

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING (BIMBINGAN
KLASIKAL) SMK NEGERI 2 RANTO PEUREULAK
TAHUN AJARAN 2026/2027**

A. IDENTITAS LAYANAN

Satuan Pendidikan	:	SMK NEGERI 2 RANTO PEUREULAK
Kelas / Semester	:	XI / Ganjil
Tahun Ajaran	:	2026/2027
Pelaksana (Guru BK/ Konselor)	:	Cut Riska Munira, S.Pd.,Gr
Alokasi Waktu	:	1 × 45 menit
Komponen Layanan	:	Dasar
Bidang Layanan	:	Pribadi
Jenis Layanan	:	Bimbingan Klasikal
Fungsi Layanan	:	Pemahaman
Topik / Tema Layanan	:	“Aku dan Perasaanku : Memahami Emosi Sehari-hari”
Pendekatan / Model	:	Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
Metode / Teknik	:	Diskusi (<i>Gripe Session</i>)/ <i>Experiential learning</i>

B. DIMENSI PROFIL LULUSAN (DPL)

Mengacu pada Peraturan Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah (Permendikdasmen) Nomor 10 Tahun 2025 tentang Standar Kompetensi Lulusan.

NO	DIMENSI PROFIL LULUSAN	INDIKATOR CAPAIAN DALAM LAYANAN (POP BK)
1	Keimanan dan Ketaqwaan	Mampu memahami pentingnya nilai keimanan, dan menunjukkan sikap religius, serta mampu mengendalikan diri dari perilaku negatif.
2	Penalaran Kritis	Mampu menganalisis masalah secara objektif, mengevaluasi informasi, berpikir logis, serta mengambil keputusan yang rasional.
3	Kreativitas	Mampu menyampaikan pikiran, perasaan, dan gagasan secara santun, jelas, serta mendengarkan dengan penuh empati.

NO	DIMENSI PROFIL LULUSAN	INDIKATOR CAPAIAN DALAM LAYANAN (POP BK)
4	Kemandirian	Memiliki dorongan internal untuk mengatur diri, disiplin, bertanggung jawab atas tugas, dan menetapkan tujuan pribadi.

C. CAPAIAN LAYANAN (CL) BERDASARKAN SKKPD

ASPEK PERKEMBANG AN SKKPD	TATARAN / INTERNALISASI TUJUAN	CAPAIAN LAYANAN (CL)
Wawasan dan Kesiapan Karir	Pengenalan: Mampu mengenali dan memahami berbagai emosi yang mereka rasakan. Akomodasi: Mampu mengekspresikan emosi serta menjelaskan dengan bahasa sederhana berdasarkan pengalaman. Tindakan: Mampu mrngrndlikan emosi serta menerapkan di kehidupan sehari-hari.	Peserta didik mampu memahami berbagai macam emosi yang muncul dalam dirinya serta mampu membedakan setiap emosi, serta dapat mengenali perasaan yang dialami dan mengepresikan secara positif dalam kehidupan sehari-hari.

D. TUJUAN LAYANAN

Tujuan Umum: Peserta didik mampu memahami berbagai macam emosi yang muncul dalam dirinya serta mampu membedakan setiap emosi, serta dapat mengenali perasaan yang dialami dan mengekspresikan secara positif dalam kehidupan sehari-hari.

TUJUAN KHUSUS (TINGKAT KEMAMPUAN BERPIKIR BLOOM - HOTS)
1. C5 (Mengevaluasi): Peserta didik dapat menyimpulkan materi emosional.
2. A3 (Menerapkan): Peserta didik dapat membedakan macam-macam emosi melalui metode diskusi (<i>gripe session</i>)
3. P5 (Menciptakan): Peserta didik dapat mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari.

