BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Kecerdasan emosional yang dimiliki oleh peserta didik kelas VIII SMPN 1 Subang mayoritas berada pada tingkat tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan besarnya frekuensi dan persentase yang dimiliki oleh peserta didik. Namun ditemukan pula adanya tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang sangat rendah , rendah dan sedang sedang..
2. Proporsi kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII SMPN 1 Subang berada pada kategori sangat rendah, rendah sampai sedang masing-masing sebesar 1 %, 7 % dan 22 % sedangkan tinggi dan sangat tinggi masing-masing sebesar ,43 % dan 27 %.
3. Hasil penelitian menunjukkan seluruh aspek kecerdasan emosional dengan persentase sangat rendah sampai sangat tinggi, tetapi mayoritas termasuk kategori tinggi
4. Indikator kecerdasan emosional yang diperlukan dan dikembangkan pada semua peserta didik adalah mampu mengungkapkan amarah dengan tepat, bersikap optimis, mampu memusatkan perhatian pada pekerjaan dan mampu menerima sudut pandang orang lain, dengan memberikan layanan dasar dalam bentuk klasikal yang ditujukan untuk meningkatkan dan mengembangkan kecerdasan emosi peserta didik.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat peserta didik yang menunjukkan indikator skor kecerdasan emosi yang kecil atau pada kategori sangat rendah sehingga perlu diberikan layanan responsif dalam bentuk konseling individu.

B. Rekomendasi

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian, dapat dikemukakan beberapa rekomendasi yang diharapkan mampu meningkatkan dan mengembangkan kecerdasan emosional pada peserta didik. Beberapa rekomendasi yang dimaksud adalah sebagai berikut :

1. Bagi Sekolah

   Sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan yang berupa kebijakkan dalam pelaksanaan program bimbingan dan konseling untuk mengembangkan kecerdasan emosional peserta didik, tentunya disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah. Selain itu juga mengembangkan kebijakan untuk menciptakan budaya sekolah yang memfasilitasi kebutuhan peserta didik, seperti :

   a) Pelaksanaan kurikulum di sekolah memperhatikan kondisi dan kebutuhan peserta didik
   b) Menerapkan proses pembelajaran yang bernuansa bimbingan sehingga mampu mengembangkan dan memfasilitasi pengembangan potensi peserta didik

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan efektifitas di lapangan dari program yang telah disusun. Tujuannya untuk mengembangkan kemampuan kecerdasan emosional peserta didik di sekolah.

Sebaiknya lebih memperhatikan kualitas instrumen sebagai alat ukur, sehingga benar-benar dapat memberikan informasi dan temuan yang lebih akurat untuk selanjutnya dikembangkan menjadi program yang lebih tepat sasaran, serta perlu diverifikasi dan di klarifikasi tentang pola skor instrumen.

3. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling diharapkan memanfaatkan hasil penelitian untuk dijadikan acuan mengembangkan potensi peserta didik melalui pemberian layanan yang dirumuskan dalam program.

Program bimbingan dan konseling hipotesis yang dirumuskan oleh peneliti berdasarkan hasil analisis kebutuhan tentang kecerdasan emosional peserta didik. Dengan melihat kecerdasan emosional yang pada umumnya termasuk dalam kategori tinggi, maka program bimbingan dan konseling diarahkan pada pendekatan preventif dan pengembangan. Artinya, meskipun secara umum peserta didik kelas VIII SMPN 1 Subang memiliki kecerdasan emosional tinggi, tetapi peserta didik dipandang perlu untuk tetap diberikan layanan bimbingan dan konseling, terutama di bidang layanan pribadi sosial dengan tujuan untuk memelihara dan mengembangkan kecerdasan emosional peserta didik. Karena pada dasarnya peserta didik masih belum optimal atau sempurna jika dilihat berdasarkan aspek dan indikator kecerdasan emosionalnya.

Untuk memudahkan pemberian layanan bimbingan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik, maka sasaran layanan dikelompokan ke dalam tiga kelompok, yaitu kritis, perkembangan dan preventif. Kelompok kritis adalah

peserta didik dengan kecerdasan emosional yang rendah dan sangat rendah, kelompok pengembangan adalah peserta didik dengan kecerdasan emosional sedang, dan kelompok prventif adalah peserta didik dengan kecerdasan emosional tinggi dan sangat tinggi. Upaya pemberian bantuan dilakukan melalui layanan dasar bimbingan, layanan responsif, perencanaan individual dan dukungan sistem.

1. Dasar Pemikiran

Penyusunan program bimbingan dan konseling berdasarkan hasil penelitian tentang profil kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Subang Tahun Pelajaran 2008/2009 yang menunjukkan adanya beberapa kategori mulai sangat rendah sampai dengan sangat tinggi baik pada setiap aspek maupun indikatornya. Bimbingan diberikan kepada semua kategori yang disesuaikan dengan jenis layanan baik layanan dasar, layanan responsif, perencanaan individual maupun dukungan sistem.

