

Lampiran 1. Surat Izin Observasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja – Bali, Kode Pos 81116
Telepon. (0362) 22570 Email: fip@undiksha.ac.id
Laman: www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 14413/UN48.10.5/PK.01.03/2025 Singaraja, 06 November 2025
Lampiran : -
Hal : Observasi Awal

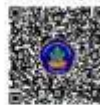
Yth.
Kepala SMAN 1 Singaraja
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Proposal, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima untuk melaksanakan observasi awal penelitian di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Diva Andita
NIM : 2211011010
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan/ IPPB
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan,



I Gde Wawan Sudatha
NIP. 198202142008121004



Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda dan/atau ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



Nomor : 8844/UN48.10.1/PK.01.03/2026 Singaraja, 22 Juni 2026
Lampiran : -
Hal : Ijin Penelitian (Skripsi)

Yth.
Kepala SMA Negeri 1 Singaraja
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima untuk melaksanakan pengumpulan data Skripsi di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Diva Andita
NIM : 2211011010
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan/ IPPB
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Dekan I,



Kadek Suranata
NIP. 198208162008121002



Catatan :
• UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah".
• Dokumen ini tertanda dan/atau tangkai secara elektronik menggunakan sertifikasi elektronik yang diterbitkan BSrE.
• Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia

Lampiran 3. Jadwal Pelaksanaan Penelitian

NO	URAIAN KEGIATAN	WAKTU PENELITIAN												
		April- Juli 2025	Agust 2025	Sep 2025	Okt 2025	Nov 2025	Des 2025	Jan 2026	Feb 2026	Maret 2026	Apr 2026	Mei 2026	Juni 2026	Juli 2026
1.	Penyusunan proposal													
2.	Penyerahan proposal (sempro)													
3.	Bimbingan revisi													
4.	Pengajuan surat izin penelitian													
5.	Penelitian lapangan													
6.	Uji validitas dan reliabilitas (instrumen)													
7.	Pengumpulan data (pertemuan 1 dan pelaksanaan pretest)													
8.	Pengolahan data													
9.	Seminar hasil													
10.	Bimbingan revisi													
11.	Penyusunan Publikasi jurnal pada Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha (JIBK)													
12.	Penyusunan skripsi													
13.	Pengumpulan skripsi													
14.	Sidang skripsi													
15.	Yudisium													
16.	Wisuda													



Lampiran 4. Instrumen Penelitian

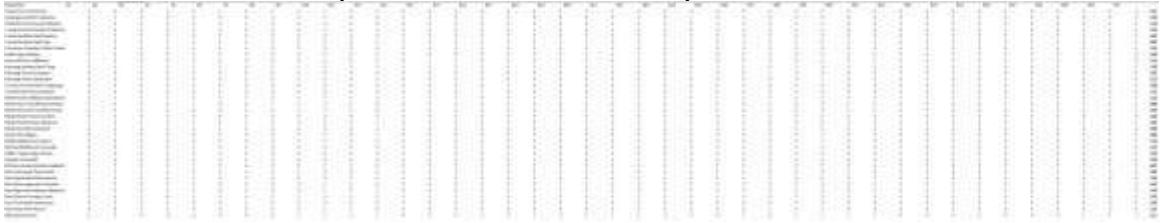
No	Pernyataan	Jawaban			
		S	Sr	KK	TP
1.	Saya mampu mengenal perasaan saya ketika merasa bahagia di sekolah				
2.	Saya mengetahui alasan saya merasa senang ketika memperoleh nilai yang bagus.				
3.	Saya tidak memahami penyebab perasaan sedih yang saya alami.				
4.	Saya mampu memahami perasaan teman yang sedang sedih				
5.	Saya kesulitan memahami perasaan yang saya alami				
6.	Saya memahami perasaan marah yang muncul ketika diganggu teman				
7.	Saya merasa bingung memahami emosi saya ketika marah				
8.	Saya memahami bahwa teman saya sedang sedih				
9.	Saya kesulitan memahami perasaan teman yang sedang sedih				
10.	Saya tidak peduli terhadap perasaan teman				
11.	Saya memahami perasaan teman yang sedang kecewa				
12.	Saya kesulitan memahami perasaan teman yang kecewa				
13.	Saya tetap berusaha menyelesaikan tugas meskipun merasa lelah				
14.	Saya mudah menyerah ketika tugas terasa sulit				
15.	Saya memotivasi diri untuk tetap semangat dalam belajar				
16.	Saya merasa kurang yakin sebelum mencoba tugas				
17.	Saya berusaha mencoba kembali ketika mengalami kegagalan				
18.	Saya merasa putus asa ketika mengalami kegagalan dalam belajar				
19.	Saya berusaha bertanya ketika tidak memahami pelajaran				
20.	Saya mudah menyerah ketika hasil tidak sesuai harapan				
21.	Saya berusaha untuk tidak menyerah dalam belajar				
22.	Saya tidak mengerjakan tugas karena kehilangan semangat				
23.	Saya berusaha untuk tetap berpikir positif				
24.	Saya berusaha bekerja sama dalam kelompok				

	belajar				
25.	Saya merasa putus asa ketika tidak memahami pelajaran				
26.	Saya berusaha menyelesaikan tanggung jawab yang diberikan				
27.	Saya berhenti berusaha ketika merasa putus asa				
28.	Saya mampu mengendalikan emosi ketika marah kepada teman				
29.	Saya kesulitan mengendalikan emosi ketika marah				
30.	Saya menenangkan diri ketika emosi saya meningkat				
31.	Saya sering membiarkan emosi hingga terjadi pertengkaran				
32.	Saya menahan diri untuk tidak membalas ketika di ejek				
33.	Saya tidak mampu menahan emosi ketika di ejek				
34.	Saya mampu mengelola perasaan gugup sebelum ujian				
35.	Saya membiarkan emosi menguasai ketika merasa kesal				
36.	Saya menyampaikan perasaan dengan cara yang baik				
37.	Saya kesulitan mengendalikan emosi yang berlebihan				
38.	Saya berusaha menghindari pertengkaraan saat emosi meningkat				
39.	Saya berusaha menenangkan diri saat emosi muncul				
40.	Saya mampu mengelola emosi ketika berbeda pendapat				
41.	Saya mudah marah karena tidak mengendalikan emosi				

Lampiran 5. Pre-test Kelas Eksperimen



Lampiran 7. Post-test Kelas Eksperimen



Lampiran 9. Hasil Validitas Uji Pakar
Uji Pakar 1

No	Pernyataan	Penilaian Pakar		Keterangan
		Relevan	Tidak Relevan	
1	Saya mengenal perasaan saya saat sedang bahagia di sekolah.	V		Dipertahankan dengan sedikit penguatan operasional → <i>Saya mampu mengenali perasaan saya ketika merasa bahagia di sekolah</i>
2	Saya merasa asing dengan perasaan saya sendiri saat sedih.	V		Kata “asing” ambigu → diperjelas menjadi <i>Saya kesulitan memahami perasaan saya sendiri ketika merasa sedih</i>
3	Saya tahu alasan saya merasa senang saat nilai saya bagus.	V		Sudah jelas → diperkuat menjadi <i>Saya mengetahui alasan saya merasa senang ketika memperoleh nilai yang baik</i>
4	Saya tidak tahu alasan perasaan sedih saya karena terasa aneh.	V		Frasa “terasa aneh” tidak operasional → <i>Saya Tidak memahami penyebab perasaan sedih yang saya alami</i>
5	Saya mengerti perasaan teman yang terlihat sedih.	V		Sudah sesuai → <i>Saya mampu memahami perasaan teman yang sedang sedih</i>
6	Saya sering merasa kaku saat mencoba memahami perasaan saya.	V		Kata “kaku” tidak terukur → <i>Saya kesulitan memahami perasaan yang saya alami</i>
7	Saya mengerti perasaan marah yang muncul saat diganggu teman.	V		Dipertahankan → <i>Saya memahami perasaan marah yang muncul ketika diganggu teman</i>

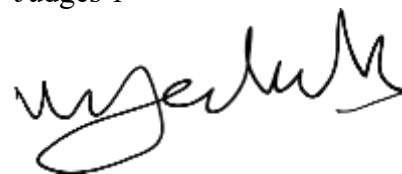
8	Saya bingung karena tidak biasa dengan emosi saya saat marah.	V		Kalimat kurang efektif → <i>Saya merasa bingung memahami emosi saya ketika marah</i>
9	Saya mengerti ketika teman saya sedang sedih dan butuh bantuan.	V		Double makna (memahami + membantu) → disederhanakan menjadi <i>Saya memahami bahwa teman saya sedang sedih</i>
10	Saya merasa asing terhadap perasaan teman yang sedang sedih.	V		Kata “asing” tidak jelas → <i>Saya kesulitan memahami perasaan teman yang sedang sedih</i>
11	Saya mengerti perasaan teman yang kelelahan lalu membantu, seperti memberi minum.	V		Double behavior → <i>Saya memahami perasaan teman yang sedang kelelahan</i>
12	Saya tidak peduli karena asing dengan perasaan teman.	V		Kurang spesifik → <i>Saya tidak peduli terhadap perasaan teman</i>
13	Saya mengerti perasaan teman yang kecewa dan mencoba menghiburnya.	V		Double behavior → <i>Saya memahami perasaan teman yang sedang kecewa</i>
14	Saya merasa aneh saat melihat teman kecewa.	V		Kata “aneh” ambigu → <i>Saya kesulitan memahami perasaan teman yang kecewa</i>
15	Saya bisa memotivasi diri untuk tetap mengerjakan tugas walau lelah.	V		Sudah baik → <i>Saya tetap berusaha menyelesaikan tugas meskipun merasa lelah</i>
16	Saya mudah putus asa saat tugas terasa sulit	V		Dipertahankan → <i>Saya Mudah menyerah ketika tugas terasa sulit</i>
17	Saya memotivasi diri agar tetap semangat belajar di kelas.	V		Dipertahankan → <i>Saya memotivasi diri untuk tetap semangat dalam belajar</i>

18	Saya sering hilang harapan sebelum mencoba.	V		Frasa ekstrem → <i>Saya merasa kurang yakin sebelum mencoba tugas</i>
19	Saya memotivasi diri untuk mencoba lagi saat gagal.	V		Dipertahankan → <i>Saya berusaha mencoba kembali ketika mengalami kegagalan</i>
20	Saya merasa putus asa saat gagal dalam belajar.	V		Dipertahankan → <i>Saya merasa putus asa ketika mengalami kegagalan dalam belajar</i>
21	Saya berusaha untuk berani bertanya saat tidak paham.	V		Dipertahankan → <i>Saya berusaha bertanya ketika tidak memahami pelajaran</i>
22	Saya cepat putus asa ketika hasil tidak sesuai harapan.	V		Dipertahankan → <i>Saya mudah menyerah ketika hasil tidak sesuai harapan</i>
23	Saya berusaha agar tidak menyerah dalam belajar.	V		Dipertahankan → <i>Saya berusaha untuk tidak menyerah dalam belajar</i>
24	Saya hilang harapan sehingga tidak mengerjakan tugas.	V		Duplikasi dengan item 26 → diperjelas menjadi <i>Saya tidak mengerjakan tugas karena kehilangan semangat</i>
25	Saya memotivasi diri untuk tetap berpikir positif.	V		Dipertahankan → <i>Saya berusaha untuk tetap berpikir positif</i>
26	Saya hilang harapan sehingga tidak mengerjakan tugas.		V	Duplikasi item 24 → dihapus
27	Saya memotivasi diri agar bisa bekerja sama dalam kelompok.	V		Dipertahankan → <i>Saya berusaha bekerja sama dalam kelompok belajar</i>
28	Saya merasa putus asa saat tidak bisa mengikuti pelajaran.	V		Dipertahankan → <i>Saya merasa putus asa ketika tidak memahami pelajaran</i>

