa/siswi kelas X ini belum sepenuhnya dapat mengendalikan emosinya, karena di dalam buku kasus siswa khususnya kelas X ini yang sering mendapat masalah seperti berkelahi dan mudah sekali terpancing emosinya. Bahkan ibu selalu mendapat laporan dari guru mata pelajaran maupun wali kelas yang mengeluh bila sudah masuk di kelas X. Mereka mengatakan bahwa di kelas tersebut tidak pernah tenang, selalu ribut, ada beberapa siswa yang  sering permisi keluar atau ke kamar |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | mandi dan tidak diperbolehkan guru mapel karena jika diizinkan mereka sering tidak kembali atau terlalu lama mereka langsung  marah/memberontak, jika ada masalah siswa tidak dapat menyelesaikan masalah sendiri dilihat dari siswa yang membuat keributan untuk mencari perhatian dan melupakan masalahnya, lalu ada beberapa siswa yang sering sedih dan suka melamun diketahui karena kehilangan sesuatu yang dicintainya, ada pula siswa yang sangat pemalu, tidak percaya diri dan suka menyendiri, hampir semua siswa dikelas tersebut jika ada tren-tren baru selalu ikut-ikutan dan tidak mau kalah, serta sering berdebat pendapat  saat berdiskusi di kelas. |

**BERMAIN PERAN**

#### ROLE PLAYING

Sketsa Cerita :

Dikelas X ada seorang anak yang berinisial A yang memiliki sifat sangat tempramen, A adalah siswa yang terkenal sangat bandel, pada suatu hari disekolah saat jam istirahat A pergi kekantin bersama teman-temannya yang berinisial B, C, dan D. Karena suasana kantin yang ramai membuat A tidak sabar menunggu antrian dan menyerobot siswa-siswa yang ada didepannya, A malah marah-marah dan menyuruh yang lainnya minggir. Teman-temannya yang berinisial B, C, dan D hanya bisa melihat saja dan diam karena mereka tau bagaimana sifat A temannya itu.

Saat jam masuk kelas A kembali lagi membuat ulah, hanya karna tidak sengaja temannya B menumpahkan air minumnya tepat disepatu A, A marah- marah dan mendorong B sampai terjatuh, walaupun B sudah mengatakan maaf A tetap tidak terima, B yang dibantu bangkit oleh temannya C dan D pun tidak terima dengan perlakuan kasar A yang dilakukan didepan teman-teman yang lain dikelas tersebut. Akhirnya C dan D berbalik marah kepada A dan kegaduhan pun terjadi, salah satu siswa dikelas tersebut keluar melapor kepada walikelas perihal kejadian tersebut. Walikelas pun masuk ke ruangan dan mendapati A sedang dikeroyok oleh temannya C dan D, wali kelas pun melerai perkelahian tersebut dan membawa yang bersangkutan masuk keruang BK untuk diminta kejelasan. Selanjutnya guru BK yang menangani masalah tersebut, saat semua sudah jelas A yang dinasehati oleh guru BK baru tersadar dengan apa yang telah A lakukan adalah salah, A pun meminta bantuan guru BK untuk membantunya agar bisa mengendalikan emosionalnya tersebut. Karena B, C dan D mengancam untuk tidak mau berteman lagi dengan A, A pun meminta maaf karena B, C dan D adalah satu-satunya teman yang dekat dengannya, A pasti akan merasa kehilangan. Akhirnya A berjanji akan membuang sifat tempramennya tersebut, dengan meminta bantuan guru BK.

Tugas : *Perankan lah seketsa diatas dalam durasi waktu 20 menit (1 orang anggota kelompok menjadi A anak yang memiliki sifat tempramen; 3 orang anggota kelompok menjadi teman A yaitu B, C, dan D; 3 orang anggota kelompok menjadi siswa-siswa yang diserobot oleh A dikantin; 1 orang anggota kelompok menjadi siswa yang melapor kepada walikelas; 1 orang anggota kelompok menjadi walikelas; 1 orang anggota kelompok menjadi guru BK)*

# ANGKET PENGENDALIAN EMOSI

Kuesioner/ Angket penelitian ini disusun dan ditujukan untuk memperoleh data-data yang dibutuhkan dalam penyusunan skripsi dengan judul: **“Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Role Playing* terhadap Pengendalian**

**Emosi Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Pegajahan Tahun Ajaran 2020-2021 “**

### Identitas Responden

Nama :

Kelas : Jenis Kelamin : Tanggal Pengisian :

### Petunjuk Pengisian Angket:

1. Isilah terlebih dahulu data diri anda.
2. Bacalah setiap pertanyaan yang tersedia dengan sebaik-baiknya.
3. Pilihlah salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan anda.
4. Gunakan tanda *check list* (√) pada setiap kolom yang tersedia untuk salah satu pilihan jawaban :

**Sl** : Untuk pilihan jawaban yang anda anggap **Selalu Sr** : Untuk pilihan jawaban yang anda anggap **Sering**

**Kk** : Untuk pilihan jawaban yang anda anggap **Kadang-kadang Tp** : Untuk pilihan jawaban yang anda anggap **Tidak pernah**

1. Anda tidak perlu ragu dalam memberikan jawaban yang sejujurnya. Peneliti akan menjamin seluruh kerahasiaan identitas dan jawaban anda.
2. Bila anda telah selesai mengerjakan, periksalah kembali agar jangan sampai ada nomor yang terlewati.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **PERNYATAAN** | **Sl** | **Sr** | **Kk** | **Tp** |
| 1 | Saya mampu mengelola emosi saya meski dalam keadaan penuh  tekanan |  |  |  |  |
| 2 | Saya mampu memacu semangat belajar saya meski dalam  pribadi saya sedang penuh masalah |  |  |  |  |
| 3 | Saya mampu menenangkan diri saya sendiri dengan baik  ketika dalam keadaan emosi-emosi negatif (misal marah, benci, kecewa, dll |  |  |  |  |
| 4 | Ketika saya sedih, saya lebih sering meluangkan waktu untuk  menenangkan diri |  |  |  |  |
| 5 | Walaupun hambatan menghadang saya, tetapi saya selalu  memacu semangat saya untuk berhasil |  |  |  |  |
| 6 | Saya berusaha tenang dalam menghadapi kesulitan |  |  |  |  |
| 7 | Saya tidak mudah dendam terhadap orang yang telah menyakiti  hati saya |  |  |  |  |
| 8 | Saya tidak mudah marah walau pada hal-hal yang sebenamya  pribadi |  |  |  |  |
| 9 | Saya tidak sering diliputi perasaan benci yang berlarut-larut |  |  |  |  |
| 10 | Saya tidak mengalami kesulitan untuk mengendalikan emosi |  |  |  |  |
| 11 | Saya tidak mudah marah apabila saya sering di ganggu oleh  orang lain |  |  |  |  |
| 12 | Saya mudah tersinggung dalam situasi apapun |  |  |  |  |
| 13 | Saya tidak terlalu masalah dan peduli jika orang lain mengejek  saya |  |  |  |  |
| 14 | Emosi saya tidak mudah memuncak walaupun orang lain  menyinggung perasaan saya |  |  |  |  |
| 15 | Saya ikut tersinggung ketika teman saya diejek orang lain |  |  |  |  |
| 16 | Emosi saya mudah dikendalikan orang lain |  |  |  |  |
| 17 | Saya mampu memahami akibat dari perilaku saya sendiri  terhadap orang lain |  |  |  |  |
| 18 | Saya mampu memahami gejolak emosi saya sendiri |  |  |  |  |
| 19 | Saya menyadari dengan perubahan perasaan yang terjadi  dalam diri saya |  |  |  |  |
| 20 | Saya tidak sulit memahami orang lain |  |  |  |  |
| 21 | Saya selalu memotivasi diri sendiri untuk mencapaihasil yang  terbaik |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22 | Saya mudah memaafkan kesalahan orang lain |  |  |  |  |
| 23 | Saya mudah melepaskan diri dari perasaan kecewa, sedih, atau  marah yang berlarut-larut |  |  |  |  |
| 24 | Saya tidak takut akan kegagalan |  |  |  |  |
| 25 | Saya tidak mudah pesimis dalam menghadapi kesulitan |  |  |  |  |
| 26 | Saya berusaha meyakinkan diri saya untuk menang ketika  berada dalam kesulitan |  |  |  |  |
| 27 | Saya tidak ragu-ragu didalam mengambil keputusan |  |  |  |  |
| 28 | Saya tahu bagaimana caranya menolong seorang teman yang  sedang mengalami permasalahan |  |  |  |  |
| 29 | Saya bisa menamakan emosi-emosi yang muncul dalam diri saya  secara akurat |  |  |  |  |
| 30 | Saya mampu mengekspresikan emosi-emosi yang saya rasakan |  |  |  |  |
| 31 | Saya mampu menyadari ketegangan-ketegangan fisik (dada sesak, jantung yang berdebar) yang menyertai emosi-emosi yang  saya alarni |  |  |  |  |
| 32 | Dalam menghadapi kesulitan saya senantiasa bersikap optimis |  |  |  |  |
| 33 | Saya mampu menyesuaikan emosi jika sedang menghadapi  masalah |  |  |  |  |
| 34 | Saya mampu mengekspresikan emosi kepada hal yang lebih  positif |  |  |  |  |
| 35 | Dalam suasana yang menegangkansaya tetap dapat berfikir  degan tenang |  |  |  |  |
| 36 | Saya selalu menolong orang yang sedang kesusahan sesuai  dengan kemampuan yang saya miliki |  |  |  |  |
| 37 | Saya dapat menyadari kelebihan dan kekurangan yang saya  miliki |  |  |  |  |
| 38 | Saya suka mendengarkan cerita seseorang yang mau berbagi  pengalamannya dengan saya |  |  |  |  |
| 39 | Saya selalu menangis ketika ada sesuatu hal yang membuat saya  sedih |  |  |  |  |
| 40 | Saya selalu menawarkan bantuan kepada orang yang sedang  mengalami kesusahan. |  |  |  |  |