2. Tujuan

Secara umum tujuan program ini adalah untuk mengembangkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII SMPN 1 Subang, sesuai dengan aspek kecerdasan emosional, yaitu mampu untuk mengenal emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan. Secara khusus, tujuan program bimbingan dan konseling untuk mengembangkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII SMPN 1 Subang, yaitu membantu peserta didik agar :

a. Mampu mengungkapkan amarah dengan tepat
b. Mampu bersikap optimis

c. Mampu memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan

d. Mampu menerima sudut pandang orang lain

3. Komponen Program

Program layanan bimbingan yang akan dikembangkan ada empat komponen layanan, yaitu :

a. Layanan Dasar

Layanan dasar umum meliputi layanan-layanan yang diperuntukkan bagi seluruh peserta didik melalui kegiatan klasikal atau kelompok yang disajikan secara sistematis sebagai upaya mengembangkan kecerdasan emosional peserta didik secara optimal. Layanan ini bertujuan membantu peserta didik agar memperoleh perkembangan yang normal, memiliki kecerdasan emosional yang optimal dalam masa perkembangannya, dan secara khusus dapat dijabarkan : 1) mampu mengendalikan amarah secara lebih baik, 2) bersikap optimis, 3) mampu memusatkan perhatian pada tugas yang diberikan, dan 4) mampu menerima sudut pandang orang lain.

Materi layanan disampaikan secara klasikal sehingga upaya-upaya bimbingan dilakukan dengan tatap muka di kelas atau di luar kelas. Layanan ini lebih bersifat memberikan informasi. Aspek kajian yang menjadi sasaran dijabarkan dalam bentuk kegiatan utama sebagai berikut

Tabel 5.1

Materi Layanan

KOMPETENSI	MATERI LAYANAN
1. Mampu mengendalikan marah secara lebih baik	Marahlah dengan cara yang tepat
2. Bersikap Optimis	Sehat dan bahagia dengan lebih optimistik
3. Mampu memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan	Tips meningkatkan konsentrasi
4. mampu menerima sudut pandang orang lain	Kesiapan menerima kritik

b. Layanan Responsif

Dalam layanan ini yang diberikan adalah layanan yang khusus diberikan kepada peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional terendah, sehingga perlu diberikan layanan konseling kelompok dan konseling individual. Layanan responsif merupakan layanan bantuan peserta didik yang memiliki kebutuhan atau masalah yang memerlukan bantuan dengan segera (*immediate needs and concern*). Adapun tujuan layanan ini membantu peserta didik memenuhi kebutuhannya yang dirasakan pada saat sekarang yang mengalami hambatan dalam menyelsaikan tugas-tugas perkembangannya. Materi yang diberikan dalam program ini adalah kelima aspek kecerdasan emosional, yaitu mengenali diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan.

c. Layanan Perencanaan Individual

Layanan ini diberikan untuk memudahkan peserta didik dalam menentukan rencana-rencana kegiatannya terutama yang ada kaitannya dengan perkembangan kecerdasan emosionalnya. Layanan perencanaan individual lebih dikhususkan untuk peserta didik sebagai lanjutan dari pemberian layanan responsif. Melalui perencanaan individual, peserta didik dapat mengembangkan aspek-aspek kecerdasan emosional yang belum optimal. Layanan ini juga diberikan secara umum kepada peserta didik lain yang ingin secara individual mendapatkan layanan ini untuk mengembangkan kecerdasan emosionalnya.

Strategi layanan perencanaan dan pengembangan individual dapat dilakukan melalui : 1) *Individual or small-group appraisal*, yaitu konselor bersama-sama dengan peserta didik enganalisis dan menilai kekuatan dan kelemahan berkenaan dengan kecerdasan emosional peserta didik; 2) *Individual or small-group advicement*, yaitu konselor dapat berdiskusi dengan peserta didik sehingga mempunyai rencana perubahan perilaku yang lebih baik dan mencapai kesuksesan di masa yang akan datang

d. Dukungan Sistem

Layanan dukungan sistem ini diberikan melalui :

1. Adanya upaya kerjasama dengan orang tua untuk selalu berkomunikasi, berupa informasi dan konsultasi tentang perkembangan kecerdasan emosional peserta didik agar lebih meningkat dan berkembang secara optimal

2. Guru senantiasa memberikan perhatian dalam rangka membantu peserta didik dalam meningkatkan dan mengembangkan kecerdasan emosionalnya selain kecerdasan intelektualnya
3. Adanya upaya kerjasama antar guru pembimbing dalam membahas masalah kecerdasan emosi pada peserta didik untuk mencari solusi pemecahan masalah agar peserta didik dapat mencapai perkembangan yang optimal melalui kegiatan Musyawarah Guru Pembimbing (MGP)