29	Saya memotivasi diri untuk menyelesaikan tanggung jawab.	V		Dipertahankan → <i>Saya berusaha menyelesaikan tanggung jawab yang diberikan</i>
30	Saya tidak berusaha lagi karena sudah putus asa.	V		Dipertahankan → <i>Saya Berhenti berusaha ketika merasa putus asa</i>
31	Saya mampu mengelola emosi saat marah kepada teman.	V		Dipertahankan → <i>Saya mampu mengendalikan emosi ketika marah kepada teman</i>
32	Saya membiarkan emosi saya marah tanpa kontrol.	V		Redaksi kurang operasional → <i>Saya kesulitan mengendalikan emosi ketika marah</i>
33	Saya bisa mengendalikan emosi dengan menenangkan diri.	V		Dipertahankan → <i>Saya menenangkan diri ketika emosi saya meningkat</i>
34	Saya sering membiarkan emosi hingga bertengkar dengan teman	V		Diperjelas → <i>Saya sering membiarkan emosi hingga terjadi pertengkaran</i>
35	Saya mengendalikan emosi dengan tidak membalas saat diejek.	V		Dipertahankan → <i>Saya menahan diri untuk tidak membalas ketika diejek</i>
36	Saya tidak bisa menahan diri dan membiarkan emosi keluar ketika diejek.	V		Double makna → <i>Saya tidak mampu menahan emosi ketika diejek</i>
37	Saya mampu mengelola emosi saat gugup sebelum ujian.	V		Dipertahankan → <i>Saya mampu mengelola perasaan gugup sebelum ujian</i>
38	Saya membiarkan emosi menguasai diri saat kesal.	V		Dipertahankan → <i>Saya membiarkan emosi menguasai diri ketika merasa kesal</i>
39	Saya bisa mengelola emosi dengan berbicara baik-baik.	V		Dipertahankan → <i>Saya menyampaikan perasaan dengan cara yang baik</i>

40	Saya sulit menahan diri sehingga membiarkan emosi berlebihan.	V		Redaksi terlalu panjang → <i>Saya kesulitan mengendalikan emosi yang berlebihan</i>
41	Saya mengendalikan emosi dengan menghindari pertengkaran.	V		Dipertahankan → <i>Saya berusaha menghindari pertengkaran saat emosi meningkat</i>
42	Saya membiarkan emosi tanpa mencoba menenangkan diri.	V		Kurang spesifik → <i>Saya tidak berusaha menenangkan diri saat emosi muncul</i>
43	Saya mampu mengelola emosi saat berbeda pendapat.	V		Dipertahankan → <i>Saya mampu mengelola emosi ketika berbeda pendapat</i>
44	Saya mudah marah karena tidak menjaga emosi saya.	V		Diperjelas → <i>Saya mudah marah karena tidak mengendalikan emosi</i>
45	Saya bisa mengelola emosi dengan melakukan hal yang menenangkan.	V		Dipertahankan → <i>Saya menenangkan diri dengan melakukan aktivitas yang positif</i>

Judges 1



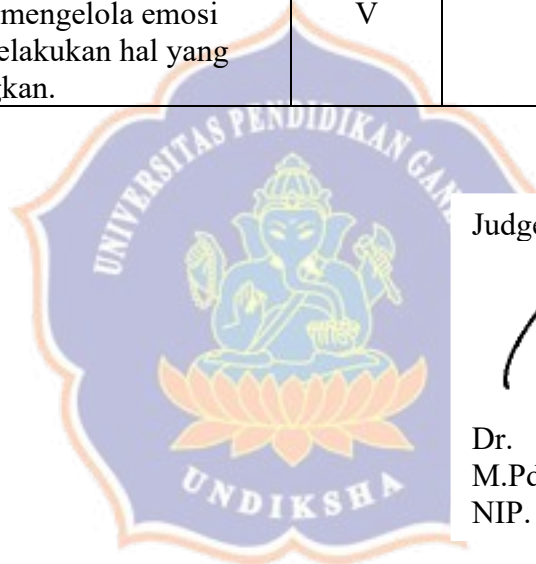
Wayan Eka Paramartha, S.Pd.,
M.Pd
NIP. 199307012018050135

Uji Pakar 2

No	Pernyataan	Penilaian Pakar		Keterangan
		Relevan	Tidak Relevan	
1	Saya mengenal perasaan saya saat sedang bahagia di sekolah.	V		
2	Saya merasa asing dengan perasaan saya sendiri saat sedih.	V		
3	Saya tahu alasan saya merasa senang saat nilai saya bagus.	V		
4	Saya tidak tahu alasan perasaan sedih saya karena terasa aneh.	V		
5	Saya mengerti perasaan teman yang terlihat sedih.	V		
6	Saya sering merasa kaku saat mencoba memahami perasaan saya.	V		
7	Saya mengerti perasaan marah yang muncul saat diganggu teman.	V		
8	Saya bingung karena tidak biasa dengan emosi saya saat marah.	V		
9	Saya mengerti ketika teman saya sedang sedih dan butuh bantuan.	V		
10	Saya merasa asing terhadap perasaan teman yang sedang sedih.	V		
11	Saya mengerti perasaan teman yang kelelahan lalu membantu, seperti memberi minum.	V		
12	Saya tidak peduli karena asing dengan perasaan teman.	V		
13	Saya mengerti perasaan teman yang kecewa dan mencoba menghiburnya.	V		
14	Saya merasa aneh saat melihat teman kecewa.	V		
15	Saya bisa memotivasi diri untuk tetap mengerjakan tugas walau lelah.	V		
16	Saya mudah putus asa saat tugas terasa sulit	V		

17	Saya memotivasi diri agar tetap semangat belajar di kelas.	V		
18	Saya sering hilang harapan sebelum mencoba.	V		
19	Saya memotivasi diri untuk mencoba lagi saat gagal.	V		
20	Saya merasa putus asa saat gagal dalam belajar.	V		
21	Saya berusaha untuk berani bertanya saat tidak paham.	V		
22	Saya cepat putus asa ketika hasil tidak sesuai harapan.	V		
23	Saya berusaha agar tidak menyerah dalam belajar.	V		
24	Saya hilang harapan sehingga tidak mengerjakan tugas.	V		
25	Saya memotivasi diri untuk tetap berpikir positif.	V		
26	Saya hilang harapan sehingga tidak mengerjakan tugas.	V		
27	Saya memotivasi diri agar bisa bekerja sama dalam kelompok.	V		
28	Saya merasa putus asa saat tidak bisa mengikuti pelajaran.	V		
29	Saya memotivasi diri untuk menyelesaikan tanggung jawab.	V		
30	Saya tidak berusaha lagi karena sudah putus asa.	V		
31	Saya mampu mengelola emosi saat marah kepada teman.	V		
32	Saya membiarkan emosi saya marah tanpa kontrol.	V		
33	Saya bisa mengendalikan emosi dengan menenangkan diri.	V		
34	Saya sering membiarkan emosi hingga bertengkar dengan teman	V		
35	Saya mengendalikan emosi dengan tidak membalas saat diejek.	V		
36	Saya tidak bisa menahan diri dan membiarkan emosi keluar ketika diejek.	V		
37	Saya mampu mengelola emosi saat gugup sebelum ujian.	V		

38	Saya membiarkan emosi menguasai diri saat kesal.	V		
39	Saya bisa mengelola emosi dengan berbicara baik-baik.	V		
40	Saya sulit menahan diri sehingga membiarkan emosi berlebihan.	V		
41	Saya mengendalikan emosi dengan menghindari pertengkaran.	V		
42	Saya membiarkan emosi tanpa mencoba menenangkan diri.	V		
43	Saya mampu mengelola emosi saat berbeda pendapat.	V		
44	Saya mudah marah karena tidak menjaga emosi saya.	V		
45	Saya bisa mengelola emosi dengan melakukan hal yang menenangkan.	V		



Judges 2

Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd.,
M.Pd.

NIP. 198605192008122003

Lampiran 10. RPBK Bimbingan Klasikal

**RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN TEORI KONSELING
(RPBK)
BIMBINGAN KLASIKAL**



**EFEKTIVITAS TEORI KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN
TEKNIK MENCONTOH UNTUK MENINGKATKAN CERDAS EMOSI
SISWA SMA NEGERI 1 SINGARAJA**

**Oleh
Diva Andita (2211011010)**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2025**

A. IDENTITAS

Nama Calon Konselor/Guru BK	: Diva Andita
NIM	: 2211011010
Semester/Kelas	: 8/B
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Jurusan	: Ilmu Pendidikan, Psikologi, dan Bimbingan
Fakultas	: Ilmu Pendidikan
No. HP	: 085732254318

Email :
Setting : Dalam Ruangan
 Jenis Layanan : Klasikal
 Bidang Layanan : Pribadi
 Kelas : X
 Sekolah : SMAN 1 Singaraja
 Materi : Cerdas Emosi

Pembimbing I, Menyetujui
 Pembimbing II,

Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons.
 NIP.195708011983031003

Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd.
 NIP.198501232008122004



(RPBK)

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Singaraja
 Kelas / Semester : X / Genap
 Siklus : II (Dua)
 Pertemuan (P) : P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7
 Alokasi Waktu : 1 x 45 Menit / pertemuan
 Bidang Layanan : Pribadi

Jenis Layanan	: Klasikal
Standar Kompetensi	: Memahami Cerdas Emosi
Kompetensi Dasar	: Siswa mampu memahami, meningkatkan, dan menerapkan cerdas emosi dengan baik.

A. Tujuan

1) Tujuan Layanan Umum:

Siswa dapat memahami video tentang cerdas emosi beserta indikator positifnya yaitu mengenal perasaan, memotivasi diri, dan mengelola emosi, serta indikator negatifnya yaitu asing perasaan, putus asa, dan membiarkan emosi.

2) Tujuan layanan khusus:

- a. Siswa dapat memahami pengertian cerdas emosi dan indikatornya yaitu Mengenal perasaan, Memotivasi diri, Mengelola emosi.
- b. Siswa dapat memahami video tentang cerdas emosi beserta indikatornya yang disajikan melalui PowerPoint
- c. Siswa dapat menyaksikan video-video terkait indikator-indikator cerdas emosi:

- Mengenal perasaan (positif):

<https://youtu.be/cjLui5nikeY>

Mengenal perasaan (negatif):

<https://youtu.be/oRPDMqaO3fo>

- Memotivasi diri (positif):

<https://youtu.be/FhYMUMoKaSc>

Memotivasi diri (negatif):

<https://youtu.be/YF6dhHDmLSg>

- Mengelola emosi (positif):

<https://youtu.be/qXjV4QEcGQ8>

Mengelola emosi (negatif):

<https://youtu.be/6OYmDxEEDMc>

B. Definisi Konsep Variabel Terikat dan Variabel Bebas

a. Cerdas Emosi

Cerdas emosi adalah kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain (Goleman, 1999:512). Dari definisi tersebut dapat dipetik tiga indikator cerdas emosi yaitu: 1) mengenal perasaan, 2) memotivasi diri, dan 3) mengelola emosi. Ahli lain menyatakan bahwa cerdas emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi dan memahaminya, mengelola emosi dan mengekspresikan emosi dengan tepat (Suryaningsih, dkk, 2024:17). Dari definisi tersebut dapat dipetik satu indikator, yaitu: 1) mengelola emosi. Selanjutnya di definisikan juga oleh ahli lain cerdas emosi adalah kemampuan individu untuk memahami, mengelola, mengekspresikan emosi dengan baik, serta mampu mengenali dan memahami emosi diri dan orang lain (Doho, 2023: 44). Dari definisi tersebut dapat dipetik dua indikator, yaitu: 1) mengekspresikan emosi dengan baik, 2) mengenal perasaan.

Pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa cerdas emosi adalah potensi individu untuk mengenali perasaan baik itu pada diri sendiri dan

orang lain, potensi untuk memotivasi diri, dan potensi untuk mengelola emosi dengan baik dan dalam hubungan sosial. Dari definisi tersebut maka dapat dipetik tiga indikator dari cerdas emosi, yaitu: 1) mengenal perasaan, 2) memotivasi diri, dan 3) mengelola emosi.

b. **Konseling Kognitif Perilaku**

Konseling kognitif perilaku adalah proses untuk melakukan *treatment* dengan menggunakan prosedur, tujuan, prinsip, pandangan terhadap manusia, fungsi, asas, teknik, serta *skill* konseling terhadap cerdas emosi dengan indikator-indikatornya, yaitu mengenal perasaan, memotivasi diri, dan mengelola emosi Dharsana (dalam Bangun, 2025:5). Konseling kognitif perilaku merupakan pendekatan dari konseling yang memadukan konseling kognitif dan juga konseling perilaku yang digunakan untuk membantu menyelesaikan masalah psikologis yang disebabkan oleh proses berpikir dan kaitanya dengan keadaan emosi, perilaku, dan psikologi. Kognitif perilaku ini digunakan untuk membuat individu sadar serta menemukan korelasi antara pikiran, perasaan dan juga perilakunya sendiri.

Konseling kognitif perilaku dikembangkan oleh Aaron Beck pada tahun 1960-an dengan tujuan membantu individu mengatasi masalah yang dihadapi melalui identifikasi dan perubahan pola pikir yang disfungsional atau tidak akurat serta perilaku maladaptif. Konseling kognitif perilaku adalah pendekatan yang terstruktur, berjangka pendek, dan fokus pada masalah saat ini, yang dirancang untuk membantu individu dalam menyelesaikan permasalahan aktual serta mengubah pola pikir dan perilaku yang disfungsional, yaitu pemikiran dan tindakan yang tidak akurat atau

tidak membantu (Beck, 2011:2). Prinsip dan pendekatan dasar tersebut hingga saat ini masih digunakan secara luas dan dikembangkan sesuai dengan kebutuhan konteks modern (Beck, 2020). Ahli lain juga menyatakan bahwa konseling kognitif perilaku adalah suatu usaha berdasarkan percobaan untuk menjelaskan prinsip serta kaidah pada bagaimana perilaku muncul yang dipercaya oleh konseli dan sebagai sebab dari munculnya perilaku baru (Dharsana, dalam Bangun, 2025:3). Pendekatan konseling kognitif perilaku yang dikembangkan oleh Beck pada awalnya diterapkan dalam konteks klinis. Namun, pendekatan ini relevan untuk diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah karena berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku siswa. Hal ini didukung oleh temuan penelitian yang menunjukkan bahwa konseling kognitif perilaku efektif diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah (Karyani & Dharsana, 2018).

c. Teknik Meniru

Teknik meniru adalah cara untuk melakukan *treatment* dengan menggunakan prosedur, tujuan, prinsip, pandangan terhadap manusia, fungsi, asas, teknik, serta *skill* konseling terhadap cerdas emosi dengan indikator-indikatornya, yaitu mengenal perasaan, memotivasi diri, dan mengelola emosi.

Teknik meniru merupakan salah satu metode yang berasal dari teori pembelajaran sosial yang dikembangkan oleh Albert Bandura. Bandura (2001:174) mendefinisikan meniru adalah bagian dari proses pembelajaran observasional (*observational learning*), di mana individu memperoleh

perilaku baru melalui pengamatan terhadap perilaku orang lain. Bandura menegaskan bahwa *meniru* adalah kemampuan universal yang dimiliki manusia dan berperan penting dalam pembentukan perilaku.

Meniru dalam bahasa inggris adalah *modeling*, yang juga memiliki arti mencontoh, memperagakan, atau meneladani Herdian (dalam Nurfaizah & Romlah, 2020:61). Teknik *modeling* atau meniru dalam konseling adalah teknik dengan memberikan contoh yang bersumber dari luar diri konseli untuk dijadikan pedoman, Zamroni (dalam Herdian & Yendi, 2019:92). Dalam meniru (Corey, 2013:221), konseli akan mengamati seorang model yang lalu kemudian akan diperkuat untuk meniru tingkah laku sang model. Selain itu menurut ahli lain teknik meniru adalah metode pembelajaran atau konseling yang melibatkan proses observasi dan imitasi, dimana individu meniru perilaku yang dianggap positif atau diinginkan dari orang lain yang menjadi modelnya (Gunarsa, 2004). Inti dari teknik meniru menurut Gunarsa (2004) meliputi 1) observasi: melihat secara langsung bagaimana model bertindak dalam situasi tertentu, 2) imitasi: meniru perilaku tersebut dengan harapan memperoleh hasil atau efek yang sama, 3) perilaku yang ditiru menjadi bagian dari kebiasaan atau karakter individu

C. Variabel Operasional Variabel Terikat dan Variabel Bebas

a. Cerdas Emosi

Cerdas emosi adalah perilaku yang diukur dengan kuesioner yang diberikan sebelum *treatment* dan sesudah *treatment* disertai penggunaan perangkat RPBK, serta diukur dengan skala likert dengan skor 4 3 2 1 dan 1 2 3 4. Selanjutnya diuji judges dan dianalisis serta akan diuji valliditas

dan reabilitasnya dengan tiga indikator, yaitu: 1) mengenal perasaan, 2) memotivasi diri, dan 3) mengelola emosi.

b. **Konseling Kognitif Perilaku Teknik Meniru**

Konseling kognitif perilaku dalam penelitian ini dioperasionalkan sebagai layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada siswa melalui tahapan konseling yang terstruktur, meliputi asesmen, identifikasi masalah, pelaksanaan intervensi, dan evaluasi. Konseling ini dilaksanakan dalam bentuk konseling kelompok sesuai dengan rancangan penelitian.

c. **Teknik Meniru**

Teknik meniru dalam penelitian ini dioperasionalkan sebagai teknik intervensi dalam konseling kognitif perilaku yang diterapkan melalui penggunaan model simbolik berupa media video. Teknik ini dilaksanakan melalui tahapan memperhatikan, mengingat, menirukan perilaku, dan penguatan motivasional selama proses bimbingan klasikal

D. **Prosedur Konseling Kognitif Perilaku Teknik Meniru**

1. **Pemberian *Pre-test***

Pemberian *pre-test* dilakukan untuk memperoleh gambaran awal mengenai tingkat cerdas emosi siswa sebelum diberikan layanan konseling kognitif perilaku dengan teknik meniru. Pengukuran awal ini menggunakan kuesioner cerdas emosi yang telah disusun dan disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah menengah, sehingga dapat menggambarkan kondisi siswa secara objektif.

Instrumen cerdas emosi memuat tiga indikator utama, yaitu mengenal perasaan, memotivasi diri, dan mengelola emosi, yang disajikan dalam bentuk pernyataan positif dan negatif. Pada tahap ini, siswa terlebih dahulu

diberikan penjelasan mengenai tujuan dan tata cara pengisian kuesioner, kemudian mengisi kuesioner secara mandiri dalam suasana yang kondusif. Hasil pengukuran *pre-test* digunakan sebagai data awal untuk membandingkan perubahan tingkat cerdas emosi siswa setelah diberikan intervensi.

2. Melaksanakan *Treatment*

a. Assessment dan Identifikasi Masalah:

Pada tahap ini, konselor melakukan pengumpulan informasi awal untuk memahami kondisi cerdas emosi siswa secara umum. Data diperoleh dari hasil *pre-test* serta pengamatan terhadap respon dan perilaku siswa dalam kegiatan bimbingan klasikal. Informasi ini digunakan untuk merumuskan gambaran permasalahan siswa yang berkaitan dengan kemampuan mengenali emosi, memotivasi diri, dan mengelola emosi dalam situasi belajar maupun interaksi sosial di sekolah. Melalui tahap ini, konselor mulai membantu siswa menyadari bahwa cara berpikir tertentu dapat memengaruhi perasaan dan perilaku yang ditampilkan, sehingga menjadi dasar dalam penyusunan layanan konseling kognitif perilaku yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

b. Pembentukan hubungan konseling:

Konselor membangun hubungan konseling yang hangat, terbuka, dan suportif agar siswa merasa nyaman untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan bimbingan klasikal. Pada tahap ini, konselor menjelaskan tujuan, manfaat, serta alur kegiatan intervensi yang akan dilaksanakan, khususnya yang berkaitan dengan upaya meningkatkan cerdas emosi

siswa. Hubungan konseling yang terbangun diharapkan dapat mendorong siswa untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan pengalaman, perasaan, serta cara berpikir mereka ketika menghadapi situasi yang memicu respon emosi tertentu.

c. Perencanaan dan penetapan tujuan:

Pada tahap ini, konselor bersama siswa menetapkan tujuan kegiatan yang ingin dicapai melalui layanan konseling kognitif perilaku dengan teknik meniru. Tujuan intervensi diarahkan pada pengembangan cerdas emosi siswa, khususnya dalam kemampuan mengenali perasaan diri, memotivasi diri secara positif, serta mengelola emosi dengan cara yang lebih adaptif. Konselor membantu siswa memahami bahwa perubahan cara berpikir yang lebih positif dan realistis akan berdampak pada respon emosi dan perilaku yang lebih tepat dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah.

d. Intervensi kognitif dan perilaku:

Pada tahap ini, konselor melaksanakan intervensi konseling kognitif perilaku dengan menerapkan teknik meniru menggunakan model simbolik berupa tayangan video. Video yang ditampilkan berisi contoh perilaku siswa dalam situasi kehidupan sekolah yang berkaitan dengan indikator cerdas emosi, yaitu mengenal perasaan, memotivasi diri, dan mengelola emosi. Video tersebut memuat dua gambaran perilaku, yaitu perilaku yang mencerminkan cerdas emosi yang kurang adaptif dan perilaku yang menunjukkan cerdas emosi yang lebih positif dan adaptif. Penyajian video bertujuan untuk memberikan contoh konkret kepada

siswa mengenai hubungan antara cara berpikir, respon emosi, dan perilaku yang ditampilkan dalam situasi sehari-hari di lingkungan sekolah. Melalui media ini, siswa diharapkan lebih mudah memahami dan memaknai perilaku cerdas emosi secara nyata. Berikut tahapan teknik meniru yang akan digunakan:

- a) Tahap memerhatikan: Pada tahap ini, konselor meminta siswa untuk memerhatikan dan mengamati secara seksama tayangan video yang ditampilkan. Konselor mengarahkan perhatian siswa pada bagaimana tokoh dalam video mengenali perasaannya, cara tokoh memotivasi diri ketika menghadapi situasi sulit, serta bagaimana tokoh mengelola emosinya dalam berinteraksi dengan orang lain. Tahap ini bertujuan untuk membantu siswa menyadari adanya perbedaan antara respon emosi yang kurang tepat dan respon emosi yang lebih adaptif.
- b) Tahap retensi: Pada tahap retensi, konselor mengajak siswa untuk mendiskusikan isi video yang telah diamati. Siswa diminta untuk mengingat kembali perilaku tokoh dalam video, serta mengungkapkan pemahaman mereka mengenai cara berpikir yang mendasari munculnya emosi dan perilaku tersebut. Melalui kegiatan ini, siswa dibantu untuk mengaitkan contoh dalam video dengan pengalaman pribadi yang pernah dialami di lingkungan sekolah, sehingga proses kognitif siswa dalam memahami cerdas emosi mulai terbentuk.
- c) Tahap reproduksi: Pada tahap reproduksi, siswa diberikan kesempatan untuk meniru dan mempraktikkan perilaku cerdas emosi

yang telah ditampilkan dalam video. Praktik dilakukan secara sederhana melalui simulasi singkat, diskusi peran, atau refleksi perilaku yang dapat diterapkan dalam situasi belajar dan interaksi sosial. Pada tahap ini, konselor membantu siswa menyesuaikan perilaku yang ditiru dengan kondisi dan pengalaman mereka sendiri, sehingga perilaku cerdas emosi dapat diterapkan secara lebih realistis dan kontekstual.