**“SELAMAT MENGERJAKAN”**

Lampiran 4

### RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

* 1. **IDENTITAS**

1. Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Pegajahan
2. Tahun Pelajaran : 2020-2021, Semester II
3. Sasaran Pelayanan : kelas X
4. Pihak Terkait : Teman Sebaya Sasaran Layanan

### WAKTU DAN TEMPAT

1. Tanggal : -
2. Jam Pembelajaran/Pelayanan: Diselengarakan di luar waktu jam pembelajaran sesuai kesepakatan Guru BK atau Konselor dengan setia kelompok sasaran pelayanan.
3. Volume Waktu (JP) : 45 Menit
4. Spesifikasi Tempat : Di ruang Bimbingan dan Konseling

### MATERI PEMBELAJARAN

1. Tema/Topik
   1. Tema : Bimbingan Kelompok
   2. Subtema : Orientasi Bimbingan Kelompok
2. Sumber Materi Pembelajaran: pengalaman guru bimbingan dan konseling

### TUJUAN / ARAH PENGEMBANGAN

Memantapkan kemampuan siswa untuk dapat mengetahui apa yang dimaksud dengan bimbingan kelompok, manfaat dari bimbingan kelompok dan bagaimana cara pelaksanaan bimbingan kelompok

### METODE DAN TEKNIK

1. Jenis layanan : Bimbingan Kelompok (dengan Topik Tugas)
2. Kegiatan Pendukung : -----

### SARANA

Tidak digunakan sarana khusus

### SASARAN PENILAIAN HASIL

1. Kemampuan pemahaman peserta didik berkenan dengan pelaksanaan bimbingan kelompok
2. Siswa dapat memahami manfaat dari bimbingan kelompok

### LANGKAH KEGIATAN

Layanan bimbingan kelompok diselenggarakan melalui lima tahap layanan, yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, kesimpulan dan penutup, dalam langkah 5-An (pengantaran, penjajakan, penafsiran, Pembinaan, dan penilaian).

### Langkah Pengantaran: TAHAP PEMBENTUKAN

1. Mengucapkan salam dan mengajak peserta didik berdoa untuk memulai kegiatan pembelajaran dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan mereka dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, menyikapi dan bertanggung jawab berkenaan dengan materi yang dibahas.
2. Menjelaskan pengertian, tujuan dan proses kegiatan layanan Bimbingan Kelompok yang sedang diselenggarakan. Disini ditekankan aktifitas dinamika kelompok yang diharapkan dilakukan oleh seluruh peserta didik/anggota kelompok.
3. Membangun suasana keakraban, kebersamaan untuk terbangunnya dinamika kelompok yang terbuka dengan penuh semangat dengan perkenalan berantai untuk memantafkan keterlaksanaan bimbingan kelompok.

### Langkah Penjajakan: TAHAP PERALIHAN

1. Mengarahkan perhatian peserta/anggota kelompok dari suasana pembukaan ke suasana kegiatan kelompok, yaitu membahas permasalahan yang hendak dikemukakan oleh pemimpin kelompok (PK) dalam hal ini Guru BK atau Konselor.
2. Menanyakan kepada peserta apakah mereka telah siap untuk membahas topik utama dalam kegiatan kelompok? Jika semuanya oke, kegiatan kelompok memasuki tahap pertama.

### Langkah Penafsiran dan Pembinaan: TAHAP KEGIATAN

|  |  |
| --- | --- |
| **Pemimpin kelompok (PK)** | **Peserta (Anggota**  **Kelompok)** |
| 1. Pemimpin kelompok menjelaskan kepada anggota kelompok bahwa topik yang akan dibahas dalam pertemuan BKP adalah topik tugas dengan pemahaman tentang  pelaksanaan bimbingan kelompok | 1) Peserta memahami topik yang akan dibahas, serta merespon dan mengeluarkan pendapat tentang apa itu emosi serta cara menahan  emosi. |
| 2. Pemimpin kelompok menjelaskan kepada anggota kelompok bahwa dalam kegiatan bimbingan kelompok ini terdapat teknik yang digunakan, guna lebih memahami tema, teknik yang digunakan adalah teknik *role playing* (bermain peran). Menggambarkan permasalahan dengan jelas disertai contoh (teknik  *role playing*) | 2) Peserta merespon dengan memberi tanggapan tentang kegiatan serta teknik yang akan dilakukan. |
| 3. Pemimpin kelompok meminta masing-masing peserta mengemukakan pendapat tentang topik yang dibahas meliputi bentuk- bentuk keberhasilan yang dicapai peserta, cara-cara yang dilakukan peserta dalam pelaksanaan  bimbingan kelompok | 3) Peserta mengemukakan pendapatnya masing-masing |
| 4. Pemimpin kelompok membahas  karakter dari setiap pemain dan | 4) Peserta merespon dengan  berlomba angkat suara |