4. Prosedur Pelaksanaan

Program bimbingan dan konseling dilaksanakan melalui pemberian layanan informasi secara klasikal dan bimbingan kelompok. Program ini dapat terlaksana dengan dukungan :

a. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan ini adalah para peserta didik kelas VIII SMPN 1 Subang Tahun Pelajaran 2008/2009.

b. Pelaksana

Pelaksana program bimbingan ini adalah seluruh staf BK sekolah bekerjasama dengan guru bidang studi atau wali kelas untuk sama-sama mengajarkan, membimbing dan melatih peserta didik untuk mengembangkan kecerdasan emosional secara optimal, baik di kelas maupun di luar kelas.

c. Strategi

Strategi yang digunakan dalam program ini adalah bimbingan klasikal, ditunjang dengan layanan konseling individual dan bimbingan kelompok

sebagai tindak lanjut dari kegiatan bimbingan klasikal dengan menggunakan teknik bermain peran.

d. Fasilitas

Fasilitas yang dapat menunjang implementasi program ini diantaranya adalah kelas untuk bimbingan klasikal, ruangan untuk konseling dan bimbingan kelompok, dan sebuah ruangan khusus untuk konseling individual sebagai tindak lanjut kegiatan. Sarana lain yang menunjang proses bimbingan, seperti papan tulis, OHP, alat tulis, papan informasi, dan sejumlah prasarana untuk simulasi (apabila dipandang perlu sesuai dengan kebutuhan)

e. Instrumen (alat Bantu)

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini diantaranya adalah Program Layanan Bimbingan, buku sumber yang relevan dengan tema layanan, serta instrument penilaian berupa angket, dan catatan perekam perkembangan perilaku baru peserta didik

f. Waktu dan Tempat

Kegiatan dapat dilaksanakan secara klasikal di kelas sesuai dengan jam tatap muka, sedangkan untuk bimbingan kelompok dan konseling individual dilaksanakan di ruang bimbingan dan konseling atau di tempat yang disepakati oleh konselor dengan konseli

5. Evaluasi

Evaluasi merupakan proses pengumpulan informasi (data) untuk mengetahii fektivitas (pelaksanaan dan ketercapaian) kegiatan-kegiatan yang

telah dilakukan dalam upaya mengambil suatu keputusan. Kegiatan evaluasi bertujuan untuk mengetahui keterlaksanaan kegiatan dan ketercapaian tujuan dari program yang telah ditetapkan dan dilaksanakan.

Evaluasi diarahkan kepada tiga komponen utama, yaitu komponen program, proses dan hasil. Evaluasi proram bertujuan untuk mengukur kesesuaian program dengan pelaksanaan. Untuk memudahkan maka dibuat format evaluasi program.

Evaluasi proses dan hasil bertujuan untuk mengukur aktivitas, partisipasi maupun perubahan pola pikir, sikap dan perilaku peserta didik selama dan setelah proses berlangsung, dan untuk lebih mudahnya maka dibuat pula format evaluasinya yang dinilai berdasarkan hasil observasi dan wawancara selama dan setelah proses berlangsung.

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA PERPUSTAKAAN

MATRIK PROGRAM HIPOTETIK

LAYANAN DASAR BIMBINGAN									
No.	Aspek	Tujuan	Materi	Strategi Layanan	Sasaran	Teknik Layanan	Pelaksana	Waktu	Evaluasi
1	Mengenali emosi diri	Siswa mampu mengenal dan merasakan emosi sendiri, memahami penyebab dan pengaruh perasaan terhadap tindakan.	Kenalilah emosi anda	Klasikal	Siswa dengan kecerdasan emosi yang tinggi dan sedang diprioritaskan untuk memperoleh layanan bimbingan yang bersifat preventif-pengembangan.	Ceramah dan diskusi	Guru BK	1x 40 menit (1 kali pertemuan)	Lisan
2	Mengelola emosi	Siswa mampu bersikap toleran terhadap frustasi, mengungkap amarah, dan mengendalikan perilaku agresif dalam pergaulan.	Kendalikan amarahmu	Klasikal	Siswa dengan kecerdasan emosi yang tinggi dan sedang diprioritaskan untuk memperoleh layanan bimbingan yang bersifat preventif-pengembangan.	Ceramah dan diskusi	Guru BK	1x 40 menit (1 kali pertemuan)	Lisan
No.	Aspek	Tujuan	Materi	Strategi Layanan	Sasaran	Teknik Layanan	Pelaksana	Waktu	Evaluasi