- d) Tahap motivasional: Pada tahap motivasional, konselor memberikan penguatan dan motivasi kepada siswa atas usaha yang telah dilakukan dalam meniru perilaku cerdas emosi. Konselor menekankan manfaat dari kemampuan mengenali perasaan, memotivasi diri, dan mengelola emosi secara positif terhadap keberhasilan belajar dan hubungan sosial di sekolah. Penguatan ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi siswa agar mempertahankan dan menerapkan perilaku cerdas emosi dalam kehidupan sehari-hari.
- e. Tahap evaluasi dan tindak lanjut: Pada tahap akhir, konselor melakukan evaluasi terhadap proses dan hasil intervensi yang telah dilaksanakan. Evaluasi dilakukan untuk melihat sejauh mana siswa menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, serta perubahan dalam kemampuan cerdas emosi. Sebagai tindak lanjut, konselor memberikan penguatan dan motivasi agar siswa dapat menerapkan perilaku cerdas emosi yang telah dipelajari dalam situasi belajar dan interaksi sosial di sekolah. Selanjutnya, perubahan

tingkat cerdas emosi siswa diukur kembali melalui pemberian *post-test* sebagai pembandingan dengan hasil *pre-test*.

4. Pemberian *Post-test*

Pemberian *post-test* setelah intervensi. *Post-test* ini bertujuan untuk mengukur perubahan yang terjadi pada siswa terkait tingkat cerdas emosi mereka, dengan cara membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Hasil dari *post-test* ini akan menjadi indikator apakah pendekatan konseling yang diberikan mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan cerdas emosi mereka

E. Kisi-kisi Instrumen Cerdas Emosi

Variabel	Indikator	Butir Pernyataan		Jumlah
		Positif (+)	Negatif (-)	
Cerdas Emosi	Mengenal perasaan	1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15	2, 4, 6, 8, 10, 12, 14	15
	Memotivasi diri	16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30	17, 19, 21, 23, 25, 27, 29	15
	Mengelola emosi	31, 33, 35, 37, 39, 41, 43, 45	32, 34, 36, 38, 40, 42, 44	15
Jumlah Total		24	21	45

F. KUESIONER CERDAS EMOSI

No	Pernyataan	Jawaban			
		S	Sr	KK	TP
1.	Saya mampu mengenal perasaan saya ketika merasa bahagia di sekolah				
2.	Saya mengetahui alasan saya merasa senang ketika memperoleh nilai yang bagus.				
3.	Saya tidak memahami penyebab perasaan sedih yang saya alami.				
4.	Saya mampu memahami perasaan teman yang sedang sedih				
5.	Saya kesulitan memahami perasaan yang saya alami				
6.	Saya memahami perasaan marah yang muncul ketika diganggu teman				

7.	Saya merasa bingung memahami emosi saya ketika marah				
8.	Saya memahami bahwa teman saya sedang sedih				
9.	Saya kesulitan memahami perasaan teman yang sedang sedih				
10.	Saya tidak peduli terhadap perasaan teman				
11.	Saya memahami perasaan teman yang sedang kecewa				
12.	Saya kesulitan memahami perasaan teman yang kecewa				
13.	Saya tetap berusaha menyelesaikan tugas meskipun merasa lelah				
14.	Saya mudah menyerah ketika tugas terasa sulit				
15.	Saya memotivasi diri untuk tetap semangat dalam belajar				
16.	Saya merasa kurang yakin sebelum mencoba tugas				
17.	Saya berusaha mencoba kembali ketika mengalami kegagalan				
18.	Saya merasa putus asa ketika mengalami kegagalan dalam belajar				
19.	Saya berusaha bertanya ketika tidak memahami pelajaran				
20.	Saya mudah menyerah ketika hasil tidak sesuai harapan				
21.	Saya berusaha untuk tidak menyerah dalam belajar				
22.	Saya tidak mengerjakan tugas karena kehilangan semangat				
23.	Saya berusaha untuk tetap berpikir positif				
24.	Saya berusaha bekerja sama dalam kelompok belajar				
25.	Saya merasa putus asa ketika tidak memahami pelajaran				
26.	Saya berusaha menyelesaikan tanggung jawab yang diberikan				
27.	Saya berhenti berusaha ketika merasa putus asa				
28.	Saya mampu mengendalikan emosi ketika marah kepada teman				
29.	Saya kesulitan mengendalikan emosi ketika marah				
30.	Saya menenangkan diri ketika emosi saya meningkat				
31.	Saya sering membiarkan emosi hingga terjadi pertengkaran				
32.	Saya menahan diri untuk tidak membalas				

	ketika di ejek				
33.	Saya tidak mampu menahan emosi ketika di ejek				
34.	Saya mampu mengelola perasaan gugup sebelum ujian				
35.	Saya membiarkan emosi menguasai ketika merasa kesal				
36.	Saya menyampaikan perasaan dengan cara yang baik				
37.	Saya kesulitan mengendalikan emosi yang berlebihan				
38.	Saya berusaha menghindari pertengkaraan saat emosi meningkat				
39.	Saya berusaha menenangkan diri saat emosi muncul				
40.	Saya mampu mengelola emosi ketika berbeda pendapat				
41.	Saya mudah marah karena tidak mengedalikan emosi				

G. Asas-asas Bimbingan dan Konseling

Beberapa asas-asas konseling menurut Prayitno (dalam Fiah, 2014:44)

adalah sebagai berikut:

- a. Asas kerahasiaan: konselor merahasiakan segenap data dan keterangan tentang konseli.
- b. Asas kesukarelaan: kesukaan dan kerelaan siswa (konseli) mengikuti layanan yang diperlukannya.
- c. Asas keterbukaan: konselor bersifat terbuka dan tidak berpura-pura.
- d. Asas kegiatan: konselor dan konseli sama-sama aktif dalam pelaksanaan layanan.
- e. Asas kemandirian: merujuk pada tujuan agar konseli mampu mengambil keputusan pribadi, sosial, belajar dan karir secara mandiri.

- f. Asas kekinian: layanan berorientasi pada perubahan situasi dan kondisi masyarakat di tingkat lokal, nasional dan global yang berpengaruh kuat terhadap kehidupan konseli.
- g. Asas kedinamisan: layanan yang berkembang dan berkelanjutan dalam memandang tentang hakikat manusia, kondisi-kondisi perubahan perilaku, serta proses dan teknik bimbingan dan konseling.
- h. Asas keterpaduan: layanan yang terpadu antara tujuan bimbingan dan konseling dengan tujuan pendidikan dan nilai-nilai luhur yang dijunjung tinggi dan dilestarikan oleh masyarakat.
- i. Asas kenormatifan: layanan yang selaras dengan visi dan misi sekolah nilai dan norma yang berlaku di masyarakat.
- j. Asas keahlian: layanan yang berdasarkan atas kaidah-kaidah akademik dan etika profesional, dimana layanan bimbingan dan konseling hanya dapat dipantau oleh tenaga ahli bimbingan dan konseling.
- k. Asas alih tangan: menghendaki agar konselor menyadari keberadaan dan juga keterbatasan yang dimilikinya. Konselor perlu mengalih tangankan konseli pada konselor lain atau pada pihak yang lebih ahli jika permasalahan dari konseli belum teratasi.
- l. Asas Tut Wuri Handayani: layanan merupakan suatu asas pendidikan yang mengandung makna bahwa konselor atau guru bk sebagai pendidik harus memfasilitasi setiap siswa untuk mencapai tingkat perkembangan yang utuh dan optimal.

H. *Skill* Konseling

Berikut adalah *skill* konseling yang harus dimiliki oleh seorang konselor dalam melakukan konseling Dharsana (dalam Dharsana & Umam, 2024:10).



Gambar 4. Piramida Mikro Skill Konseling

- a. *Multiculture From Client and Culture Counselor* adalah kemampuan konselor untuk memahami latar belakang budaya konseli sangat diperlukan dalam proses konseling. Salah satu contohnya adalah dengan menanyakan hal-hal yang khas dari daerah asal konseli.
- b. *Attending Behavioral* adalah kemampuan konselor dalam mencermati gerak-gerik konseli selama proses konseling juga penting. Contohnya dapat berupa memperhatikan anggukan kepala atau senyuman yang ditunjukkan oleh konseli.
- c. *Client Observation Skill* adalah kemampuan konselor mengobservasi konseli dalam proses konseling.
- d. *Open and Close Question* adalah kemampuan konselor dalam membuat pertanyaan terbuka dan tertutup dalam proses konseling.
- e. *Encourage* adalah kemampuan konselor mendorong, membesarkan hati, mengorbankan semangat konseli dalam proses konseling.

- c) *Paraphrase* adalah kemampuan konselor menafsirkan dan mengartikan apa yang telah disampaikan dalam proses konseling.
- d) *Summaration* adalah kemampuan konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menyimpulkan pembicaraan yang telah dilakukan dalam proses konseling.
- f. *Reflection of Feeling* adalah kemampuan konselor merefleksi perasaan konseli dalam proses konseling.
- g. *Reflection of Meaning* adalah kemampuan konselor merefleksikan arti kata yang dikatakan atau diucapkan konseli proses proses konseling.
- h. *Focusing Clien, Problemother, "we" Interviewer, Cultural/Environmental* adalah kemampuan konselor fokus kepada konseli dalam wawancara, kebudayaan atau konteksnya dalam proses konseling.
- i. *Influencing Skills* adalah keterampilan yang mempengaruhi konselor dalam proses konseling yaitu terdiri dari:
 - h) *Directive* adalah kemampuan konselor mengarahkan dan menunjukan konseli kearah yang lebih baik dalam proses konseling.
 - i) *Logical Consequences* adalah kemampuan konselor memberikan akibat yang baik dalam proses konseling.
 - j) *Interpretation* adalah kemampuan konselor menafsirkan apa yang terjadi dalam proses konseling.
 - k) *Self-Disclosure* adalah kemampuan konselor membuka diri dalam proses konseling.

- l) *Advice/Information/Explanation/Instruction* adalah suatu kemampuan konselor memberikan nasihat, informasi, penjelasan dan instruksi kepada konseli dalam proses konseling.
- m) *Feedback* adalah kemampuan konselor memberikan motivasi kepada konseli dalam proses konseling.
- n) *Influencing Summary* adalah kemampuan konselor memberikan ringkasan pada konseli dalam proses konseling.
- j. *Confrontation* adalah kemampuan konselor memperhatikan konseli dalam proses konseling yaitu terdiri dari Discrepancies adalah kemampuan konselor mengutamakan ketidaksetujuan kepada konseli dalam proses konseling.
- k. *Incogruity* adalah kemampuan konselor untuk memperhatikan ketidakcocokan yang dihadapi konseli dalam proses konseling.
- l. *Skill Sequencing and Structuring the Interview* adalah kemampuan konselor mengembangkan dan membuat wawancara yang terstruktur dalam proses konseling.
- m. *Personal and Theory Counseling Skill Integration* adalah kemampuan konselor memadukan dalam menyatukan konseli dalam proses konseling.
 - a) *Style* adalah kemampuan konselor memahami gaya pribadi dalam memakai teori konseling dalam proses konseling.
 - b) *Face to Face* (individual) merupakan suatu konseling yang dilakukan dengan tatap muka antara konselor dan konseli saja.

Lampiran 11. Pertemuan 1 Kelas Eksperimen

Instrumen Layanan (Kuesioner)

Peneliti memberikan *pre-test* kepada kelas eksperimen berupa kuesioner sebanyak 41 butir untuk mendapatkan data awal mengenai tingkat cerdas emosi siswa kelompok kelas eksperimen. Setelah itu peneliti mengambil beberapa menit untuk menjelaskan kepada siswa secara singkat mengenai cerdas emosi menggunakan PPT

Dokumentasi



POWERPOINT

INTELEKSI INDIVIDUAL (INDIVIDUAL INTELLIGENCE)

Cerdas secara akademik potensial individu untuk menangkap informasi baik itu secara diri sendiri dan orang lain, potensial untuk memotivasi diri, dan potensial untuk menangkap emosi dengan baik dan dalam hubungan sosial.