E. MEDIA DAN ALAT LAYANAN

Media : Video, Power Point, Art Emotional

Alat Layanan : Laptop, Proyektor, Kertas/Sticky Note, Pulpen/Alat Mewarnai

F. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN LAYANAN (*DEEP LEARNING*)

NO	URAIAN KEGIATAN LAYANAN	WAKTU
1	TAHAP AWAL / PENDAHULUAN (Mindful Learning): 1) Mengucapkan salam dan mengajak peserta didik untuk berdoa bersama 2) Guru BK membina hubungan baik dengan peserta didik dengan menanyakan kabar 3) Guru BK melakukan presensi 4) Guru BK melakukan <i>ice breking</i> 5) Guru BK menjelaskan apa itu layanan bimbingan klasikal 6) Menjelaskan tujuan layanan diberikan 7) Guru BK menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik 8) Guru BK membuat kesepakatan layanan kegiatan selama 45 menit 9) Guru BK mengajak peserta didik untuk berbagi pengalaman terhadap topik yang akan dibahas 10) Guru BK menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh peserta didik tahap selanjutnya 11) Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan dan meningkatkan kemampuan keikutsertaan peserta didik.	5 - 10 Menit
2	TAHAP INTI - FASE 1: MEMAHAMI (Understanding): 1) Guru BK menayangkan PPT dan video yang berkaitan dengan mengelola emosional https://youtu.be/nEUzQ7yL9A0?si=nrUroi89IBKlyN-Y 2) Guru BK memberikan pertanyaan pemantik rangsangan berpikir kritis (A3-P5) mengenai fakta dan relevansi topik dalam kehidupan sehari-hari. 3) Guru BK memotivasikan peserta didik terlibat langsung dalam aktivitas layanan. 4) Guru BK menjelaskan definisi emotional, macam-macam emotional, jenis-jenisnya dan cara mengelolanya.	10 - 15 Menit
3	TAHAP INTI - FASE 2: MENGAPLIKASIKAN (Applying): 1) Diskusi <i>Gripe Sessions</i> mengenai mengelola emosional. 2) Peserta didik diminta menceritakan pengalaman berkaitan dengan emotional. 3) Guru BK berperan sebagai fasilitator yang mendorong setiap peserta didik bernalar kritis. 4) Guru memberikan apresiasi kepada peserta didik yang terlibat	15 Menit

	dalam berdiskusi.	
4	TAHAP INTI - FASE 3: MEREKLEKSI (Reflecting - Mindful Learning): 1) Guru BK membagikan <i>stiky note</i> untuk peserta didik menggambarkan emotional hari ini (LKPD). 2) Guru BK membagikan lembar instrumen evaluasi hasil.	5 Menit
5	TAHAP PENUTUP (Meaningful & Joyful Learning): 1) Guru BK bersama peserta didik menyimpulkan poin-poin utama layanan secara bermakna (Meaningful). 2) Guru BK memberikan apresiasi positif dan penguatan atas partisipasi aktif seluruh peserta didik (Joyful). 3) Guru BK menyampaikan rencana tindak lanjut dan menutup kegiatan layanan dengan doa dan salam.	5 Menit

G. EVALUASI LAYANAN

ASPEK EVALUASI	URAIAN EVALUASI LAYANAN
Evaluasi Proses	Guru BK melakukan pengamatan secara sistematis terhadap dinamika proses layanan, meliputi: (1) Antusiasme dan keterlibatan peserta didik selama diskusi, (2) Kesesuaian alokasi waktu dan keterlaksanaan alur Deep Learning, serta (3) Kualitas respon peserta didik dalam merespons pertanyaan pemantik.
Evaluasi Hasil	Evaluasi hasil diukur dari instrumen penilaian ketercapaian tujuan yang diisi oleh peserta didik setelah layanan berakhir, mencakup: (1) Pemahaman baru (Understanding) mengenai topik yang dibahas, (2) Perasaan positif dan kesadaran diri (Comfort/Feeling) setelah mengikuti layanan, serta (3) Komitmen rencana tindakan nyata (Action) yang akan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

H. RENCANA TINDAK LANJUT (RTL)

URAIAN RENCANA TINDAK LANJUT GURU BK
1. Mengoreksi dan menganalisis hasil lembar evaluasi serta LKPD seluruh peserta didik. 2. Menyiapkan materi atau media pengayaan lanjutan untuk pertemuan bimbingan berikutnya.