3	Memotivasi diri sendiri	Siswa mampu menunjukkan sikap optimis dan memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan.	- Sehat dan bahagia dengan lebih optimis - Tips meningkatkan konsentrasi	Klasikal dan Informasi	Siswa dengan kecerdasan emosi yang tinggi dan sedang diprioritaskan untuk memperoleh layanan bimbingan yang bersifat preventif-pengembangan.	Ceramah dan diskusi	Guru BK	2x 40 menit (2 kali pertemuan)	Lisan dan Tulisan
4	Mengenali emosi orang lain	Siswa mampu menerima sudut pandang orang lain, empati, dan mendengarkan orang lain	Kesiapan menerima kritik	Bimbingan kelompok	Siswa dengan kecerdasan emosi yang tinggi dan sedang diprioritaskan untuk memperoleh layanan bimbingan yang bersifat preventif-pengembangan.	*Role Playing*	Guru BK	2x 40 menit (2 kali pertemuan)	Lisan
No.	Aspek	Tujuan	Materi	Strategi Layanan	Sasaran	Teknik Layanan	Pelaksana	Waktu	Evaluasi

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA PERPUSTAKAAN

5	Membina hubungan	Siswa mampu membina hubungan dengan orang lain	Pentingnya pergaulan	- Klasikal - Informasi - Bimbingan kelompok	Siswa dengan kecerdasan emosi yang tinggi dan sedang diprioritaskan untuk memperoleh layanan bimbingan yang bersifat preventif-pengembangan.	Ceramah, diskusi dan *Role Playing*	Guru BK	2x 40 menit (2 kali pertemuan)	Lisan dan Tulisan

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA PERPUSTAKAAN

LAYANAN RESPONSIF							
NO	Ruang Lingkup Program	Kriteria Hasil Yang diharapkan	Sasaran	Strategi Layanan	Pelaksana	waktu	evaluasi
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Pengembangan kecerdasan emosional dalam memotifasi diri sendiri	Meningkatkan pemahaman siswa mengenai kecerdasan emosional	Siswa dengan kecerdasan emosional rendah dan sangat rendah	Konseling individual dan kelompok	Guru BK	Tidak dibatasi (Fleksibel)	Lisan dan tulisan
2	Pengembangan kecerdasan emosional dalam menerima sudut pandang orang lain						
3	Pengembangan kecerdasan emosional untuk berkomunikasi dengan orang lain						
4	Pengembangan kecerdasan emosional dalam berempati						
5	Pengembangan kecerdasan emosional dalam mengungkap amarah yang tepat						

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA PERPUSTAKAAN

PERENCANAA INDIVIDUAL							
NO	Ruang Lingkup Program	Tujuan	Sasaran	Strategi Layanan	Pelaksana	waktu	evaluasi
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Pengembangan kecerdasan emosional dalam memotifasi diri sendiri	Meningkatkan dan Mengembangkan kecerdasan emosional siswa	Siswa dengan kecerdasan emosional yang sangat tinggi, tinggi,sedang, rendah dan sangat rendah	Konseling dan Konsultasi	Guru BK	Tidak dibatasi (Fleksibel)	Lisan
2	Pengembangan kecerdasan emosional dalam menerima sudut pandang orang lain						
3	Pengembangan kecerdasan emosional untuk berkomunikasi dengan orang lain						
4	Pengembangan kecerdasan emosional dalam berempati						
5	Pengembangan kecerdasan emosional dalam mengungkap amarah yang tepat						

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA PERPUSTAKAAN

DUKUNGAN SISTEM							
NO	Ruang Lingkup Program	Tujuan	Sasaran	Strategi Layanan	Pelaksana	waktu	evaluasi
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Pengembangan kecerdasan emosional dalam memotifasi diri sendiri	Meningkatkan dan Mengembangkan kecerdasan emosional siswa	- Orang Tua - Guru BK di Forum MGP - Guru Bidang studi dan personil sekolah lainnya	Impormasi dan Konsultasi	Guru BK	Tidak dibatasi (Fleksibel)	Lisan dan Tulisan
2	Pengembangan kecerdasan emosional dalam menerima sudut pandang orang lain						
3	Pengembangan kecerdasan emosional untuk berkomunikasi dengan orang lain						
4	Pengembangan kecerdasan emosional dalam berempati						
5	Pengembangan kecerdasan emosional dalam mengungkap amarah yang tepat						

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA PERPUSTAKAAN

TABEL
MATERI PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING
UNTUK MENGEMBANGKAN KECERDASAN EMOSIONAL SISWA

NO	MATERI	KEGIATAN	SASARAN	TEKNIK	WAKTU	MEDIA	TEMPAT	HASIL YANG DIHARAPKAN
1	**Pemberian Materi I** Mengatasi dan Mengendalikan amarah	Layanan dasar	Siswa Kelas VIII SMP	Ceramah, diskusi, dan simulasi *"Lampu lalu lintas"*	40 Menit (1 X Pertemuan)	Hand Out materi	Ruangan kelas VIII	siswa mampu mengatasi dan mengendalikan rasa marahnya.
2	**Pemberian Materi II** Sehat dan bahagia dengan lebih optimis	Layanan dasar	Siswa Kelas VIII SMP	Ceramah, diskusi, dan simulasi *"Patah Jadi dua"*	40 Menit (1 X Pertemuan)	Hand Out materi	Ruangan kelas VIII	siswa mampu memberikan dorongan yang positif bagi dirinya
3	**Pemberian Materi III** Tips meningkatkan konsentrasi	Layanan dasar	Siswa Kelas VIII SMP	Ceramah, diskusi, dan Game *" 3 & 5"*	40 Menit (1 X Pertemuan)	Hand Out materi	Ruangan kelas VIII	Siswa mampu memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan
4	**Pemberian Materi IV** Kesiapan menerima kritik	Layanan dasar	Siswa Kelas VIII SMP	Ceramah, diskusi, dan simulasi *"Johari Window"*	40 Menit (1 X Pertemuan)	Hand Out materi	Ruangan kelas VIII	Siswa mampu menerima sudut pandang orang lain tentang dirinya

SATUAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING

A. Topik : **Mengatasi dan Mengendalikan Perasaan Marah**

B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi

C. **Tujuan Layanan** : Agar siswa dapat mengatasi dan mengendalikan rasa marahnya

D. Sasaran Layanan : Siswa kelas VIII SMP/Sederajat

E. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pencegahan

F. Waktu : 40 Menit

G. Uraian Materi :

Ringkasan Materi :

Setiap orang pasti merasa pernah dan pernah merasa marah. Marah tidak tidak selalu negative. Rasa marah bias memberikan informasi yang berguna, asal saja, kita mau menyisihkan waktu untuk merasakan dan mencernakannya. Rasa marah memberitahu kita bahwa ada sesuatu yang tidak beres dan perlu perhatian kita. Banyak cara yang biasanya lakukan orang-orang untuk menumpahkan kemarahannya. Bisa pada diri sendiri, maupun pada orang lain atau benda-benda disekitarnya.

Rasa marah itu kadaang diperlukan, tapi terus menerus marah juga tidak baik. Lalu apa yang dilakukan bila kemarahan itu muncul? Ada beberapa hal yang dapat kita lakukan untuk mengendalikan rasa marah. Ikuti langkah-langkah dibawah ini :

1. **Time out.** Berhenti sebentar kalau kamu merasa lebih marah dari seharusnya.
2. **Tarik nafas kesadaran satu.** Atur nafas dengan cara menghirup udara pelan-pelan dari hidung, lalu mengeluarkannya perlahan-lahan dari mulut.
3. **Tarik nafas Kesadaran kedua.** Bernafas dengan cepat, pendek-pendek melalui mulut.
4. Seberapa pentingkah ini ? Terus bayangkan gambar besar dalam benakmu, apakah lima tahun mendatang ini ada gunanya.
5. **Pikirkan Realitas.** Apakah respon kemarhan kamu lebih besar dari pada yang sepantasnya? Adakah hal lain yang mengganggu, sampai-sampai reaksi kamu berlebihan pada situasi ini ?
6. **Lihat beberapa pilihan.** Cobalah, jangan sampai kamu terjebak dalam pikiran defensive dan kaku, tentang keharusan akhir dari konflik ini. Jauhkan dari sikap tempur, kabur & diam.
7. **Jangan Sampai Kamu Hancur oleh Rasa Marah.** Kalau kamu hanyut dalam reaksi berlebihan, situasi akan tambah buruk.
8. **Jangan Terjebak dalam Sikap Menyalahkan Terus.** Terus menerus menyalahkan orang lain Cuma akan membuat kita terjebak dan macet disatu titik.
9. **Hindari Sikap Bak Korban.** Kamu mungkin merasa menjadi korban. Tapi, cobalah untuk tidak terus-menerus melihat diri kita sebagai

korban. Kamu bias menjatuhkan pilihan dan kamu punya kekuatan pribadi.

Sebelum rasa marah muncul, ada baiknya kita coba mencegahnya sebelum hal itu terjadi . Hal-hal yang dilakukan adalah :

1. **Lakukan Meditasi.** Dengan meditasi harian, pikiran kita bias "istirahat" dan memperdalam rasa spiritual.
2. **Santai.** Melalui relaksi harian, pernafasan kita bias lebih teratur, dan menyeimbangkan sistem syaraf kita.
3. **Gizi yang Baik.** Dengan makan-makanan yang sehat, kita mendapatkan bahan bakar cukup untuk tenaga kita. Hindari makanan yang membuat sistem pencernaan kita kacau.
4. **Berpikir Positif.** Pikiran positif mempengaruhi keseluruhan suasana hati kita, bahkan juga kesehatan kita.
5. **Bermain.** Dengan bermain, kita menjadi kreatif, santai, tertawa, dan kembali segar.
6. **Istirahat/Tidur.** Tidur nyenyak dan tidur REM *(Rapid Eye Movement)* member kesempatan bagi tubuh kita untuk beristirahat, serta memberi kesempatan bagi pikiran kita untuk "membersihkan diri" .
7. **Olahraga.** Olahraga adalah pengurangaan stress terbesar. Olahraga mengahasilkan zat kimiawi penyebab perasaan baik yang menyenangkan dalam tubuh kita, yang bias menyebabkan rasa marah