|  |  |
| --- | --- |
| menentukan siapa yang akan  memainkannya (teknik *role playing*) | dengan peran yang ingin  dimainkan. |
| 5. Pemimpin kelompok meminta peserta (beberapa orang) memberikan komentar umum terhadap hal-hal yang diungkapkan peserta lain. Mendiskusikan dengan peserta kelompok dimana dan bagaimana peran akan dimainkan  (teknik *role playing*) | 5) Peserta memberikan komentar dan memberikan masukan kepada peserta kelompok yang telah memaikan perannya. |
| 6. Pemimpin kelompok secara khusus meminta seorang peserta (dengan sukarela) mengungkapkan, bagaimana pemahaman tentang bimbingan kelompok dengan cara BMB3 (Berfikir, Merasa, Bersikap, Bertindak dan Bertanggung jawab). | 6) Peserta menuliskan kondisi BMB3 yang telah di dapat dari hasil topik yang telah dibahas dengan menggunaka teknik *role playing* (bermain peran) sehingga peserta mendapat banyak pengetahuan serta mencari  alternative masalah |
| 7. Pengamat atau pemimpin kelompok di sini harus juga terlibat aktif dalam permainan peran (teknik *role*  *playing*) | 7) Peserta mendengar intruksi yang diberikan pemimpin kelompok |
| 8. Sebanyak- banyaknya peserta diminta oleh pemimpin kelompok untuk tampil seperti itu, sesuai dengan waktu yang tersedia jika waktu masih memungkinkan, bisa diminta peserta lain mengemukakan pendapat tentang isi/konten dari topik yang dibahas sesuai dengan  kondisi dirinya. | 8) Peserta lain membahas (dengan cara bertanya, menanggapi dan atau memberi saran) yang dikemukakan oleh kawan peserta |
| 9. Permainan peran yang diberikan pemimpin kelompok dilaksanakan secara spontan, lalu mendiskusikan permainan tadi dan melakukan evaluasi terhadap peran-peran yang dilakukan sehingga bisa jadi usulan perbaikan akan muncul (teknik *role*  *playing*) | 9) Peserta melaksanakan atau memainkan peran secara spontan dengan intruksi yang diberikan pemimpin kelompok |
| 10. Pemimpin kelompok meminta | 10) Peserta memainkan ulang |

|  |  |
| --- | --- |
| permainan peran ulang,peserta dapat memainkan perannya lebih sesuai dengan skenario agar lebih baik  (teknik *role playing*) | permainan sesuai skenario yang telah diberikan |
| 11. Selama tahap kegiatan pemimpin kelompok (PK) memberikan penguatan untuk membangun semangat berdinamika kelompok di antara para peserta, sambil meluruskan dan menambahkan hal- hal yang perlu sehingga para peserta memperoleh wawasan dengan  makna yang lengkap dan benar | 11) Peserta mendengarkan dan memahami nasihat yang diberikan oleh pemimpin kelompok |
| 12. Pembahasan diskusi dan evaluasi lebih diarahkan pada realitas (teknik *role playing*). Peserta diajak untuk berbagi pengalaman tentang tema permainan peran yang telah dilakukan dan dilanjutkan dengan membuat kesimpulan (teknik *role*  *playing*) | 12) Peserta berdiskusi dan memberikan kesimpulan tentang tema permainan yang sudah dilakukan. |

1. **Langkah Penilaian: PENUTUP**

Akhir kegiatan adalah penutupan, PK menyampaikan terimakasih atas berlangsungnya kegiatan dengan baik, menyampaikan kegiatan tindak lanjut; setelah itu diakhiri dengan permainan dan do’a.

**Nama permainan** : kepala, pundak, lutut, kaki

### Cara bermain :

* 1. Pembimbing kelompok dan semua anggota berdiri
  2. Dilakukan dengan konsentrasi
  3. Pertama pembimbing kelompok menyebutkan kepala maka anggota memegang kepala, setelah itu pembimbing kelompok menyebutkan pundak anggota memegang pundak, setela itu pembimbing kelompok menyebut lutut maka anggota memegang lutut dan yang terakhir pembimbing kelompok menyebut kaki dan anggota memegang kaki.
  4. Kegiatan itu dilakukan secara berulang-ulang dengan cara diacak
  5. Dalam permainan ini pembimbing kelompok hanya penyebut anggota badan dan anggota kelompok sebagai pendengar sambil menggerakkan apa yang disebutkan pembimbing kelompok. Misalnya pembimbing kelompok menyebut kepala maka anggota kelompok memegang kepala masing-masing
  6. Anggota kelompok yang salah maka diberi hukuman bernyanyi

# Materi 1 Bimbingan Kelompok

### Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok menurut Prayitno (2004:67), “bagaimana dengan pendekatan kelompok dalam bimbingan kelompok merupakan bentuk usaha pemberian bantuan kepada orang-orang yang memerlukannya”. Suasana kelompok dapat merupakan wahana dimana masing-masing anggota kelompok secara perorangan dapat memanfaatkan semua informasi, tanggapan dan berbagai reaksi dari anggota kelompok tersebut.

Dari beberapa pendapat parah ahli di atas mengenai pengertian bimbingan kelompok secara luas adalah suatu proses pemberian bantuan kepada setiap individu secara berkesinambungan agar setiap individu tersebut dapat atau mampu mengenal dirinya serta dapat mengatasi masalah-masalah masa depannya. Untuk mewujudkan hal tersebut di atas, maka pemberian bimbingan dilaksanakan harus secara sistematis, berkelanjutan, bertahap dan terarah kepada tujuan yang akan di capai.

### Tujuan Dan Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok

Amti dan Marjohan (2006:59) mengemukakan: “Tujuan bimbingan kelompok dibedakan menjadi tujuan secara umum dan tujuan secara khusus”. Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu murid-murid yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok. Suasana kelompok yang berkembang dalam bimbingan kelompok itu dapat merupakan wahana dimana masing-masing murid dapat bermanfaatkan semua informasi, tanggapan, dan berbagai reaksi dari teman-temannya untuk dapat memecahkan masalah, bimbingan juga untuk mengembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok.Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif dan bertanggung jawab. Dalam hal ini kemampuan berkomunikasi verbal maupun non verbal, ditingkatkan.

Dalam pembahasannya diharapkan menghasilkan hubungan yang baik diantara anggota kelompok, kemampuan berkomunikasi sesama anggota kelompok yang berfungsi diperolehnya pemahaman dari berbagai situasi dan kondisi lingkungan, mengembangkan sikap tindakan nyata mencapai hal-hal yang diinginkan sebagaimana terungkap dalam kelompok.

### Asas-Asas dalam Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (2012:162-164) terdapat asas-asas yang harus diterapkan dalam kegiatan bimbingan kelompok yaitu, sebagai berikut:

* 1. Kerahasiaan, segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendanggota kelompok hendaknya menyadari benar hal ini dan bertekad untuk melaaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok (AK) dan tidak disebarluaskan keluar kelompok. Seluruh ksanakannya.
  2. Kesukarelaan, kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor (PK). Kesukarelaan terus-menerus dibina melalui upaya PK (Pemimpin Kelompok) mengembangkan syarat- syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan bimbingan kelompok. Dengan kesukarelaan itu anggoota kelompok akan dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.
  3. Asas Keterbukaan, anggota kelompok secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu, ataupun ragu. Dinamika kelompok semakin tinggi, berisi, dan bervariasi. Masukan dan sentuhan semakin kaya dan terasa. Para eserta layanan bimbingan kelompok semakin dimungkinkan memperoleh hal-hal yang berharga dari layanan ini.
  4. Asas Kekinian, memberikan isi aktual dalam pembahasan yang dilakukan, anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini. Hal-hal atau pengalaman yang telah lalu dianalisis dan disangkut-pautkan kepentingan pembahasan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang. Hal-hal yang akan datang direncanakan sesuai dengan kondisi yang ada sekarang.
  5. Asas Kenormatifan, dipraktiskan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertatakrama dalam kegiatan kelompok, dan dalam mengemas isi bahasan.
  6. Asas Keahlian, diperlihatkan oleh PK dalam mengelola kegiatan kelompok dalam mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan.