INTELEKSI SOSIAL (SOCIAL INTELLIGENCE)

Cerdas secara akademik potensial individu untuk menangkap informasi baik itu secara diri sendiri dan orang lain, potensial untuk memotivasi diri, dan potensial untuk menangkap emosi dengan baik dan dalam hubungan sosial.

KONTRIBUSI TERHADAP MASYARAKAT

- Cepat Menangkap Perasaan
- Tidak Menakutkan Diri
- Cepat Menangkap Emosi

Lampiran 12. Pertemuan 2 Kelas Kontrol

Instrumen Layanan (Kuesioner)

Peneliti memberikan *pre-test* kepada kelas eksperimen berupa kuesioner sebanyak 41 butir untuk mendapatkan data awal mengenai tingkat cerdas emosi siswa kelompok kelas kontrol.

Dokumentasi



Lampiran 13. Pertemuan 3 Kelas Eksperimen

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
(RPLBK) BIMBINGAN KLASIKAL SEMESTER GANJIL
TAHUN PELAJARAN 2024/2025

A	Nama Satuan Pendidikan	SMA Negeri 1 Singaraja
B	Kelas / Semester	X / Genap
C	Komponen Layanan	Layanan Dasar
D	Bidang Layanan	Pribadi
E	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pencegahan (prefentif)
F	Topik/Tema Layanan	Mengenal Perasaan
G	Alokasi Waktu	1 x pertemuan (1 x 45 menit)
H	SKKPD Aspek Perkembangan	Mampu mengenal perasaan
I	Tujuan Layanan	
	1) Tujuan umum	Siswa diharapkan mampu mengenal perasaan
	2) Tujuan khusus	1. Siswa dapat mengidentifikasi hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku (C4) 2. Siswa mampu meniru perilaku positif dari model yang menunjukkan bagaimana mengenal perasaan (P3)
J	Materi Layanan	a. Pengertian cerdas emosi b. Indikator cerdas emosi
K	Model, Pendekatan dan Metode Layanan	
	1. Model	<i>Symbolic model</i>
	2. Pendekatan	Konseling kognitif perilaku Konseling kognitif perilaku adalah proses untuk melakukan <i>treatment</i> dengan menggunakan prosedur, tujuan, prinsip, pandangan terhadap manusia, fungsi, asas, teknik, serta <i>skill</i> konseling terhadap cerdas emosi (Dharsana, 2018). Prosedur pada konseling kognitif perilaku yaitu dilakukan dengan <i>assessment</i> dan identifikasi masalah, membangun hubungan konseling yang baik, penerapan

		tujuan dari konseling, pelaksanaan intervensi kognitif dan perilaku, serta evaluasi dan tindak lanjut (Beck, 2011). Pada penelitian ini tujuan dari kognitif perilaku adalah untuk memberikan kelegaan terhadap gejala psikologis yang dialami individu, membantu menyelesaikan masalah utama yang sedang dihadapi, serta membekali individu dengan keterampilan-keterampilan psikologis yang berguna untuk mencegah kekambuhan di masa depan (Beck, 2011:10). Dalam penelitian ini, fungsi dari konseling kognitif perilaku adalah sebagai layanan bantuan yang membantu siswa memahami pengalaman emosionalnya secara lebih rasional dan objektif. Fungsi ini memungkinkan siswa untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran otomatis yang kurang tepat terkait perasaan yang dialaminya, sehingga siswa tidak lagi terjebak pada interpretasi emosional yang keliru.
	3. Metode	Presentasi, pemberian tugas, diskusi
L	Media dan Alat	
	a. Media	1. Power point 2. Video indikator positif dan negatif • Mengenal perasaan (positif): https://youtu.be/cjLui5nikeY • Mengenal perasaan (negatif): https://youtu.be/oRPDMqaO3fo
	b. Alat	Laptop, LCD, LKPD
M	Sumber Materi	Adiputra, S. (2015). Penggunaan teknik <i>modeling</i> terhadap perencanaan karir siswa. Jurnal fokus konseling, 1(1). Beck, J. S., Beck, A. T., & Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: basics and beyond. ed. New York. Goleman, D. (1996). Kecerdasan emosional. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. Goleman, D. (1999). Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama Gunarsa, S. D. (2004). Konseling dan Psikoterapi. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
N	Langkah-langkah Kegiatan Tahap Awal	

	1. Pernyataan tujuan	a. Guru BK membuka dengan salam dan berdoa b. Guru BK membina hubungan baik dengan siswa c. Guru BK menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang hendak dicapai.
	2. Penjelasan mengenai langkah-langkah kegiatan	a. Menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab oleh siswa. b. Menjelaskan kontrak layanan
	3. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Guru BK memberikan penjelasan mengenai topik dan materi yang akan ditentukan.
	4. Tahap peralihan (transisi)	Guru BK menanyakan kesiapan siswa dalam melaksanakan kegiatan dan beralih ke tahap inti
	Tahap Inti	
	1. Kegiatan guru BK	a. Guru BK membagikan lembar evaluasi awal (dapat berupa google form) untuk mengukur pemahaman awal siswa. b. Guru BK menjelaskan materi pembelajaran dengan menggunakan power point. c. Memutar video indikator positif dan negatif mengenal perasaan d. Mengorganisir siswa ke dalam kelompok terdiri dari 5/6 orang secara acak e. Membagikan LKPD kelompok dan menjelaskan peran dan tugas setiap kelompok serta anggotanya. f. Memantau keterlibatan dan aktivitas siswa selama kegiatan. Kegiatan Refleksi: g. Mengarahkan kelompok melakukan presentasi Penarikan Kesimpulan: h. Memilih salah satu kelompok untuk menyampaikan kesimpulan dari hasil kerja kelompok dan diskusi. Perencanaan Diri: i. Membimbing siswa agar lebih mandiri dalam belajar.
	2. Kegiatan siswa	a. Siswa mengisi lembar evaluasi awal b. Siswa menyimak materi yang diberikan

		c. Siswa mengamati video yang ditayangkan d. Siswa membentuk kelompok dan mengerjakan LKPD yang dibagikan oleh guru BK e. Siswa melakukan presentasi bersama kelompoknya mengenai LKPD yang telah didiskusikan bersama kelompok. f. Perwakilan siswa memberikan kesimpulan dari hasil LKPD dan hasil diskusi
	3. Tahap penutup	1. Siswa menyimpulkan hasil dari kegiatan yang telah dilakukan. 2. Guru BK memberikan penguatan serta menyampaikan rencana tindak lanjut. 3. Guru BK menutup sesi layanan dengan mengajak siswa bersyukur atau berdoa, dan mengakhiri dengan salam,
O	Evaluasi	
	1) Evaluasi proses	Guru BK melakukan evaluasi proses melalui: 1. Metode: observasi 2. Indikator: partisipasi, kerja sama, dan antusiasme siswa. 3. Instrumen: pedoman observasi (terlampir)
	2) Evaluasi hasil	Guru BK melakukan evaluasi hasil melalui: 1. Metode: tes 2. Indikator: sesuai dengan tujuan khusus layanan 3. Instrumen: tes uraian (terlempir)

INSTRUMEN LAYANAN (MATERI) PERTEMUAN KE 3

INDIKATOR SATU CERDAS EMOSI

1. MENGENAL PERASAAN

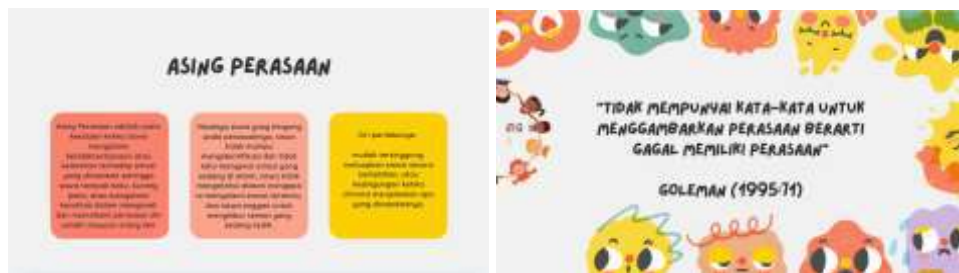
Mengenal berasal dari kata kenal yang adalah tahu atau mengerti, sedangkan perasaan adalah rasa atau keadaan batin (KBBI Daring, 2025). Jadi dapat disimpulkan mengenal perasaan adalah kemampuan seseorang untuk mengerti dengan benar keadaan batinnya dan orang lain. Mengenal perasaan adalah kemampuan untuk tahu emosi mana yang sedang dirasakan dan mengapa (Goleman, 1999:84).

2. DOKUMENTASI



3. POWERPOINT





Lampiran 14. Pertemuan 4 Kelas Eksperimen
RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
(RPLBK) BIMBINGAN KLASIKAL SEMESTER GANJIL

TAHUN PELAJARAN 2024/2025

A	Nama Satuan Pendidikan	SMA Negeri 1 Singaraja
B	Kelas / Semester	X / Genap
C	Komponen Layanan	Layanan Dasar
D	Bidang Layanan	Pribadi
E	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pencegahan (prefentif)
F	Topik/Tema Layanan	Mengenal Perasaan
G	Alokasi Waktu	1 x pertemuan (1 x 45 menit)
H	SKKPD Aspek Perkembangan	Mampu mengenal perasaan
I	Tujuan Layanan	
	1) Tujuan umum	Siswa diharapkan mampu mengenal perasaan
	2) Tujuan khusus	1. Siswa dapat mengidentifikasi hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku (C4) 2. Siswa mampu meniru perilaku positif dari model yang menunjukkan bagaimana mengenal perasaan (P3)
J	Materi Layanan	a. Pengertian cerdas emosi b. Indikator cerdas emosi
K	Model, Pendekatan dan Metode Layanan	
	1. Model	<i>Symbolic model</i>
	2. Pendekatan	Konseling kognitif perilaku Konseling kognitif perilaku adalah proses untuk melakukan <i>treatment</i> dengan menggunakan prosedur, tujuan, prinsip, pandangan terhadap manusia, fungsi, asas, teknik, serta <i>skill</i> konseling terhadap cerdas emosi (Dharsana, 2018). Prosedur pada konseling kognitif perilaku yaitu dilakukan dengan <i>assessment</i> dan identifikasi masalah, membangun hubungan konseling yang baik, penerapan tujuan dari konseling, pelaksanaan intervensi kognitif dan perilaku, serta evaluasi dan tindak lanjut (Beck, 2011).