8. **Nikmati Hubungan yang Akrab.** Hubungan yang akrab dan saling mendukung, serta sentuhan rasa persaudaraan, menghasilkan ramuan kimiawi yang menyatukan dan menenangkan kita. Kita semua memerlukan ini untuk mengurangi perasaan kesepian serta untuk menenangkan diri.
9. **Minatilah suatu Kegiatan.** Jadilah menjadi peserta atau contributor. Carilah cara yang konstruktif, kreatif dan / atau menantang, agar energimu tersalur kearah yang positif.
10. **Sikap.** Putar kembali sebuah situasi secara berulang-ulang dalam pikiranmu, lihatlah dari berbagai sudut dan arah, sampai kamu bias menemukan hikmah dibaliknya.

Simulasi

Nama : Lampu Lalu Lintas

Tujuan : Menyadarkan siswa akan pentingnya kemampuan untuk berpikir dahulu sebelum bertindak.

Peserta : ± 40 Siswa/i

Waktu : ± 10 Menit

Ide Kreatif :

Sebelum memulai simulasi ini siswa dijelaskan terlebih dahulu tentang fungsi warna lampu lalu lintas yang diwakili oleh kertas *spotlight*, yaitu :

1. **Lampu Merah** : **Stop!!** Tenang dan berpikir sebelum
   - bertindak.
2. **Lampu Kuning** : 1. Menceritakan/mengenali masalah & impuls

- Negative
- 2. Tentukan tujuan postif
- 3. Pikirkan Pemecahannya
- 4. Pikirkan Pula Akibatnya

3. **Lampu Hijau** : Teruskan atau Laksanakan Aksi Terbaik

Setelah menjelaskan itu, guru menciptakan situasi yang memancing siswa marah.

Refleksi :

1. Bagaimana kesan kamu mengikuti simulasi ini ?
2. Apa hikmah yang dapat diambil dari simulasi ini?

H. Stategi Penyajian **:** Simulasi & Ceramah

I. Media dan Sumber **:** Tian Dayton. (2003). *It's my life diary Plus Buat Remaja*. Bandung. Kaifa for teens.

J. Evaluasi **:**

1. Hal apa yang kamu rasakan pada saat kamu marah?
2. Apa yang akan kamu lakukan bila kamu merasa marah?
3. Bagaiman amarah itu mengubah sikap dan tindakan kamu?
4. Apa yang akan kamu lakukan menghadapi orang yang sedang marah?

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA PERPUSTAKAAN

SATUAN LAYANAN

BIMBINGAN DAN KONSELING

A. **Topik** : **Sehat dan Bahagia dengan Lebih Optimistik**

B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi

C. **Tujuan Layanan** : Agar siswa dapat mengetahui cara bersikap optimis dan memahami cara bersikap optimis.

D. Sasaran Layanan : Siswa kelas VIII SMP/Sederajat

E. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pencegahan

F. Waktu : 40 Menit

G. Uraian Materi :

Banyak yang merasa kesulitan setelah mengalami kegagalan. Peristiwa tersebut sering terus membayangi sehingga membawa kekhawatiran dan ketakutan ketika akan melakukan hal yang serupa. Seseorang yang optimis bukanlah orang yang tidak pernah gagal dalam kehidupannya, namun mereka mampu untuk melihat hal-hal positif dibalik kegagalannya. Sebaliknya orang pesemis cenderung menyalahkan diri sendiri. Mereka perccaya kejadian buruk itu akan selalu ada disekitarnya untuk waktu yang cukup lama. Berikut ini cara untuk bersikap optimis, agar masa depan tetap indah walaupun dalam kegagalan :

1. **Lakukan saja,** maksudnya jika kita terlalu memaksakan hal-hal yaangdirasakan, otak akan mengubah sikap anda aagar sama dengan perilaku anda.

2. **Kurangi Bergaul dengan Si Pesimistik,** batasi waktu anda untuk bergaul dengan orang-orang yang suka mengeluh, pergu dan pesimis karena pesimisme adalah penyakit psikologis yang menular.
3. **Ungkapkan Perasaan,** ungkapkan semua kesalahan, kekecewaan, dan uneg-uneg anda. Usahakan paling sedikit satu kali seminggu bertemu dengaan teman atau keluargaa untuk mengungkapakan perasaan yang mengganggu.
4. **Tertawa,** usahakan untuk sering tersenyum, karena syaraf yang terhubung pada otak akan membantu menentukan perasaan.
5. **Puji Diri Anda,** jika terjadi kejadi baik pada diri anda pujilah diri anda karena anda paantaas menerimaanya, tetapi jika tidak, jangan terus berkubang pada kesedihan anda.
6. **Tanamkaan Semangat untuk Sukses,** sukses menimbulkan perasaan senang, karena itu, rencanakan serangkaian kesuksesan untuk diri anda.
7. **Perpaanjang Kesenangan,** jika anda melakukan hal yang menyenangkan pada suatu hari, bayangkanlah haari itu terjadi pada hari ini.
8. **Humoris,** humor bukan hanya untuk sistem imun tapi juga membuat orang lain terhibur dan tertawa.
9. **Lakukan Sesuatu,** jika dipikirkan banyak hal lain yang bisa dilakukan dari pada memikirkan hal yang negative, lakukan hal itu pada saat itu pula.