Lampiran 5

### RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

1. **IDENTITAS**
   1. Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Pegajahan
   2. Tahun Pelajaran : 2020-2021, Semester II
   3. Sasaran Pelayanan : kelas X
   4. Pihak Terkait : Guru Bimbingan Konseling di Sekolah

### WAKTU DAN TEMPAT

* 1. Tanggal : -
  2. Jam Pembelajaran/Pelayanan : Diselengarakan di luar waktu jam pembelajaran sesuai kesepakatan Guru BK atau Konselor dengan setiap kelompok sasaran pelayanan.
  3. Volume Waktu : 45 Menit
  4. Spesifikasi Tempat : Ruang Kelas

### MATERI PEMBELAJARAN

* 1. Tema/Topik
     1. Tema : Emosi
     2. Sub Tema :Kunci Sukses adalah Pengendalian Emosi (Topik Tugas).
  2. Sumber Materi Pembelajaran: Buku, Pengalaman guru dan peserta didik dalam mengelola emosi

### TUJUAN / ARAH PENGEMBANGAN

Mengembangkan cara mengendalikan emosi, agar siswa dapat memahami dan mengontrol diri saat emosi

### METODE DAN TEKNIK

* 1. Jenis layanan : Bimbingan Kelompok (dengan Topik Tugas)
  2. Kegiatan Pendukung : -----

### SARANA

Tidak digunakan sarana khusus

### SASARAN PENILAIAN HASIL

* 1. Kemampuan siswa mengelola atau mengendalikan emosi dalam segala situasi
  2. Kemantapan keterlaksanaan cara memahami danmengendalikan emosi

### LANGKAH KEGIATAN

Layanan bimbingan kelompok diselenggarakan melalui empat tahap layanan, yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran.

### Langkah Pengantaran: TAHAP PEMBENTUKAN

* + 1. Mengucapkan salam dan mengajak peserta didik berdoa untuk memulai kegiatan kelompok dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan mereka dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, menyikapi dan bertanggung jawab berkenaan dengan materi yang dibahas.
    2. Menjelaskan pengertian, tujuan dan proses kegiatan layanan Bimbingan Kelompok yang sedang diselenggarakan. Disini ditekankan aktifitas dinamika kelompok yang diharapkan dilakukan oleh seluruh peserta didik/anggota kelompok.
    3. Membangun suasana keakraban, kebersamaan untuk terbangunnya dinamika kelompok yang terbuka dengan penuh semangat.

### Langkah Penjajakan: TAHAP PERALIHAN

* + 1. Mengarahkan perhatian peserta/anggota kelompok dari suasana pembukaan ke suasana kegiatan kelompok, yaitu membahas

permasalahan yang hendak dikemukakan oleh pemimpin kelompok (PK) dalam hal ini Guru BK atau Konselor.

* + 1. Menanyakan kepada peserta apakah mereka telah siap untuk membahas topik utama dalam kegiatan kelompok? Jika semuanya oke, kegiatan kelompok memasuki tahap ke-empat/ terakhir.

### Langkah Penafsiran dan Pembinaan: TAHAP KEGIATAN

|  |  |
| --- | --- |
| **Pemimpin Kelompok (PK)** | **Peserta (Anggota Kelompok)** |
| 1. Pemimpin kelompok menjelaskan kepada anggota kelompok bahwa topik yang akan dibahas dalam pertemuan BKp (bimbingan kelompok) adalah topik tugas dengan judul Cara Mengendalikan  Emosi | 1) Peserta memahami topik yang akan dibahas, serta merespon dan  mengeluarkan pendapat tentang apa itu emosi serta cara menahan emosi. |
| 2. Pemimpin kelompok meminta masing-masing peserta mengemukakan pendapat tentang topik yang dibahas meliputi pengertian emosi, kunci sukses adalah pengendalian emosi, cara mengelola emosi, akibat tidak dapat mengelola emosi dan masing-masing peserta diberikan teknik untuk lebih memahami tema yaitu menggunakan  teknik *Role Playing* (bermain peran). | 2) Peserta merespon dengan memberi tanggapan tentang topik kegiatan yang dibahas serta teknik yang akan dilakukan. |
| 3. Didalam teknik *role playing* (bermain peran) terdapat skenario atau sketsa cerita, dimana skenario tersebut untuk masing-masing peserta kegiatan bimbingan  kelompok perankan. | 3) Peserta mengemukakan pendapatnya masing- masing |
| 4. Pemimpin kelompok masing-masing peserta mengambil peran dalam skenario yang telah dibuat, disini akan diketahui bagaimana peserta dapat memahami diri untuk dapat mengelola emosi. Baik emosi yang  positif dan negatif | 4) Peserta merespon dengan berlomba angkat suara mengambil peran yang ingin dimainkan. |

|  |  |
| --- | --- |
| 5. Dalam tahap kegiatan ini pemimpin kelompok (PK) mengawasi setiap gerak maupun dialog yang dilakukan peserta. Guna mendapatkan inti atau arti dilakukannya teknik bermain peran (*role playing*) dengan tema kunci sukses adalah pengendalian  emosi. | 5) Peserta memainkan peran dengan baik sesuai dengan skenario yang diberikan pemimpin kelompok. |
| 6. Pemimpin kelompok meminta peserta (beberapa orang) memberikan komentar umum terhadap peran yang telah dilakukan serta hal-hal yang diungkapkan peserta lain. Dari komentar tersebut peserta akan lebih paham kekurangan serta kelebihan masing-  masing peserta. | 6) Peserta memberikan komentar dan memberikan masukan kepada peserta kelompok yang lain yang telah memainkan perannya. |
| 7. Pemimpin kelompok secara khusus meminta peserta (dengan sukarela) mengungkapkan bagaimana cara mengendalikan emosi dengan cara BMB3 (Berfikir, Merasa, Bersikap, Bertindak dan Bertanggungjawab). | 7) Peserta menuliskan kondisi BMB3 yang telah di dapat dari hasil topik yang telah dibahas dengan menggunaka teknik *role playing* (bermain peran) sehingga peserta mendapat banyak pengetahuan serta mencari alternative  masalah. Peserta mendengar intruksi yang diberikan pemimpin  kelompok |
| 8. Pemimpin kelompok meminta sebanyak- banyaknya peserta untuk tampil seperti itu, sesuai dengan waktu yang tersedia jika waktu masih memungkinkan, bisa diminta peserta lain mengemukakan pendapat tentang isi/konten dari topik yang dibahas sesuai dengan  kondisi dirinya. | 8) Peserta lain membahas (dengan cara bertanya, menanggapi dan atau memberi saran) yang dikemukakan oleh kawan peserta |
| 9. Selama tahap kegiatan pemimpin  kelompok (PK) memberikan | 9) Peserta mendengarkan dan  memahami nasihat yang |

|  |  |
| --- | --- |
| penguatan untuk membangun semangat berdinamika kelompok di antara para peserta, sambil meluruskan dan menambahkan hal- hal yang perlu sehingga para peserta memperoleh wawasan dengan  makna yang lengkap dan benar. | diberikan oleh pemimpin kelompok |
| 10. Pemimpin kelompok meminta peserta anggota kelompok memberikan saran serta satu-dua orang peserta didik menuliskan kondisi BMB3 yang terjadi pada diri mereka masing-masing, berkenaan dengan tanggung jawab mereka menerapkan cara mengendalikan emosi dalam situasi apapun. | 10) Peserta didik mengambil kesimpulan tentang hasil yang diperoleh berkenaan dengan materi yang dibahas, demi kehidupan keseharian secara efektif. Dua orang peserta anggota kelompok menuliskan kondisi BMB3 yang terjadi pada diri masing-masing, dan bertanggung jawab dalam menerapkan cara mengendalikan emosi  dalam situasi apapun. |

* 1. **Kegiatan penutup: TAHAP PENGAKHIRAN**

Akhir kegiatan adalah penutupan, PK menyampaikan terimakasih atas berlangsungnya kegiatan dengan baik, menyampaikan kegiatan tindak lanjut; setelah itu diakhiri dengan do’a, permainan dan salam perpisahan.