		Pada penelitian ini tujuan dari kognitif perilaku adalah untuk memberikan kelelahan terhadap gejala psikologis yang dialami individu, membantu menyelesaikan masalah utama yang sedang dihadapi, serta membekali individu dengan keterampilan-keterampilan psikologis yang berguna untuk mencegah kekambuhan di masa depan (Beck, 2011:10). Dalam penelitian ini, fungsi dari konseling kognitif perilaku adalah sebagai layanan bantuan yang membantu siswa memahami pengalaman emosionalnya secara lebih rasional dan objektif. Fungsi ini memungkinkan siswa untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran otomatis yang kurang tepat terkait perasaan yang dialaminya, sehingga siswa tidak lagi terjebak pada interpretasi emosional yang keliru.
	3. Metode	Presentasi, pemberian tugas, diskusi
L	Media dan Alat	
	a. Media	1. Power point 2. Video indikator positif dan negatif • Mengenal perasaan (positif): https://youtu.be/cjLui5nikeY Mengenal perasaan (negatif): https://youtu.be/oRPDMqaO3fo
	b. Alat	Laptop, LCD, LKPD
M	Sumber Materi	Adiputra, S. (2015). Penggunaan teknik <i>modeling</i> terhadap perencanaan karir siswa. Jurnal fokus konseling, 1(1). Beck, J. S., Beck, A. T., & Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: basics and beyond. ed. New York. Goleman, D. (1996). Kecerdasan emosional. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. Goleman, D. (1999). Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama Gunarsa, S. D. (2004). Konseling dan Psikoterapi. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
N	Langkah-langkah Kegiatan Tahap Awal	
	1. Pernyataan tujuan	d. Guru BK membuka dengan salam dan berdoa e. Guru BK membina hubungan baik dengan siswa f. Guru BK menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang

		hendak dicapai.
	2. Penjelasan mengenai langkah-langkah kegiatan	a. Menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab oleh siswa. b. Menjelaskan kontrak layanan
	3. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Guru BK memberikan penjelasan mengenai topik dan materi yang akan ditentukan.
	4. Tahap peralihan (transisi)	Guru BK menanyakan kesiapan siswa dalam melaksanakan kegiatan dan beralih ke tahap inti
	Tahap Inti	
	1. Kegiatan guru BK	a. Guru BK membagikan lembar evaluasi awal (dapat berupa google form) untuk mengukur pemahaman awal siswa. b. Guru BK menjelaskan materi pembelajaran dengan menggunakan power point. c. Memutar video indikator positif dan negatif mengenal perasaan d. Mengorganisir siswa ke dalam kelompok terdiri dari 5/6 orang secara acak e. Membagikan LKPD kelompok dan menjelaskan peran dan tugas setiap kelompok serta anggotanya. f. Memantau keterlibatan dan aktivitas siswa selama kegiatan. Kegiatan Refleksi: g. Mengarahkan kelompok melakukan presentasi Penarikan Kesimpulan: h. Memilih salah satu kelompok untuk menyampaikan kesimpulan dari hasil kerja kelompok dan diskusi. Perencanaan Diri: i. Membimbing siswa agar lebih mandiri dalam belajar.
	2. Kegiatan siswa	a. Siswa mengisi lembar evaluasi awal b. Siswa menyimak materi yang diberikan c. Siswa mengamati video yang ditayangkan d. Siswa membentuk kelompok dan mengerjakan LKPD yang dibagikan oleh guru BK

		e. Siswa melakukan presentasi bersama kelompoknya mengenai LKPD yang telah didiskusikan bersama kelompok. f. Perwakilan siswa memberikan kesimpulan dari hasil LKPD dan hasil diskusi
	3. Tahap penutup	1. Siswa menyimpulkan hasil dari kegiatan yang telah dilakukan. 2. Guru BK memberikan penguatan serta menyampaikan rencana tindak lanjut. 3. Guru BK menutup sesi layanan dengan mengajak siswa bersyukur atau berdoa, dan mengakhiri dengan salam,
O	Evaluasi	
	1) Evaluasi proses	Guru BK melakukan evaluasi proses melalui: 1. Metode: observasi 2. Indikator: partisipasi, kerja sama, dan antusiasme siswa. 3. Instrumen: pedoman observasi (terlampir)
	2) Evaluasi hasil	Guru BK melakukan evaluasi hasil melalui: 1. Metode: tes 2. Indikator: sesuai dengan tujuan khusus layanan 3. Instrumen: tes uraian (terlempir)

1. Materi Layanan

Siswa membuat tugas berupa video mengenai indikator cerdas emosi yaitu “mengenal perasaan” sesuai dengan pertemuan sebelumnya. Selanjutnya video akan di evaluasi oleh peneliti.

2. Dokumentasi



Lampiran 15. Pertemuan 5 Kelas Eksperimen

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
(RPLBK) BIMBINGAN KLASIKAL SEMESTER GANJIL
TAHUN PELAJARAN 2024/2025

A	Nama Satuan Pendidikan	SMA Negeri 1 Singaraja
B	Kelas / Semester	X / Ganjil
C	Komponen Layanan	Layanan Dasar
D	Bidang Layanan	Pribadi
E	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pencegahan (prefentif)
F	Topik/Tema Layanan	Cerdas emosi
G	Alokasi Waktu	9 x pertemuan (1 x 45 menit)
H	SKKPD Aspek Perkembangan	Meningkatkan motivasi diri
I	Tujuan Layanan	
	a. Tujuan umum	Siswa diharapkan mampu meningkatkan cerdas emosi, khususnya dalam hal mengenal perasaan, memotivasi diri, dan mengelola emosi.
	b. Tujuan khusus	1) Siswa dapat mengidentifikasi hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku (C4) 2) Siswa mampu meniru perilaku positif dari model yang menunjukkan semangat belajar dan cara mengelola emosi (P3)
J	Materi Layanan	1) Pengertian cerdas emosi 2) Indikator cerdas emosi
K	Model, Pendekatan dan Metode Layanan	
	a) Model	<i>Symbolic model</i>
	b) Pendekatan	Konseling kognitif perilaku Konseling kognitif perilaku adalah proses untuk melakukan <i>treatment</i> dengan menggunakan prosedur, tujuan, prinsip, pandangan terhadap manusia, fungsi, asas, teknik, serta <i>skill</i> konseling terhadap cerdas emosi (Dharsana, 2018). Prosedur pada konseling kognitif perilaku yaitu dilakukan dengan <i>assessment</i> dan identifikasi masalah, membangun hubungan konseling yang baik, penerapan tujuan dari konseling, pelaksanaan intervensi kognitif

		dan perilaku, serta evaluasi dan tindak lanjut (Beck, 2011). Pada penelitian ini tujuan dari kognitif perilaku adalah untuk memberikan kelegaan terhadap gejala psikologis yang dialami individu, membantu menyelesaikan masalah utama yang sedang dihadapi, serta membekali individu dengan keterampilan-keterampilan psikologis yang berguna untuk mencegah kekambuhan di masa depan (Beck, 2011:10). Dalam penelitian ini, fungsi dari konseling kognitif perilaku adalah sebagai layanan bantuan yang membantu siswa memahami pengalaman emosionalnya secara lebih rasional dan objektif. Fungsi ini memungkinkan siswa untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran otomatis yang kurang tepat terkait perasaan yang dialaminya, sehingga siswa tidak lagi terjebak pada interpretasi emosional yang keliru.
	c) Metode	Pemberian tugas, diskusi, presentasi
L	Media dan Alat	
	a) Media	a) Power point b) Video indikator positif dan negatif • Memotivasi diri (positif): https://youtu.be/FhYMUMoKaSc • Memotivasi diri (negatif): https://youtu.be/YF6dhHDmLSg
	b) Alat	Laptop, LCD, LKPD
M	Sumber Materi	Adiputra, S. (2015). Penggunaan teknik <i>modeling</i> terhadap perencanaan karir siswa. Jurnal fokus konseling, 1(1). Beck, J. S., Beck, A. T., & Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: basics and beyond. ed. New York. Goleman, D. (1996). Kecerdasan emosional. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. Goleman, D. (1999). Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama Gunarsa, S. D. (2004). Konseling dan Psikoterapi. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
N	Langkah-langkah Kegiatan Tahap Awal	
	1. Pernyataan	1. Guru BK membuka dengan salam dan berdoa

	tujuan	2. Guru BK membina hubungan baik dengan siswa 3. Guru BK menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang hendak dicapai.
	2. Penjelasan mengenai langkah-langkah kegiatan	a) Menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab oleh siswa. b) Menjelaskan kontrak layanan
	3. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Guru BK memberikan penjelasan mengenai topik dan materi yang akan ditentukan.
	4. Tahap peralihan (transisi)	Guru BK menanyakan kesiapan siswa dalam melaksanakan kegiatan dan beralih ke tahap inti
	Tahap Inti	
	1. Kegiatan guru BK	a. Guru BK membagikan lembar evaluasi awal (dapat berupa google form) untuk mengukur pemahaman awal siswa. b. Guru BK menjelaskan materi pembelajaran dengan menggunakan power point. c. Memutar video indikator positif dan negatif cerdas emosi d. Mengorganisir siswa ke dalam kelompok terdiri dari 5/6 orang secara acak e. Membagikan LKPD kelompok dan menjelaskan peran dan tugas setiap kelompok serta anggotanya. f. Memantau keterlibatan dan aktivitas siswa selama kegiatan. Kegiatan Refleksi: g. Mengarahkan kelompok melakukan presentasi Penarikan Kesimpulan: h. Memilih salah satu kelompok untuk menyampaikan kesimpulan dari hasil kerja kelompok dan diskusi. Perencanaan Diri: i. Membimbing siswa agar lebih mandiri dalam belajar.
	2. Kegiatan siswa	a. Siswa mengisi lembar evaluasi awal b. Siswa menyimak materi yang diberikan c. Siswa mengamati video yang ditayangkan

		d. Siswa membentuk kelompok dan mengerjakan LKPD yang dibagikan oleh guru BK e. Siswa melakukan presentasi bersama kelompoknya mengenai LKPD yang telah didiskusikan bersama kelompok. f. Perwakilan siswa memberikan kesimpulan dari hasil LKPD dan hasil diskusi
	3. Tahap penutup	a. Siswa menyimpulkan hasil dari kegiatan yang telah dilakukan. b. Guru BK memberikan penguatan serta menyampaikan rencana tindak lanjut. c. Guru BK menutup sesi layanan dengan mengajak siswa bersyukur atau berdoa, dan mengakhiri dengan salam,
O	Evaluasi	
	a. Evaluasi proses	Guru BK melakukan evaluasi proses melalui: 1. Metode: observasi 2. Indikator: partisipasi, kerja sama, dan antusiasme siswa. 3. Instrumen: pedoman observasi (terlampir)
	b. Evaluasi hasil	Guru BK melakukan evaluasi hasil melalui: 1. Metode: tes 2. Indikator: sesuai dengan tujuan khusus layanan 3. Instrumen: tes uraian (terlempir)

INSTRUMEN LAYANAN (MATERI) PERTEMUAN KE 4

INDIKATOR DUA CERDAS EMOSI

A. MEMOTIVASI DIRI

Motivasi adalah dorongan; usaha yang timbul pada diri seseorang (KBBI Daring, 2025). Maka dapat disimpulkan bahwa memotivasi diri merupakan suatu upaya atau usaha dari diri individu untuk melakukan suatu tindakan dan meraih tujuan. Memotivasi diri adalah penggunaan hasrat terdalam untuk menggerakkan dan menuntun kita menuju tujuan (Goleman, 1999:514)

B. DOKUMENTASI



C. POWERPOINT



PUTUS ASA

putus asa adalah keadaan ketika dalam menghadapi masalah
tersebut dan memutuskan untuk berhenti dan menyerah.

Putus asa pada jiwa manusia dapat memunculkan motivasi terbalik,
hal ini mendorong orang untuk menyalahin kepada tugas dan tantangan
yang ada, dan itu mendorong seseorang untuk berfokus untuk dapat
durus.

Dalam perkaya,
dapat memotivasi tugas yang sulit, sering terjadi tegak diri,
dapat memotivasi di pada figur yang satu pada orang-orang
yang berumur panjang, dan bisa saja berakibat pada sikap
pikiran dan tindakan yang menjadi sangat positif.

Terima kasih!
Mari mulai motivasi
dirimu dari hal kecil hari
ini.