10. **Fokus Pada Hal-hal Positif,** hidup ini terdiri dari 90% hal yang tidak bisa kita atur dan kendalikan, maka fokuskan 90% pikiran kita pada 10% yang bisa kita atur.
11. **Gunakan Perasaan Negatif sebagai Peringatan,** jangan biarkan perasaan negative menjadi sifat.

Simulasi

Nama : Patah jadi Dua

Tujuan : Agar siswa mampu memberikan positif terhadap dirinya.

Peserta : ± 40 Siswa/i

Waktu : ± 10 Menit

Ide Kreatif :

Setiap siswa memegang sebuah pensil dan diberitahukan untuk mematahkan pendil dengan menggunakan satu jari. Siswa harus dikondisikan untuk memiliki keyakinan bahwa dia mampu mematahkannya. Namun, kalau ada ssiswa yang tidak mampu mematahkan pensil tersebut berarti dia belum bisa meyakinkan dirinya untuk mampu melakukan itu. Setelah semua siswa mencobanya baru permaianan ini selesai.

Refleksi :

1. Bagaimana kesan kamu mengikuti simulasi ini ?
2. Apa hikmah yang dapat diambil dari simulasi ini?

H. Strategi Penyajian : Diskusi dan Simulasi

I. Sumber : Tabloid AURA edisi 36/TH.V, minggu ke-1

Oktober 2001

J. Evaluasi :

1. Bagaimana perasaan anda ketika melihat wajah teman anda?
2. Bagaiamana kalau wajah itu adalah wajah anda ketika dalam sedang dalam keadaan pesimis?
3. Hal buruk apa yang pernah terjadi pada anda secara berturut? Mungkinkah terjadi kedua kalinya?

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
PERPUSTAKAAN

SATUAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING

A. Topik : **Kesiapan Menerima Kritik**

B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Sosial

C. **Tujuan Layanan** :

- Siswa berani mengambil resiko atas apa yang dilakuakannya
- Siswa dapat menerima dengan kritis kritikan dari teman-temannya.
- Siswa dapat merefleksikan kesalahan-kesalahan yang telah diperbuatnya

D. Sasaran Layanan : Siswa kelas VIII SMP/Sederajat

E. Fungsi Layanan : Penyesuaian

F. Waktu : 40 Menit

G. Uraian Materi :

Dikritik memang mengesalkan, terlebih apabila kritikan tersebut terasa pedas ditelinga kita, biaarpun yang mengkritik itu orang yang dekat dengan kita. Alangkaah baiknya apabila melihat sisi positif dari sebuah kritikan.

Berikut beberapa tips dalam menghadapi kritikan :

1. **Dengar,** dengarlah baik-baik kritikan seseorang mengenai perilaku kita dan tahanlah emosi sedapat mungkin. Kalau ada beberapa orang yang melemparkan kritikan yang sama pada kita, berarti mungkin ada beberapa dari kita yang harus diperbaiki selama ini.

2. **Menggali Informasi,** kita ambil contoh : Misalkan seseorang dicap pemarah dikelasnya. Apabila orang itu bersikeras mengikuti sifat aslinya, pastilah ia akan berusaha melawan apapun yang berbeda dengan pendiriannya. Tapi kalau dilihat dari sisi baiknya, maka ia dapat menggali informasi seberapa buruk dan pemarahnya ia dalam pandangan orang lain. Apabila ia sedikit lebih terbuka, teman-temanya pun akan merasa jawaban tanpa merasa takut kalau mereka akan menerima suatu kemarahan. Pada dasarnya, apabila belum apa-apa kita sudaah menutup diri, tersinggung dan marah, maka kita sampai kapanpun tidak akan pernah tahu jawaban terjujut mengenai sifat kita seutuhnya.
3. **Meminta Pendapat,** jika kita tahu mengubah sikap kita yang sering mendapat kritikan, mintalah pendapat dari orang tua, saudara, atau teman untuk mendapat jalan keluarnya.
4. **Menerima,** terima saja suatu kritikan dengan lapang dada. Bahkan kritikan itu harus menjadi pemicu untuk mengubah sifat kita.

YANG PERLU DIHINDARI KETIKA MENERIMA KRITIKAN

1. **Rendah Diri,** kalau teman kita mengkritik baju yang dikenakan kita tidak bagus, jangan langsung beranggapan bahwa kitaa memiliki selera yang rendah. Anggaplah itu sebagai perbedaan selera antaraa kita dan teman kita.
2. **Balik Marah,** apabila kita dikritik dan balik marah, niscaya kita tidak akan tahu apa penilaian orang sebenarnya terhadap diri kita. Sebab yang menilai diri kita adalah orang lain.