**Nama permainan** : donald bebek

### Cara bermain :

Pertama seluruh anggota membentuk lingkaran dan meletakkan kaki kanan masing-masing kedepan, sehingga ujung kaki menyatu kekaki anggota lainnya. Setelah itu baru sama-sama bernyanyi “bebek donald mundur tiga langkah” wekwkwkk sambil mundur kebelakang. Baru seluruh anggota serentak mengucapkan “umpipa ala iyung gambrang” dengan tangan dibalik- balikkan.Apabila umpipa ala iyung gambrang siap diucapkan.Tangan siapa yang tangannya berhenti ditelapak tangan maka dia lah yang menang. Dan siapa yang menang dia akan menginjak dengan spontan kaki anggota yang dia mau. jika ada kaki yang kena maka itu lah yang kalah. Dan orang yang kalah akan dihukum sesuai dengan kesepakatan.

Tujuan permainan:

1. Untuk menciptakan Suasana seru dan gembira
2. Untuk mengakrabkan dan menyaman kan para peserta
3. Menumbuhkan suasana kebersamaan antar anggota

Setelah kegembiraan, kenyamanan, dan kebersamaan terjalin, kegiatan akan berjalan dengan baik.

# Materi 2 RPL

**Kunci Sukses Adalah Pengendalian Emosi**

### Pengertian Emosi

Emosi merupakan suatu reaksi psikologi seseorang dalam bentuk tingkah laku atau untuk melakukan suatu tindakan. Emosi diekspresikan dalam perilaku. Emosi yang dihayati oleh seseorang diekspresikan dalam perilakunya, terutama dalam ekspresi raut wajah dan suara/bahasa. Emosi seseorang muncul berkaitan erat dengan apa yang dirasakan seseorang secara individu. Emosi merujuk kepada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecendrungan untuk bertindak..

Berbagai macam emosi bisa dikategorikan menjadi sedih, stres, putus asa, kecewa, marah, senang, bahagia, frustrasi, gembira, gelisah, depresi, terluka, iri/dengki, kesepian, rasa bosan, takut, terkejut, jengkel, malu, khawatir, cemas, rasa bersalah, tersinggung, dendam, sakit hati, rasa tidak mampu, benci, perasaan tidak nyaman, bahagia, tersanjung, cinta, dll, dalam berinteraksi kita harus bisa menemukan lawan yang tepat dari emosi lawan bicara kita untuk mendapat komunikasi yang baik.

### Kunci Sukses adalah Pengendalian Emosi

Seorang sahabat pernah bertanya," Apa yang membedakan orang yang bijak dengan orang biasa?" Sekilas saya mencoba merenung, mungkin jawaban adalah pengetahuan, tetapi sahabat itu mengatakan itu benar tapi bukan faktor utama. Lalu saya menjawab lagi, kemampuan untuk memecahkan dan melihat masalah. Dan sahabat saya menerangkan kembali, hampir mendekati faktor kunci utama. Lalu saya menyerah dan meminta sahabat itu menjelaskan apa perbedaan orang bijak dan orang biasa, dan satu jawaban yang tidak terduga dan ternyata sangat mudah, jawabannya adalah Emosi.

"Kenapa Emosi," tanya saya lanjut kepada sahabat tersebut. "Kenapa emosi, iya orang yang bijaksana adalah orang yang bisa mengontrol emosi dengan tepat, tidak selalu orang bijaksana memiliki pengetahuan yang lebih, tetapi dengan

kemampuan emosi untuk mendengarkan dengan seksama, dia bisa mendapat jawaban dari pertanyaan yang ditanyakan kepadanya" demikian jawabannya. Dan sahabat saya pun menambahkan *kunci dari kesuksesan atau pun kegagalan adalah emosi*.

Lalu setelah perbincangan di atas, dapat suatu kesimpulan bahwa seluruh aspek dalam hidup ini berhubungan dengan emosi, baik ketika kita lagi senang, sedih, gembira, atau pun marah, di semua sisi emosi manusia sangat menunjang. Sudah otomatis perilaku manusia dihasilkan oleh kekuatan emosional. Seringkali pertentangan antar pribadi dihasilkan karena penonjolan emosi.Pertemuan antar pribadi seringkali disebabkan emosi seperti belaskasih, sayang, perasaan tertarik.

Cara seseorang mengatasi masalah secara emosional akan dapat memperkaya wawasan kehidupannya, namun dapat juga menyusahkan hidupnya sendiri. Orang yang berhasil atau sukses dapat merespon emosi dengan tepat, dan akan membuahkan sesuatu reaksi yang memang diinginkanya.

Jadi disaat ingin sukses, kita pasti tidak akan luput dalam berinteraksi dengan sesama orang untuk mencapai tujuan kita. Nah dalam berinteraksi ini kita harus bisa mengontrol atau menempatkan emosi yang tepat yang dalam berinteraksi, misal ketika kita berbicara dengan orang yang tersenyum, kita harus ikut tersenyum sebagai reaksi yang tepat, dan kita akan mendapat hasil yang baik, kita akan mendapat hasil yang berlawanan ketika seseorang tersenyum dan kita memberi reaksi marah, yang terjadi komunikasi kita dengan orang tersebut akan terjadi salah arah, atau tidak akan terjadi komunikasi yang baik.

### Cara Mengelola Emosi

Bisa dibayangkan, alangkah kacaunya dunia ini jika emosi-emosi tidak teredam.Semua bertindak sesuka hati, dengan perasaan dan luapan emosional masing-masing.Ingat, dikuasai atau menguasai emosi adalah sebuah pilihan. Berikut ini beberapa cara untuk melatih emosi, antara lain :

1. Belajar mengenali emosi dan menghindari penafsiran yang berlebihan terhadap situasi yang dapat menimbulkan respons emosional. Untuk dapat menafsirkan yang obyektif, coba minta beberapa pendapat dari orang-orang tentang sesuatu atau situasi tertentu. Misalnya kita merasa teman dekat

menyakiti hati kita, kita bisa menanyakan kepada teman lain apakah benar omongan teman dekat kita itu menyakitkan atau mungkin itu hanya perasaan kita yang lagi kacau. Penting belajar memberikan respons terhadap situasi tersebut dengan pikiran maupun emosi yang tidak berlebihan, proporsional sesuai dengan situasinya, serta dengan cara yang dapat diterima lingkungan sosial.

1. Belajar mengenal, menerima, dan mengekspresikan emosi positif (senang, bahagia, sayang) dan negatif (khawatir, sebal, sedih, marah).
2. Belajar menunda pemuasan kebutuhan.
3. Berfikiran positif.
4. Belajarlah untuk mendengarkan.Pernahkah kita meluangkan waktu untuk mendengarkan orang lain? Bukan sekadar mendengar, tapi menyimak dengan saksama.Mendengarkan yang tidak terdengar. Itu adalah cara yang efektif. Karena sewaktu kita mendengarkan orang lain, kita juga sedang belajar untuk menguasai dan menetralkan emosi. Beberapa orang mungkin tidak cukup sabar untuk mendengarkan orang lain. Mereka lebih senang didengarkan daripada mendengarkan. Padahal dalam proses mendengarkan itulah, kita dapat melatih penguasaan diri. Demikian pula secara simultan seseorang yang emosional akan mengalami kelegaan luar biasa ketika isi hatinya didengarkan.
5. Kekuatan dalam penguasaan diri. Ada foto menarik yang sering digunakan sebagai ilustrasi sikap penguasaan diri.Seekor kucing tampak dengan santai menghirup genangan air di tengah pelataran. Sementara di sekelilingnya berbaris puluhan anjing herder polisi. Demikian pula orang yang tidak memiliki ketenangan akan kerap mendapati dirinya melakukan kecerobohan dan kesalahan yang tidak perlu. Sebaliknya, dalam keadaan tenang kita dapat menganalisis situasi dengan akal sehat yang jernih. Dengan penguasaan diri kita dapat mengambil keputusan dan tindakan yang tepat.
6. Sikap lapang hati yang melegakan. Kelapangan hati dapat muncul ketika kesesakan melanda hidup kita. Menyimpan kerikil-kerikil tajam atau melepaskan semua beban berat yang mengganjal di hati adalah suatu pilihan. Dan pilihan kita akan menentukan apakah kita dapat berdamai

dengan emosi atau tidak. Mengembangkan kekuatan penguasaan diri melalui sikap empati dan lapang hati akan memberikan kelegaan yang besar untuk berdamai dengan emosi.