Mengetahui, Kepala
Sekolah

Beurandang, 2025
Guru BK

Rizal, S.ST
NIP.1985082020090401003

Cut Riska Munira, S.Pd.
NIPPPK.200006162025212051

LAMPIRAN 1: MATERI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

LITERASI EMOSI: MEMAHAMI, MENGELOLA, DAN MENGUNGKAPKAN EMOSI DENGAN BIJAK

1. Pengertian dan Definisi Literasi Emosi

Literasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi diri sendiri maupun orang lain secara sehat dan tepat. Ini merupakan bagian penting dari kecerdasan emosional, yang bukan hanya soal bagaimana perasaan bekerja, tetapi juga bagaimana kita dapat menanggapinya dengan cara yang membangun.

Dengan kata lain, literasi emosi adalah keterampilan untuk "melek emosi" — seperti halnya kita diajarkan membaca dan menulis, kita juga perlu diajarkan cara memahami dan mengelola perasaan. Remaja yang memiliki literasi emosi yang baik mampu menyadari emosi apa yang sedang mereka rasakan, mengapa emosi itu muncul, dan bagaimana cara menyalurkannya secara sehat tanpa menyakiti diri sendiri atau orang lain.

2. Keterkaitan dengan Fenomena Zaman Sekarang

Di era digital seperti sekarang, tantangan emosional yang dihadapi remaja jauh lebih kompleks. Paparan media sosial, tekanan akademik, tuntutan sosial, hingga ketidakpastian masa depan dapat memicu ledakan emosi jika tidak dikelola dengan baik. Banyak remaja yang merasa cemas, kesepian, overthinking, hingga kehilangan kendali terhadap emosi, namun tidak tahu cara menghadapinya.

Contohnya:

- a. Kasus 1: Seorang siswa merasa sedih dan kecewa karena nilainya turun, tetapi memilih menyimpannya sendiri dan malah melampiaskan dengan memarahi teman atau mengurung diri.
- b. Kasus 2: Seorang siswi sering merasa cemas ketika membuka Instagram karena merasa hidupnya tidak sekeren teman-temannya, sehingga timbul perasaan rendah diri.

Situasi-situasi ini terjadi karena kurangnya literasi emosi. Jika remaja tidak diajarkan untuk mengenali dan merespons emosinya, maka risiko munculnya masalah psikologis seperti stres kronis, depresi, atau konflik sosial bisa meningkat.

3. Ciri dan Jenis Emosi (Roda Emosi Plutchik)

Ciri-Ciri Orang yang Melek Emosi:

- Mampu menyadari dan menyebutkan emosi yang sedang dirasakan.
- Tidak mudah meledak saat emosi negatif muncul.
- Tahu cara yang tepat untuk mengekspresikan perasaan.
- Mampu memahami dan berempati pada perasaan orang lain.
- Terbuka untuk berbicara tentang perasaan tanpa takut dihakimi.

a. Apa Itu Roda Emosi Plutchik?

Roda Emosi Plutchik adalah sebuah model visual yang dikembangkan oleh psikolog Robert Plutchik untuk membantu kita memahami keragaman emosi manusia secara lebih sistematis. Model ini menggambarkan emosi sebagai spektrum atau gradasi, mirip seperti roda warna. Konsep ini sangat berguna dalam meningkatkan literasi emosi, karena membantu kita menyadari bahwa emosi bukan hanya sekadar “senang” atau “sedih”, tetapi memiliki tingkatan, kombinasi, dan makna yang lebih dalam.

b. Struktur Dasar Roda Emosi Plutchik

Roda ini terdiri dari 8 emosi dasar (primer) yang berpasangan secara berlawanan:

Emosi Positif	Lawannya
Joy (Kebahagiaan)	Sadness (Kesedihan)
Trust (Kepercayaan)	Disgust (Jijik)
Fear (Ketakutan)	Anger (Kemarahan)
Surprise (Keterkejutan)	Anticipation (Antisipasi atau Harapan)

Dari emosi-emosi dasar ini, Plutchik mengembangkan lapisan-lapisan emosi sekunder dan tersier yang merupakan hasil dari intensitas atau gabungan dari dua emosi primer.