3. **Mundur,** terimalah suatu kritikan, dan anggaplah semua kritikan untuk bahan memperbaiki diri dan membuktikan kepada orang-orang bahwa kita dapat menjadi lebih baik dari hari kehari. Jadikanlah "pecut" untuk lebih maju melangkah kedepan.

Simulasi

Nama : Johari Window

Tujuan : Agar siswa mampu menerima pendapat orang lain tentang dirinya.

Peserta : ± 40 Siswa/i

Waktu : ± 10 Menit

Ide Kreatif :

Setiap siswa dibagi kertas satu lembar dan menuliskan namanya ditengah atas kertas, setelah itu siswa menuliskan kata kelebihan disebelah kanan dan kekurangan disebelah kiri bagian atas. Setelah itu siswa disuruh untuk mengisi kelebihan yang dia kenali dan kekurangaan yang dia miliki. Setelah selesai siswa disuruh untuk memberikan kertas itu keteman yang ada disampingnya, dan temannya tersebut mengisi tentang kelebihan dan kekurangan dari dia. Begitu seterusnya hingga kertas tersebut kembali kepemiliknya.

Refleksi :

1. Bagaiman kesan kamu mengikuti simulasi ini?
2. Apa hikmah yang dapat diambil dari simulasi ini?

H. Strategi Penyajian **:** Diskusi dan Simulasi

I. Sumber **:** Majalah Gadis No. 11, 29 April – 08 Mei 1997 hal. 4

J. Evaluasi **: -**

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
PERPUSTAKAAN

SATUAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING

A. Topik : **Tips Meningkatkan Konsentrasi**

B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Belajar

C. **Tujuan Layanan** : Memberikan pemahaman kepada siswa tentang strategi belajar berjala efektif dan bertujuan pula agar siswa memahamai bagaimana agar berkonsentrasi dalam belajar.

D. Sasaran Layanan : Siswa kelas VIII SMP/Sederajat

E. Fungsi Layanan : Pemahaman

F. Waktu : 40 Menit

G. Uraian Materi :

Kesenian atau latihan berkonsentrasi, belajar biologi ataupun main sepak bola, ialah menyisihkan gangguan dan memperhatikan apa yang kamu kerjakan. Jika anda menemukaan sesuatu yang tidak anda mengerti dalam bacaan, petunjuk-petunjuk in bisa menolong anda :

1. **Melakukan Kebiasaan Rutin.** Jadwal belajar yang efisien
2. **Belajar Dilingkungan yang Tenang.** Kerjakan sesuatu yang lain dari kebiasan yang anda lakukan (misalnya jalan-jalan sehabis duduk), dan lain-lain.
3. **Hindari Melamun.** Dengan menanyakan diri sendiri tentang bahan pelajaran sambil mempelajarinya.

4. **Sebelum ke Kelas, Pelajari Catatan.** Dari pertemuan sebelumnya dan baca bahan pelajaran yang akan dibahas dikelas sehingga anda dapat mengetahui topic utama yang akan dibahas oleh guru terlebih dahulu.
5. **Tunjukan Perhatian Anda Saat Didalam Kelas.** Ekspresi dan sikap badan dengan penuh perhatian, untuk mendorong semangat belajar anda.
6. **Hindari Gangguan.** Dengan duduk didepan, jauh daari gaangguan teman sekelas dan dengan memperhatikan guru sehingga dapat mendengarkan dan menulis catatan yang baik.

Simulasi

Nama : 3 & 5

Tujuan : Agar siswa meningkatkan konsentrasinya

Peserta : ± 40 Siswa/i

Waktu : ± 15 Menit

Ide Kreatif :

Permainan dapat dimulai dari deretan bangku siswa depan/belakang, tergantung kesepakatan dengan para siswa. Peraturan dari permaianan ini sangat sederhana yaitu :

1. Siswa dari deretan yang dipilih (depan/belakang) mulai berhitung secara bergantian sesuai dengan posisi duduknya.
2. Siswa tidak diperbolehkan menyebut angka yang bisa dibagi 3 & 5 (Seperti : 3,5,9,10, 12,15,18,20,21,dst……)

3. Apabila ada siswa yang menyebutkan angka yang dimaksud maka akan mendapatkan sangsi diakhir pertandingan.
4. Pemainan berakhir sampai siswa tersisa 1 orang.

Refleksi :

1. Bagaiamana kesan kamu mengikuti simulasi ini?
2. Apakah hikmah yang dapat diambil dari simulasi ini?

H. Strategi Penyajian : Diskusi dan Simulasi

I. Sumber : http://www.studygs.net/indo/timman.htm

J. Evaluasi : Mendiskusikan kendala-kendala yang mungkin ketika mereka ingin berkonsntrasi beajar.

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA PERPUSTAKAAN