Lampiran 16. Pertemuan 6 Kelas Eksperimen

A	Nama Satuan Pendidikan	SMA Negeri 1 Singaraja
B	Kelas / Semester	X / Ganjil
C	Komponen Layanan	Layanan Dasar
D	Bidang Layanan	Pribadi
E	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pencegahan (prefentif)
F	Topik/Tema Layanan	Cerdas emosi
G	Alokasi Waktu	9 x pertemuan (1 x 45 menit)
H	SKKPD Aspek Perkembangan	Meningkatkan motivasi diri
I	Tujuan Layanan	
	a. Tujuan umum	Siswa diharapkan mampu meningkatkan cerdas emosi, khususnya dalam hal mengenal perasaan, memotivasi diri, dan mengelola emosi.
	b. Tujuan khusus	1) Siswa dapat mengidentifikasi hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku (C4) 2) Siswa mampu meniru perilaku positif dari model yang menunjukkan semangat belajar dan cara mengelola emosi (P3)
J	Materi Layanan	1) Pengertian cerdas emosi 2) Indikator cerdas emosi
K	Model, Pendekatan dan Metode Layanan	
	a) Model	<i>Symbolic model</i>
	b) Pendekatan	Konseling kognitif perilaku Konseling kognitif perilaku adalah proses untuk melakukan <i>treatment</i> dengan menggunakan prosedur, tujuan, prinsip, pandangan terhadap manusia, fungsi, asas, teknik, serta <i>skill</i> konseling terhadap cerdas emosi (Dharsana, 2018). Prosedur pada konseling kognitif perilaku yaitu dilakukan dengan <i>assessment</i> dan identifikasi masalah, membangun hubungan konseling yang baik, penerapan tujuan dari konseling, pelaksanaan intervensi kognitif dan perilaku, serta evaluasi dan tindak lanjut (Beck, 2011). Pada penelitian ini tujuan dari kognitif perilaku adalah untuk memberikan kelegaan terhadap

		gejala psikologis yang dialami individu, membantu menyelesaikan masalah utama yang sedang dihadapi, serta membekali individu dengan keterampilan-keterampilan psikologis yang berguna untuk mencegah kekambuhan di masa depan (Beck, 2011:10). Dalam penelitian ini, fungsi dari konseling kognitif perilaku adalah sebagai layanan bantuan yang membantu siswa memahami pengalaman emosionalnya secara lebih rasional dan objektif. Fungsi ini memungkinkan siswa untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran otomatis yang kurang tepat terkait perasaan yang dialaminya, sehingga siswa tidak lagi terjebak pada interpretasi emosional yang keliru.
	c) Metode	Pemberian tugas, diskusi, presentasi
L	Media dan Alat	
	a) Media	a) Power point b) Video indikator positif dan negatif • Memotivasi diri (positif): https://youtu.be/FhYMUMoKaSc • Memotivasi diri (negatif): https://youtu.be/YF6dhHDmLSg
	b) Alat	Laptop, LCD, LKPD
M	Sumber Materi	Adiputra, S. (2015). Penggunaan teknik <i>modeling</i> terhadap perencanaan karir siswa. Jurnal fokus konseling, 1(1). Beck, J. S., Beck, A. T., & Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: basics and beyond. ed. New York. Goleman, D. (1996). Kecerdasan emosional. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. Goleman, D. (1999). Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama Gunarsa, S. D. (2004). Konseling dan Psikoterapi. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
N	Langkah-langkah Kegiatan Tahap Awal	
	1. Pernyataan tujuan	1. Guru BK membuka dengan salam dan berdoa 2. Guru BK membina hubungan baik dengan siswa 3. Guru BK menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang hendak dicapai.
	2. Penjelasan	a) Menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan

	mengenai langkah-langkah kegiatan	tanggung jawab oleh siswa. b) Menjelaskan kontrak layanan
	3. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Guru BK memberikan penjelasan mengenai topik dan materi yang akan ditentukan.
	4. Tahap peralihan (transisi)	Guru BK menanyakan kesiapan siswa dalam melaksanakan kegiatan dan beralih ke tahap inti
	Tahap Inti	
	1. Kegiatan guru BK	a. Guru BK membagikan lembar evaluasi awal (dapat berupa google form) untuk mengukur pemahaman awal siswa. b. Guru BK menjelaskan materi pembelajaran dengan menggunakan power point. c. Memutar video indikator positif dan negatif cerdas emosi d. Mengorganisir siswa ke dalam kelompok terdiri dari 5/6 orang secara acak e. Membagikan LKPD kelompok dan menjelaskan peran dan tugas setiap kelompok serta anggotanya. f. Memantau keterlibatan dan aktivitas siswa selama kegiatan. Kegiatan Refleksi: g. Mengarahkan kelompok melakukan presentasi Penarikan Kesimpulan: h. Memilih salah satu kelompok untuk menyampaikan kesimpulan dari hasil kerja kelompok dan diskusi. Perencanaan Diri: i. Membimbing siswa agar lebih mandiri dalam belajar.
	2. Kegiatan siswa	a. Siswa mengisi lembar evaluasi awal b. Siswa menyimak materi yang diberikan c. Siswa mengamati video yang ditayangkan d. Siswa membentuk kelompok dan mengerjakan LKPD yang dibagikan oleh guru BK e. Siswa melakukan presentasi bersama kelompoknya mengenai LKPD yang telah didiskusikan bersama

		kelompok. f. Perwakilan siswa memberikan kesimpulan dari hasil LKPD dan hasil diskusi
	3. Tahap penutup	a. Siswa menyimpulkan hasil dari kegiatan yang telah dilakukan. b. Guru BK memberikan penguatan serta menyampaikan rencana tindak lanjut. c. Guru BK menutup sesi layanan dengan mengajak siswa bersyukur atau berdoa, dan mengakhiri dengan salam,
O	Evaluasi	
	a. Evaluasi proses	Guru BK melakukan evaluasi proses melalui: 1. Metode: observasi 2. Indikator: partisipasi, kerja sama, dan antusiasme siswa. 3. Instrumen: pedoman observasi (terlampir)
	b. Evaluasi hasil	Guru BK melakukan evaluasi hasil melalui: 1. Metode: tes 2. Indikator: sesuai dengan tujuan khusus layanan 3. Instrumen: tes uraian (terlampir)

1. Materi Layanan

Siswa membuat tugas berupa video mengenai indikator cerdas emosi yaitu “memotivasi diri” sesuai dengan pertemuan sebelumnya. Selanjutnya video akan di evaluasi oleh peneliti.

2. Dokumentasi



Lampiran 17. Pertemuan 7 Kelas Eksperimen
RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN TEORI KONSELING (RPBK)
BIMBINGAN KLASIKAL SEMESTER GANJIL

TAHUN PELAJARAN 2024/2025

A	Nama Satuan Pendidikan	SMA Negeri 1 Singaraja
B	Kelas / Semester	X / Ganjil
C	Komponen Layanan	Layanan Dasar
D	Bidang Layanan	Pribadi
E	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pencegahan (prefentif)
F	Topik/Tema Layanan	Cerdas emosi
G	Alokasi Waktu	9 x pertemuan (1 x 45 menit)
H	SKKPD Aspek Perkembangan	Meningkatkan pengelolaan emosi
I	Tujuan Layanan	
	1) Tujuan umum	Siswa diharapkan mampu meningkatkan cerdas emosi, khususnya dalam hal mengenal perasaan, memotivasi diri, dan mengelola emosi.
	2) Tujuan khusus	a) Siswa dapat mengidentifikasi hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku (C4) b) Siswa mampu meniru perilaku positif dari model yang menunjukkan semangat belajar dan cara mengelola emosi (P3)
J	Materi Layanan	a) Pengertian cerdas emosi b) Indikator cerdas emosi
K	Model, Pendekatan dan Metode Layanan	
	G. Model	<i>Symbolic model</i>
	H. Pendekatan	Konseling kognitif perilaku Konseling kognitif perilaku adalah proses untuk melakukan <i>treatment</i> dengan menggunakan prosedur, tujuan, prinsip, pandangan terhadap manusia, fungsi, asas, teknik, serta <i>skill</i> konseling terhadap cerdas emosi (Dharsana, 2018). Prosedur pada konseling kognitif perilaku yaitu dilakukan dengan <i>assessment</i> dan identifikasi masalah, membangun hubungan konseling yang baik, penerapan tujuan dari konseling, pelaksanaan intervensi kognitif dan perilaku, serta evaluasi dan

		tindak lanjut (Beck, 2011). Pada penelitian ini tujuan dari kognitif perilaku adalah untuk memberikan kelegaan terhadap gejala psikologis yang dialami individu, membantu menyelesaikan masalah utama yang sedang dihadapi, serta membekali individu dengan keterampilan-keterampilan psikologis yang berguna untuk mencegah kekambuhan di masa depan (Beck, 2011:10). Dalam penelitian ini, fungsi dari konseling kognitif perilaku adalah sebagai layanan bantuan yang membantu siswa memahami pengalaman emosionalnya secara lebih rasional dan objektif. Fungsi ini memungkinkan siswa untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran otomatis yang kurang tepat terkait perasaan yang dialaminya, sehingga siswa tidak lagi terjebak pada interpretasi emosional yang keliru.
	I. Metode	Pemberian tugas, diskusi, presentasi
L	Media dan Alat	
	1) Media	1. Power point 2. Video indikator positif dan negatif • Mengelola emosi (positif): https://youtu.be/qXjV4QEcGQ8 • Mengelola emosi (negatif): https://youtu.be/6OYmDxEEDDMc
	2) Alat	Laptop, LCD, LKPD
M	Sumber Materi	Adiputra, S. (2015). Penggunaan teknik <i>modeling</i> terhadap perencanaan karir siswa. Jurnal fokus konseling, 1(1). Beck, J. S., Beck, A. T., & Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: basics and beyond. ed. New York. Goleman, D. (1996). Kecerdasan emosional. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. Goleman, D. (1999). Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama Gunarsa, S. D. (2004). Konseling dan Psikoterapi. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
N	Langkah-langkah Kegiatan Tahap Awal	
	1) Pernyataan	a) Guru BK membuka dengan salam dan berdoa

	tujuan	b) Guru BK membina hubungan baik dengan siswa c) Guru BK menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang hendak dicapai.
	2) Penjelasan mengenai langkah-langkah kegiatan	a) Menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab oleh siswa. b) Menjelaskan kontrak layanan
	3) Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Guru BK memberikan penjelasan mengenai topik dan materi yang akan ditentukan.
	4) Tahap peralihan (transisi)	Guru BK menanyakan kesiapan siswa dalam melaksanakan kegiatan dan beralih ke tahap inti
	Tahap Inti	
	1. Kegiatan guru BK	a) Guru BK membagikan lembar evaluasi awal (dapat berupa google form) untuk mengukur pemahaman awal siswa. b) Guru BK menjelaskan materi pembelajaran dengan menggunakan power point. c) Memutar video indikator positif dan negatif cerdas emosi d) Mengorganisir siswa ke dalam kelompok terdiri dari 5/6 orang secara acak e) Membagikan LKPD kelompok dan menjelaskan peran dan tugas setiap kelompok serta anggotanya. f) Memantau keterlibatan dan aktivitas siswa selama kegiatan. Kegiatan Refleksi: g) Mengarahkan kelompok melakukan presentasi Penarikan Kesimpulan: h) Memilih salah satu kelompok untuk menyampaikan kesimpulan dari hasil kerja kelompok dan diskusi. Perencanaan Diri: i) Membimbing siswa agar lebih mandiri dalam belajar.
	2. Kegiatan siswa	a) Siswa mengisi lembar evaluasi awal

		b) Siswa menyimak materi yang diberikan c) Siswa mengamati video yang ditayangkan d) Siswa membentuk kelompok dan mengerjakan LKPD yang dibagikan oleh guru BK e) Siswa melakukan presentasi bersama kelompoknya mengenai LKPD yang telah didiskusikan bersama kelompok. f) Perwakilan siswa memberikan kesimpulan dari hasil LKPD dan hasil diskusi
	3. Tahap penutup	1. Siswa menyimpulkan hasil dari kegiatan yang telah dilakukan. 2. Guru BK memberikan penguatan serta menyampaikan rencana tindak lanjut. 3. Guru BK menutup sesi layanan dengan mengajak siswa bersyukur atau berdoa, dan mengakhiri dengan salam,
O	Evaluasi	
	1. Evaluasi proses	Guru BK melakukan evaluasi proses melalui: a. Metode: observasi b. Indikator: partisipasi, kerja sama, dan antusiasme siswa. c. Instrumen: pedoman observasi (terlampir)
	2. Evaluasi hasil	Guru BK melakukan evaluasi hasil melalui: a. Metode: tes b. Indikator: sesuai dengan tujuan khusus layanan c. Instrumen: tes uraian (terlempir)

INSTRUMEN LAYANAN (MATERI) PERTEMUAN KE 6

INDIKATOR TIGA CERDAS EMOSI

1) MENGELOLA EMOSI

Mengelola adalah mengendalikan, sedangkan emosi adalah perasaan (KBBI Daring, 2025). Jadi dapat disimpulkan mengelola emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan perasaannya sendiri.