Contoh Kombinasi Emosi dalam Roda Plutchik

Gabungan Emosi Primer	Emosi Sekunder
Joy + Trust	Love (Cinta)
Fear + Surprise	Awe (Kekaguman)
Sadness + Disgust	Remorse (Penyesalan)
Anger + Anticipation	Aggressiveness (Agresivitas)

c. Tingkatan Emosi (Intensitas)

Setiap emosi dalam roda Plutchik memiliki intensitas berbeda, seperti gradasi warna. Misalnya:

- Joy (kebahagiaan) bisa menjadi:
 - Serenity (tenang) – tingkat lemah,
 - Joy (bahagia) – sedang,
 - Ecstasy (euforia) – sangat kuat.

Demikian juga:

- Anger (marah) dapat:
 - Tergolong sebagai Annoyance (kesal ringan),
 - Marah biasa (Anger),
 - Hingga Rage (amarah luar biasa).

4. Contoh Penerapan Literasi Emosi dalam Kehidupan Sehari-hari

- Seorang siswa yang sedang merasa kecewa karena kalah lomba memilih untuk menulis jurnal harian untuk menyalurkan emosinya.
- Ketika marah pada teman, remaja mampu berkata, “Aku butuh waktu untuk menenangkan diri dulu,” alih-alih berteriak atau berkata kasar.
- Remaja bisa memahami bahwa temannya bersikap cuek karena sedang punya masalah keluarga, bukan karena tidak suka padanya.

5. Manfaat Literasi Emosi

Meningkatkan literasi emosi memberikan banyak keuntungan, antara lain:

- Meningkatkan kesejahteraan psikologis: Emosi yang dikelola dengan baik membuat hati lebih tenang dan pikiran lebih jernih.
- Membantu mengambil keputusan yang sehat: Tidak terburu-buru atau dikendalikan oleh emosi sesaat.
- Meningkatkan hubungan sosial: Mampu memahami perasaan orang lain akan mempermudah menjalin relasi yang sehat.
- Meningkatkan kepercayaan diri: Karena lebih mengenal dan menerima diri sendiri.
- Mengurangi risiko stres dan konflik: Karena dapat merespons situasi secara lebih rasional dan

dewasa.

6. Mengapa Literasi Emosi Penting Bagi Remaja?

Masa remaja adalah masa yang penuh gejolak emosi karena banyak perubahan terjadi, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Jika tidak dilengkapi dengan kemampuan mengelola emosi, remaja bisa mudah terjebak dalam perilaku berisiko seperti:

- Melukai diri sendiri,
- Melampiaskan kemarahan secara agresif,
- Menarik diri dari lingkungan sosial,
- Terjebak dalam hubungan yang toksik,
- Mengalami krisis identitas atau gangguan mental.

Literasi emosi membantu remaja untuk memahami bahwa perasaan mereka valid dan penting, sekaligus memberi mereka alat untuk tidak dikuasai oleh perasaan tersebut.

7. Cara Melatih Literasi Emosi

Literasi emosi bukan bawaan lahir, tapi keterampilan yang bisa dilatih. Berikut adalah cara-cara praktis melatihnya:

- a) Membangun Kesadaran Emosi
 - Coba bertanya pada diri sendiri setiap hari: “Apa yang aku rasakan hari ini?”
 - Gunakan *emotion wheel* (roda emosi) untuk mengenali variasi perasaan secara lebih spesifik.
- b) Menamai dan Menyebutkan Emosi
 - Ucapkan emosi secara verbal, misalnya: “Aku merasa cemas karena besok ada ujian.”
 - Hindari kata-kata samar seperti “aku nggak enak hati”, ganti dengan emosi yang jelas.
- c) Menulis Jurnal Emosi
 - Tuliskan pengalaman emosional setiap hari atau setiap kali merasa terguncang.
 - Fokus pada perasaan, penyebabnya, dan reaksi yang muncul.
- d) Melatih Pernapasan dan Relaksasi
 - Teknik pernapasan dalam, mindfulness, atau meditasi bisa membantu menenangkan emosi negatif.
- e) Berbicara dengan Orang yang Dipercaya
 - Curhat dengan guru BK, sahabat, atau orang tua bisa membantu menyalurkan emosi dengan sehat.
- f) Mengembangkan Empati
 - Coba letakkan diri pada posisi orang lain sebelum bereaksi.
 - Dengarkan lebih banyak daripada menghakimi.

8. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Literasi Emosi

Beberapa hal yang dapat memengaruhi tingkat literasi emosi seseorang antara lain:

a. Pola Asuh Orang Tua

Anak yang dibesarkan di lingkungan yang terbuka membicarakan perasaan cenderung lebih melek emosi.

b. Lingkungan Sekolah

Sekolah yang mendorong komunikasi terbuka dan empati dapat meningkatkan literasi emosi siswa.

c. Paparan Media

Media bisa memberikan contoh positif atau negatif dalam mengekspresikan emosi. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk selektif dalam mengonsumsi konten.

d. Kepribadian dan Pengalaman Hidup

Setiap individu memiliki kepribadian dan pengalaman unik yang membentuk cara mereka merespons emosi.

9. Kesimpulan

Literasi emosi bukan hanya soal bagaimana kita merasa, tetapi bagaimana kita hidup berdampingan dengan emosi itu dan membuatnya menjadi kekuatan, bukan beban. Remaja yang memiliki literasi emosi yang baik akan tumbuh menjadi pribadi yang lebih tangguh, cerdas sosial, dan siap menghadapi tantangan masa depan.

Maka dari itu, mari kita belajar untuk tidak hanya “pintar secara akademis”, tetapi juga “pintar secara emosional”. Karena hati yang sehat akan menjadi landasan utama untuk hidup yang utuh dan bahagia.

**LAMPIRAN 2. EVALUASI PROSES DAN HASIL
INSTRUMEN EVALUASI PROSES**

No	Proses yang dinilai	Hasil pengamatan		Ket
		Ya	Tidak	
A	Keterlaksanaan program			
	Program layanan terlaksana sesuai dengan RPL			
	Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL			
	Metode yang digunakan variatif dan menarik			
	Menggunakan media layanan BK			
	RPL minimal terdiri dari Tujuan, Materi Layanan, Kegiatan, Sumber, Bahan dan Alat serta Penilaian			
B	Perolehan siswa pasca layanan			
	Peserta didik memperoleh pemahaman baru			
	Peserta didik mempunyai perasaan positif			
	Peserta didik berkurang masalahnya			
	Peserta didik terentaskan masalahnya			
C	Perhatian peserta didik			
	Peserta didik antusias mengikuti materi layanan BK			
	Peserta didik aktif bertanya			
	Peserta didik aktif menjawab			
	Peserta didik mengerjakan tugas yang diberikan konselor			
	Peserta didik hadir semua			
D	Kesesuaian program			
	Program disusun sesuai dengan kebutuhan peserta didik			
	Materi layanan sesuai kebutuhan peserta didik			
	Materi layanan sesuai tugas perkembangan peserta didik			
	Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
	Program dilaksanakan sesuai waktu yang telah ditentukan			

INSTRUMEN EVALUASI HASIL

Tujuan Layanan:

- Peserta didik dapat menyimpulkan materi emosional.
- Peserta didik dapat membedakan macam-macam emosi melalui metode (*gripe session*).
- Peserta didik dapat mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Petunjuk Mengerjakan :

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda (□) pada kolom skor sesuai dengan apa yang sedang alami :

No	Aspek	Indikator	Pernyataan	Opsi Jawaban			
				1	2	3	4
1	Pengenalan (<i>Understanding</i>)	Peserta didik dapat menyimpulkan materi emosional	Saya dapat memahami materi yang disampaikan				
			Saya dapat mengetahui macam-macam, jenis-jensi emosional				
			Saya dapat menjelaskan emotional berdasarkan pengalaman				
2	Akomodasi (<i>Comfortable</i>)	Peserta didik dapat membedakan macam-macam emotional	Saya memberikan contoh berdasarkan pengalaman saya				
			Saya dapat menggambarkan emotional hari ini.				
3	Tindakan (<i>Action</i>)	Peserta didik dapat mengelola emotional dikehidupan sehari-hari	Saya dapat membangun hubungan emotional positif dikehidupan sehari-hari				

Keterangan :

- 1 : Sangat Baik
- 2 : Baik
- 3 : Cukup
- 4 : Kurang