### Manfaat Mengelola Emosi

* 1. Tidak pernah panik dalam menghadapi situasi apapun
  2. Bisa menjaga kualitas kerjanya dengan baik
  3. Dapat meningkatkan rasa percaya diri
  4. Menghemat energi, tidak mudah lelah dan selalu siap dengan aktivitas sehari-hari
  5. Lebih sehat baik fisik maupun mental
  6. 50% kesuksesan hidup sudah diraih
  7. Hidup akan nyaman dan indah
  8. Tujuan akan mudah tercapai

### Akibat dari Tidak dapat Mengelola Emosi

* 1. Menyebabkan energi terkuras habis
  2. Dicap tidak kuat mental dan tidak dewasa
  3. Membuka peluang besar untuk melakukan kesalahan fatal dalam bekerja
  4. Menimbulkan penyakit mental ([stres](http://blog.balivisual.com/) dan [depresi](http://blog.studiokami.com/))
  5. Menimbulkan penyakit fisik yang cukup berat (hipertensi, alergi, maag, migrain)
  6. Mudah gelap mata
  7. Berfikir irasional, karena secara langsung emosi bisa mempengaruhi logika

Lampiran 6

### RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

* + 1. **IDENTITAS**
       1. Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Pegajahan
       2. Tahun Pelajaran : 2020-2021, Semester II
       3. Sasaran Pelayanan : kelas X
       4. Pihak Terkait : Guru Bimbingan Konseling di Sekolah

### WAKTU DAN TEMPAT

* + - 1. Tanggal : -
      2. Jam Pembelajaran/Pelayanan : Diselengarakan di luar waktu jam pembelajaran sesuai kesepakatan Guru BK atau Konselor dengan setiap kelompok sasaran pelayanan.
      3. Volume Waktu : 45 Menit
      4. Spesifikasi Tempat : Ruang Kelas

### MATERI PEMBELAJARAN

* + - 1. Tema/Topik
         1. Tema : Emosi
         2. Sub Tema : Cara Menahan Emosi dan Rasa Marah (Topik Tugas).
      2. Sumber Materi Pembelajaran: Buku, Pengalaman guru dan peserta didik dalam mengendalian emosi

### TUJUAN / ARAH PENGEMBANGAN

Mengembangkan cara mengendalikan emosi, agar siswa dapat memahami dan mengontrol diri saat emosi

### METODE DAN TEKNIK

1. Jenis layanan : Bimbingan Kelompok (dengan Topik Tugas)
2. Kegiatan Pendukung : -----

### SARANA

Tidak digunakan sarana khusus

### SASARAN PENILAIAN HASIL

1. Kemampuan siswa mengontrol atau mengendalikan emosi dalam segala situasi
2. Kemantapan keterlaksanaan cara memahami danmengendalikan emosi

### LANGKAH KEGIATAN

Layanan bimbingan kelompok diselenggarakan melalui empat tahap layanan, yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran.

### Langkah Pengantaran: TAHAP PEMBENTUKAN

* 1. Mengucapkan salam dan mengajak peserta didik berdoa untuk memulai kegiatan kelompok dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan mereka dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, menyikapi dan bertanggung jawab berkenaan dengan materi yang dibahas.
  2. Menjelaskan pengertian, tujuan dan proses kegiatan layanan Bimbingan Kelompok yang sedang diselenggarakan. Disini ditekankan aktifitas dinamika kelompok yang diharapkan dilakukan oleh seluruh peserta didik/anggota kelompok.
  3. Membangun suasana keakraban, kebersamaan untuk terbangunnya dinamika kelompok yang terbuka dengan penuh semangat.

### Langkah Penjajakan: TAHAP PERALIHAN

* 1. Mengarahkan perhatian peserta/anggota kelompok dari suasana pembukaan ke suasana kegiatan kelompok, yaitu membahas

permasalahan yang hendak dikemukakan oleh pemimpin kelompok (PK) dalam hal ini Guru BK atau Konselor.

* 1. Menanyakan kepada peserta apakah mereka telah siap untuk membahas topik utama dalam kegiatan kelompok? Jika semuanya oke, kegiatan kelompok memasuki tahap ke-empat/ terakhir.

### Langkah Penafsiran dan Pembinaan: TAHAP KEGIATAN

|  |  |
| --- | --- |
| **Pemimpin Kelompok (PK)** | **Peserta (Anggota Kelompok)** |
| 1. Pemimpin kelompok menjelaskan kepada anggota kelompok bahwa topik yang akan dibahas dalam pertemuan BKp (bimbingan kelompok) adalah topik tugas dengan judul Cara menahan emosi  dan rasa marah | 1) Peserta telah memahami topik yang akan dibahas, serta merespon dan mengeluarkan pendapat tentang apa itu emosi serta cara menahan emosi. |
| 2. Pemimpin kelompok meminta masing-masing peserta mengemukakan pendapat tentang topik yang dibahas meliputi pengertian emosi maupun cara menahan emosi dan rasa marah, dan masing-masing peserta diberikan teknik untuk lebih memahami tema yaitu menggunakan teknik *role playing*  (bermain peran). | 2) Peserta mengemukakan pendapatnya masing-masing, peserta merespon dengan memberi tanggapan tentang topik kegiatan yang dibahas serta teknik yang akan dilakukan. |
| 3. Didalam teknik *role playing* (bermain peran) terdapat skenario atau sketsa cerita, dimana skenario tersebut untuk masing- masing peserta kegiatan  bimbingan kelompok perankan. | 3) Peserta mendengarkan dan sangat antusias dalam penentuan peran |
| 4. Pemimpin kelompok masing- masing peserta mengambil peran dalam skenario yang telah dibuat, disini akan diketahui bagaimana peserta dapat memahami diri untuk dapat menahan emosi dan  rasa marah. Baik emosi yang positif dan negatif | 4) Peserta merespon dengan berlomba angkat suara mengambil peran yang ingin dimainkan. |
| 5. Dalam tahap kegiatan ini  pemimpin kelompok (PK) mengawasi setiap gerak maupun | 5) Peserta memainkan peran  dengan baik sesuai dengan skenario yang diberikan |

|  |  |
| --- | --- |
| dialog yang dilakukan peserta. Guna mendapatkan inti atau arti dilakukannya teknik bermain peran (*role playing*) dengan tema  cara menahan emosi dan rasa marah. | pemimpin kelompok. |
| 6. Pemimpin kelompok meminta peserta (beberapa orang) memberikan komentar umum terhadap peran yang telah dilakukan serta hal-hal yang diungkapkan peserta lain. Dari komentar tersebut peserta akan lebih paham kekurangan serta kelebihan masing-masing peserta. | 6) Peserta memberikan komentar dan memberikan masukan kepada anggota kelompok lain yang lain yang telah memainkan perannya. |
| 7. Pemimpin kelompok secara khusus meminta peserta (dengan sukarela) mengungkapkan bagaimana cara menahan emosi dan rasa marah dengan cara BMB3 (Berfikir, Merasa, Bersikap, Bertindak dan Bertanggungjawab). | 7) Peserta menuliskan kondisi BMB3 yang telah di dapat dari hasil topik yang telah dibahas dengan menggunaka teknik *role playing* (bermain peran) sehingga peserta mendapat banyak pengetahuan serta mencari alternative masalah. Peserta mendengar intruksi  yang diberikan pemimpin kelompok |
| 8. Pemimpin kelompok meminta sebanyak- banyaknya peserta untuk tampil seperti itu, sesuai dengan waktu yang tersedia jika waktu masih memungkinkan, bisa diminta peserta lain mengemukakan pendapat tentang isi/konten dari topik yang dibahas  sesuai dengan kondisi dirinya. | 8) Peserta lain membahas (dengan cara bertanya, menanggapi dan atau memberi saran) yang dikemukakan oleh kawan peserta |
| 9. Selama tahap kegiatan pemimpin kelompok (PK) memberikan penguatan untuk membangun semangat berdinamika kelompok di antara para peserta, sambil meluruskan dan menambahkan hal-hal yang perlu sehingga para peserta memperoleh wawasan  dengan makna yang lengkap dan benar. | 9) Peserta mendengarkan dan memahami nasihat yang diberikan oleh pemimpin kelompok |

|  |  |
| --- | --- |
| 10. Pemimpin kelompok meminta satu-dua orang peserta didik diminta menuliskan kondisi BMB3 yang terjadi pada diri mereka masing-masing, berkenaan dengan tanggung jawab mereka menerapkan cara menahan emosi dan rasa marah dalam situasi apapun. | 10) Peserta didik mengambil kesimpulan tentang hasil yang diperoleh berkenaan dengan materi yang dibahas, demi kehidupan keseharian secara efektif. Dua orang peserta anggota kelompok menuliskan kondisi BMB3 yang terjadi pada diri masing-masing, dan bertanggung jawab dalam menerapkan cara mengendalikan emosi dalam  situasi apapun. |

1. **Kegiatan penutup: TAHAP PENGAKHIRAN**

Akhir kegiatan adalah penutupan, PK menyampaikan terimakasih atas berlangsungnya kegiatan dengan baik, menyampaikan kegiatan tindak lanjut; setelah itu diakhiri dengan do’a, permainan dan salam perpisahan.

### Nama permainan : TEPUK WARNA Cara bermain :

Pertama seluruh anggota kelompok membentuk lingkaran dan pemimpin kelompok (guru BK) memberi arahan dalam permainan, dimulai dengan menyebut kata “tepuk warna”. Jika pemimpin kelompok menyebut warna merah maka peserta menepuk tangan 1 kali, jika menyebut warna kuning menepuk tangan 2 kali, jika menyebut warna hijau menepuk tangan 3 kali, dan jika menyebut warna merah putih peserta mengucapkan “Merdeka”, begitu seterusnya. Dan siapa yang salah akan dihukum sesuai dengan kesepakatan.

Tujuan permainan :

1. Untuk menciptakan Suasana seru dan gembira
2. Untuk mengakrabkan dan menyamankan para peserta
3. Menumbuhkan suasana kebersamaan antar anggota
4. Setelah kegembiraan, kenyamanan, dan kebersamaan terjalin, kegiatan akan berjalan dengan baik.

### BIMBINGAN KELOMPOK

Pembimbing Kelompok : Sri Indah Julianty

Anggota : 10 (sepuluh) orang siswa-siswi kelas X SMA Negeri 1 Pegajahan yang memiliki masalah tidak mampu dalam mengendalikan emosi

# Materi 3 RPL

**Cara Menahan Emosi yang Berlebihan**

### Pengertian Emosi

Emosi merupakan suatu reaksi psikologi seseorang dalam bentuk tingkah laku atau untuk melakukan suatu tindakan. Emosi diekspresikan dalam perilaku. Emosi yang dihayati oleh seseorang diekspresikan dalam perilakunya, terutama dalam ekspresi raut wajah dan suara/bahasa. Emosi seseorang muncul berkaitan erat dengan apa yang dirasakan seseorang secara individu.

Berbagai macam emosi bisa dikategorikan menjadi sedih, stres, putus asa, kecewa, marah, senang, bahagia, frustrasi, gembira, gelisah, depresi, terluka, iri/dengki, kesepian, rasa bosan, takut, terkejut, jengkel, malu, khawatir, cemas, rasa bersalah, tersinggung, dendam, sakit hati, rasa tidak mampu, benci, perasaan tidak nyaman, bahagia, tersanjung, cinta, dll, dalam berinteraksi kita harus bisa menemukan lawan yang tepat dari emosi lawan bicara kita untuk mendapat komunikasi yang baik.

### Cara menahan emosi yang berlebihan

Berikut ini beberapa cara praktis, cepat dan cerdas untuk menahan, mengatasi bahkan mencegah agar keinginan untuk marah yang meluap keluar tidak sampai melukai hati banyak orang.

1. Miliki komitmen yang kuat untuk tidak mau lagi emosional yang tidak jelas. Diri sendiri dengan penuh kesadaran harus mengambil komitmen bulat bahwa amarah yang berlebihan itu adalah tidak baik. Cobalah kilas balik lagi, apa tujuan anda melakukannya? Terus bahas lagi bagaimana agar tujuan tersebut tercapai?

Harus dipahami bahwa manusia tidak berkuasa atas apapun dalam hidup ini. Sekalipun kita dipercayakan kekuasaan oleh orang lain namun bukan berarti semuanya harus dalam kendalimu. Ada begitu banyak hal yang harus dimengerti dan ditoleransi dalam hidup ini sehingga sikap (*lisan dan tindakan*) yang salah tidak membuat anda cepat naik pitam. Sebab manusia

adalah tempatnya salah dan dosa. Satu-satunya yang dapat memaksa manusia adalah hukum.

1. Hindari sikap hati yang angkuh.

Tinggi hati adalah awal bencana dalam hidup anda. Jikalau ia terus-menerus terakumulasi dari waktu ke waktu, hari ke hari, minggu ke minggu, bulan ke bulan bahkan tahun ke tahun maka suatu saat angkuhnya hatimu akan meledak dan merusak segala sesuatu yang didekat, yang jauh bahkan diri sendiripun. Oleh karena itu tekan, hancurkan dan eliminasi kesombongan itu dengan cara mengatakan : “*Ini kami hanyalah sampah, orang tak berguna yang penuh dengan hal-hal yang jahat. Kami pantas disebut sampah, sesuatu yang diabaikan oleh manusia. Hinakan kami dibawah kakimu lewat semua kejadian ini ya, Tuhan. Amin*“.

1. Menerima apa adanya.

Terima semua kejadian yang terjadi sebagaimana adanya itu. Katakan dalam hati dengan penuh keyakinan “*Saya pantas mendapatkannya, kuatkan hatiku ya Tuhan*”.

1. Bersyukur kepada Yang Maha Kuasa.

Dalam rasa syukur kita menemukan damai dihati. Inilah yang membuat dada terasa lapang. Mensyukuri nikmat yang telah diberikan Sang Pencipta “*Terimakasih Tuhan sampai sekarang masih bisa bernapas lega sekalipun tengah berada dalam persoalan*”.

1. Bersabarlah lalu memaafkan dengan tulus.

Mengerti bahwa tidak ada manusia yang sempurna membuat dada terasa lebih lapang. Apalagi ketika anda juga memahami bahwa hidup ini penuh ujian dan manusia saling menguji satu-sama lain niscaya jadi lebih dimampukan untuk bersabar.

Maafkanlah mereka yang bersalah kepada anda, mohonkan berkat (*berdoalah*) agar mereka diberi pencerahan. Ini adalah kebaikan hati yang pertama-tama saat menghadapi musuh. Katakan dalam hati, “*maafkan mereka Tuhan, orang-orang ini tidak mengerti kesalahan/ dosanya*“.

1. Abaikan situasi dan lupakan lalu alihkan konsentrasi pada hal-hal yang positif.

Saat hati sedang dibakar oleh panasnya emosi alangkah baiknya jika anda mengingat-ngingat Firman-Nya, membahas isi Kitab Suci sesaat sebelum amarah meluap akan menekan emosi anda sampai batas terendah. Beberapa orang hanya cukup berdiam diri lalu memusatkan perhatian pada sesuatu (*yang baik*) saat menghadapi konflik yang membara

Pusatkanlah pikiranmu kepada Tuhan di dalam segala waktu. Seolah-olah Dia berada didekatmu, mendengarkanmu. Bercakap-cakaplah dengan-Nya dalam doa, firman dan pujian bagi kemuliaan nama-Nya. Anda dapat melakukan hal ini kapanpun dan dimanapun ada kesempatan lengang/ luang/ senggang dan bisa juga saat melakukan pekerjaan ringan lainnya.

1. Jangan melawan dalam hati ikuti saja situasinya, jadilah seperti air yang mengalir.

Perlawanan dan kekerasan dimulai dari dalam pikiran. Jika hati ini melawan niscaya organ kita bergerak otomatis untuk melawan pula. Bibir, lidah, tangan dan kaki turut bekerja sama untuk mewujudkan apa yang ada dalam hati. Buka pikiran lalu jadilah pendengar yang baik. Aggukan kepala sesekali sebagai tanda bahwa anda sedang memperhatikan segala sesuatu yang sedang dihadapi.

1. Bawa santai saja kawan.

Apabila anda sudah benar-benar dewasa maka hati dan pikiran lebih fleksibel saat menanggapi segala sesuatu. Anggap itu sebagai bunga-bunga kehidupan yang kadang berbau harum dan mungkin berbau menyengat. Ambil pelajaran berharga dari setiap pengalaman yang baik maupun buruk. Itulah yang membuat kita lebih bijak dalam menanggapi segala sesuatu. Jika sudah terbiasa menghadapi situasi sulit maka segala sesuatu dibawa senyum saja…. Senyum yang tulus bukan mengejek yang lainnya dapat meredakan suasana yang sedang klimaks/geram.

1. Lanjutkan pekerjaan anda (*bergerakmengalihkan konsentrasi*).

Bekerja membutuhkan konsentrasi tinggi. Saat kita manyibukkan diri dengan pekerjaan seperti biasanya niscaya rasa marah itu akan segera berlalu.

1. Keluar sebentar cari udara segar.

Meninggalkan situasi dan orang-orang yang mengundang/ memancing emosi negatif. Keluarlah lalu pergi mencari udara segar. Tarik napas dalam-dalam lalu buang keluar. Ini juga mampu membuat pikiran anda lebih jernih sehingga dapat mengambil tindakan cerdas untuk mengatasinya.

1. Berolahraga (*bergerak mengalihkan konsentrasi*).

Gerakan dalam olahraga membuat konsentrasi semuanya tertuju kesana sehingga marahpun turut dilupakan.

1. Menulis (*menengkan diri mengalihkan konsentrasi*).

Proses menulis membutuhkan konsentrasi tinggi. Tidak perlu rumit. Saya biasanya menulis puisi pendek yang menceritakan keadaan yang sedang berlangsung. Tulisan panjang juga tidak masalah, asalkan anda mampu.

1. Mendengarkan musik (*Diam mengalihkan konsentrasi*).

Mendengar musik yang syahdu juga dapat membantu anda mengalihkan konsentrasi untuk tidak jadi marah.

1. Kerjakan hobi yang lainnya.

Setiap orang memiliki hobi sendiri yang berbeda satu-sama lain. Tekuni itu kawan untuk meredam dan menahan emosi dalam hati. Kegemaran ini banyak macamnya tergantung dari kebiasaan anda selama ini.

1. Melakukan hal yang menyenangkan.

Ini dilakukan oleh kebanyakan orang muda. Mereka mengerjakan sesuatu yang membuat hati lebih senang saat menekuninya. Apakah ini berhubungan dengan

menonton televisi, menggunakan gadget, sosial media, game, makan, belanja, jalan-jalan dan lain sebagainya.

1. Luapkan saja emosi anda, teman.

Dalam hidup ini kita belum tau diri (*mengenal diri sendiri*) apabila belum merasakan apa akibatnya. Oleh karena itu sesekali (*kalau memang perlu dan ingin*) rasakan sendiri akibat dari marah-marah sehingga kedepannya jadi lebih hati-hati dalam bersikap. Inilah namanya “*praktek langsung dan uji diri sendiri kalau tidak percaya!*“.

1. Setelah semuanya berlalu jangan lupa menjalin hubungan baik kembali.

Situasi dan kondisi yang tidak stabil mendorong terciptanya jarak yang jauh sehingga memisahkan orang-orang yang bertikai. Jika suasana sudah agak tenang dan santai silahkan kembali menjalin silahturahmi kepada siapa yang membuat anda emosi. Komunikasi yang baik adalah kunci untuk kembali mendekatkan satu-sama lain. Mulailah dengan kebaikan yang paling sederhana yaitu, mendoakan mereka lalu dilanjutkan dengan senyuman dan ramah tamah hingga berwujud menjadi nyata (*kasih yang nyata sesuai dengan sumber daya dan potensi masing-masing*).

### Cara cepat mengendalikan emosi dan rasa marah:

1. Menenangkan diri

Saat marah, tenangkan diri agar pikiran tenang, Anda bisa berpikir logis dan mencari solusi. Untuk menenangkan diri, Anda bisa melakukan cara-cara berikut:

* 1. Tarik napas dalam-dalam – Saat menarik napas, fokuskan pikiran Anda pada napas yang masuk ke hidung atau bayangkan pemandangan yang indah. Lakukan berulang sehingga Anda bisa menurunkan emosi sedikit demi sedikit. Cara cepat mengendalikan emosi dan rasa marah yang pertama adalah dengan menarik nafas dalam-dalam. Menarik nafas dalam-dalam akan membuat udara kaya oksigen masuk ke otak sehingga memberikan efek menenangkan di otak. Dengan ketenangan yang tercipta, akan membuat Anda cepat mengendalikan emosi dan rasa marah yang Anda rasakan.
  2. Hitung 1 s.d 10 – Dalam hati, hitung dari satu sampai sepuluh secara perlahan untuk meredakan emosi. Jika perlu, lakukan beberapa kali.
  3. Alihkan perhatian – Anda bisa mengalihkan perhatian pada hal-hal lain seperti menonton TV atau pergi ke toilet.

1. Melakukan rileksasi

Cara cepat mengendalikan emosi dan rasa marah yang kedua adalah dengan melakukan rileksasi. Sama seperti menarik nafas dalam-dalam, melakukan rileksasi juga akan memberikan ketenangan yang mempercepat proses pengendalian emosi dan rasa marah yang sedang Anda alami.

1. Mengoreksi diri

Cara cepat mengendalikan emosi dan rasa marah yang selanjutnya adalah dengan mengoreksi diri. Dengan mengoreksi diri Anda akan menemukan kesalahan yang ada pada diri Anda, sehingga emosi dan kemarahan Anda pada orang lain akan segera hilang setelah Anda menyadari kesalahan yang telah Anda lakukan.

1. Melihat kembali permasalahan yang ada

Cara cepat mengendalikan emosi dan rasa marah berikutnya adalah dengan melihat kembali permasalahan yang ada. Emosi dan rasa marah muncul dengan cepat dan menggebu-gebu. Melihat kembali pada permasalahan yang ada akan mempercepat Anda dalam mengendalikan emosi dan rasa marah Anda.

1. Berpikir positif

Berpikir positif menjadi cara cepat mengendalikan emosi dan rasa marah yang terakhir. Berpikir positif akan membuat Anda lebih mudah melihat solusi dan jalan keluar dari permasalahan Anda sehingga Anda bisa lebih cepat mengendalikan emosi dan rasa marah Anda. Mengingat dampak negatif yang akan terjadi, emosi yang meluap-luap biasanya membuat yang bersangkutan gelap mata. Jika sudah demikian, dia akan memukul, berteriak, memaki, atau merusak barang-barang yang ada. Nah, untuk menghindari keadaan ini, ingatlah dampak negatif yang akan terjadi jika Anda tidak bisa melawan emosi.

### Lampiran 7

**DOKUMENTASI PENELITIAN**

**Bersama dengan Guru BK SMA Negeri 1 Pegajahan**



**Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Role Playing***