Mengelola emosi adalah menjaga agar emosi dan impuls yang merusak tetap terkendali (Goleman, 1999:130).

2) DOKUMENTASI



3) POWERPOINT



Lampiran 18. Pertemuan 8 Kelas Eksperimen
RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN TEORI KONSELING (RPBK)
BIMBINGAN KLASIKAL SEMESTER GANJIL
TAHUN PELAJARAN 2024/2025

A	Nama Satuan Pendidikan	SMA Negeri 1 Singaraja
B	Kelas / Semester	X / Ganjil
C	Komponen Layanan	Layanan Dasar
D	Bidang Layanan	Pribadi
E	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pencegahan (prefentif)
F	Topik/Tema Layanan	Cerdas emosi
G	Alokasi Waktu	9 x pertemuan (1 x 45 menit)
H	SKKPD Aspek Perkembangan	Meningkatkan pengelolaan emosi
I	Tujuan Layanan	
	1) Tujuan umum	Siswa diharapkan mampu meningkatkan cerdas emosi, khususnya dalam hal mengenal perasaan, memotivasi diri, dan mengelola emosi.
	2) Tujuan khusus	a) Siswa dapat mengidentifikasi hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku (C4) b) Siswa mampu meniru perilaku positif dari model yang menunjukkan semangat belajar dan cara mengelola emosi (P3)
J	Materi Layanan	a) Pengertian cerdas emosi b) Indikator cerdas emosi
K	Model, Pendekatan dan Metode Layanan	
	G. Model	<i>Symbolic model</i>
	H. Pendekatan	Konseling kognitif perilaku Konseling kognitif perilaku adalah proses untuk melakukan <i>treatment</i> dengan menggunakan prosedur, tujuan, prinsip, pandangan terhadap manusia, fungsi, asas, teknik, serta <i>skill</i> konseling terhadap cerdas emosi (Dharsana, 2018). Prosedur pada konseling kognitif perilaku yaitu dilakukan dengan <i>assessment</i> dan identifikasi masalah, membangun hubungan konseling yang baik, penerapan tujuan dari konseling, pelaksanaan intervensi kognitif dan perilaku, serta evaluasi dan tindak lanjut (Beck,

		2011). Pada penelitian ini tujuan dari kognitif perilaku adalah untuk memberikan kelelahan terhadap gejala psikologis yang dialami individu, membantu menyelesaikan masalah utama yang sedang dihadapi, serta membekali individu dengan keterampilan-keterampilan psikologis yang berguna untuk mencegah kekambuhan di masa depan (Beck, 2011:10). Dalam penelitian ini, fungsi dari konseling kognitif perilaku adalah sebagai layanan bantuan yang membantu siswa memahami pengalaman emosionalnya secara lebih rasional dan objektif. Fungsi ini memungkinkan siswa untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran otomatis yang kurang tepat terkait perasaan yang dialaminya, sehingga siswa tidak lagi terjebak pada interpretasi emosional yang keliru.
	I. Metode	Pemberian tugas, diskusi, presentasi
L	Media dan Alat	
	1) Media	1. Power point 2. Video indikator positif dan negatif • Mengelola emosi (positif): https://youtu.be/qXjV4QEcGQ8 • Mengelola emosi (negatif): https://youtu.be/6OYmDxEEDMc
	2) Alat	Laptop, LCD, LKPD
M	Sumber Materi	Adiputra, S. (2015). Penggunaan teknik <i>modeling</i> terhadap perencanaan karir siswa. Jurnal fokus konseling, 1(1). Beck, J. S., Beck, A. T., & Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: basics and beyond. ed. New York. Goleman, D. (1996). Kecerdasan emosional. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. Goleman, D. (1999). Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama Gunarsa, S. D. (2004). Konseling dan Psikoterapi. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
N	Langkah-langkah Kegiatan Tahap Awal	
	1) Pernyataan tujuan	a) Guru BK membuka dengan salam dan berdoa b) Guru BK membina hubungan baik dengan siswa c) Guru BK menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang hendak dicapai.

	2) Penjelasan mengenai langkah-langkah kegiatan	a) Menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab oleh siswa. b) Menjelaskan kontrak layanan
	3) Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Guru BK memberikan penjelasan mengenai topik dan materi yang akan ditentukan.
	4) Tahap peralihan (transisi)	Guru BK menanyakan kesiapan siswa dalam melaksanakan kegiatan dan beralih ke tahap inti
	Tahap Inti	
	1. Kegiatan guru BK	a) Guru BK membagikan lembar evaluasi awal (dapat berupa google form) untuk mengukur pemahaman awal siswa. b) Guru BK menjelaskan materi pembelajaran dengan menggunakan power point. c) Memutar video indikator positif dan negatif cerdas emosi d) Mengorganisir siswa ke dalam kelompok terdiri dari 5/6 orang secara acak e) Membagikan LKPD kelompok dan menjelaskan peran dan tugas setiap kelompok serta anggotanya. f) Memantau keterlibatan dan aktivitas siswa selama kegiatan. Kegiatan Refleksi: g) Mengarahkan kelompok melakukan presentasi Penarikan Kesimpulan: h) Memilih salah satu kelompok untuk menyampaikan kesimpulan dari hasil kerja kelompok dan diskusi. Perencanaan Diri: i) Membimbing siswa agar lebih mandiri dalam belajar.
	2. Kegiatan siswa	a) Siswa mengisi lembar evaluasi awal b) Siswa menyimak materi yang diberikan c) Siswa mengamati video yang ditayangkan d) Siswa membentuk kelompok dan mengerjakan LKPD yang dibagikan oleh guru BK e) Siswa melakukan presentasi bersama kelompoknya mengenai LKPD yang telah didiskusikan bersama

		kelompok. f) Perwakilan siswa memberikan kesimpulan dari hasil LKPD dan hasil diskusi
	3. Tahap penutup	1. Siswa menyimpulkan hasil dari kegiatan yang telah dilakukan. 2. Guru BK memberikan penguatan serta menyampaikan rencana tindak lanjut. 3. Guru BK menutup sesi layanan dengan mengajak siswa bersyukur atau berdoa, dan mengakhiri dengan salam,
O	Evaluasi	
	1. Evaluasi proses	Guru BK melakukan evaluasi proses melalui: a. Metode: observasi b. Indikator: partisipasi, kerja sama, dan antusiasme siswa. c. Instrumen: pedoman observasi (terlampir)
	2. Evaluasi hasil	Guru BK melakukan evaluasi hasil melalui: a. Metode: tes b. Indikator: sesuai dengan tujuan khusus layanan c. Instrumen: tes uraian (terlempir)

1. Materi Layanan

Siswa membuat tugas berupa video mengenai indikator cerdas emosi yaitu “mengelola emosi” sesuai dengan pertemuan sebelumnya. Selanjutnya video akan di evaluasi oleh peneliti.

2. Dokumentasi



Lampiran 19. Pertemuan 9 Kelas Eksperimen

Instrumen Layanan (Kuesioner)

Peneliti memberikan *post-test* kepada kelompok kelas kontrol berupa kuesioner sebanyak 41 butir untuk mendapatkan data akhir mengenai cerdas emosi siswa.

Dokumentasi

Lampiran 20. Pertemuan 10 Kelas Kontrol

Instrumen Layanan (Kuesioner)

Peneliti memberikan *post-test* kepada kelompok kelas kontrol berupa kuesioner sebanyak 41 butir untuk mendapatkan data akhir mengenai cerdas emosi siswa.

Dokumentasi

Lampiran 21. Link Video Peserta Didik

Nama Siswa	Link Video Video positif dan negatif dari indikator mengenal perasaan, memotivasi diri, dan mengelola emosi.
Kesa	https://drive.google.com/file/d/1mV8GkROxPyG6c0OHkBizEH459eue8p2h/view?usp=drive_link
Teja	https://drive.google.com/file/d/1mV8GkROxPyG6c0OHkBizEH459eue8p2h/view?usp=drive_link
Harbayu	https://drive.google.com/file/d/1mV8GkROxPyG6c0OHkBizEH459eue8p2h/view?usp=drive_link
Kinara	https://drive.google.com/file/d/1dS9N6MI07Qj8vZqbVUVUTqJ1FkqSBcE/view?usp=drive_link
Sumas	https://drive.google.com/file/d/1dS9N6MI07Qj8vZqbVUVUTqJ1FkqSBcE/view?usp=drive_link
Tiyas	https://drive.google.com/file/d/1dS9N6MI07Qj8vZqbVUVUTqJ1FkqSBcE/view?usp=drive_link
Aiva	https://drive.google.com/file/d/1vgXYkdkKjzUuLNQLzwN89ESJyuOVhyKK/view?usp=drive_link
Dita	https://drive.google.com/file/d/1vgXYkdkKjzUuLNQLzwN89ESJyuOVhyKK/view?usp=drive_link
Putu Tia	https://drive.google.com/file/d/1CA9_JZAZdAi3ojYKlu264UOVYFgaj4qW/view?usp=drive_link
Ayu Sari	https://drive.google.com/file/d/1CA9_JZAZdAi3ojYKlu264UOVYFgaj4qW/view?usp=drive_link

Auryn	https://drive.google.com/file/d/16Pl0-Yn5x2XnS_xLoS6s0A-hev3wBEH3/view?usp=drive_link
Sasmitha	https://drive.google.com/file/d/16Pl0-Yn5x2XnS_xLoS6s0A-hev3wBEH3/view?usp=drive_link
Nia	https://drive.google.com/file/d/16Pl0-Yn5x2XnS_xLoS6s0A-hev3wBEH3/view?usp=drive_link
Panji Ananta	https://drive.google.com/file/d/1xCkDRbacLksNQr3otMLz9kkvwDa15iBS/view?usp=drive_link
Michael	https://drive.google.com/file/d/1xCkDRbacLksNQr3otMLz9kkvwDa15iBS/view?usp=drive_link
Wira	https://drive.google.com/file/d/1xCkDRbacLksNQr3otMLz9kkvwDa15iBS/view?usp=drive_link
Gede Kama	https://drive.google.com/drive/folders/1v_y93BV9AEVXqcajvr2JvK3p8cfcV1eA?usp=drive_link
Tina	https://drive.google.com/file/d/1KzeDMzKKfkBny640vVc2kg94CQxx_ndS/view?usp=drive_link
Miranata	https://drive.google.com/file/d/1KzeDMzKKfkBny640vVc2kg94CQxx_ndS/view?usp=drive_link

Lampiran 22. Lembar Kerja Peserta Didik

LEMBAR KERJA KELOMPOK

Nama Kelompok:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)

Petunjuk!

1. Diskusikanlah bersama kelompok mengenai topik cerdas emosi yang dialami oleh siswa di lingkungan sekolah.
2. Salah satu anggota kelompok membacakan hasil diskusi kelompoknya.
3. Kelompok lain diharapkan untuk memperhatikan, mendengarkan, serta membuat kesimpulan dari hasil pemaparan setiap kelompok.

Pertanyaan

1. Telusuri dan analisis mengapa siswa remaja merupakan individu yang rentan memiliki cerdas emosi rendah.
2. Jelaskan strategi atau langkah yang bisa diterapkan untuk meningkatkan cerdas emosi siswa.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK INDIVIDU

Nama :

Kelas :

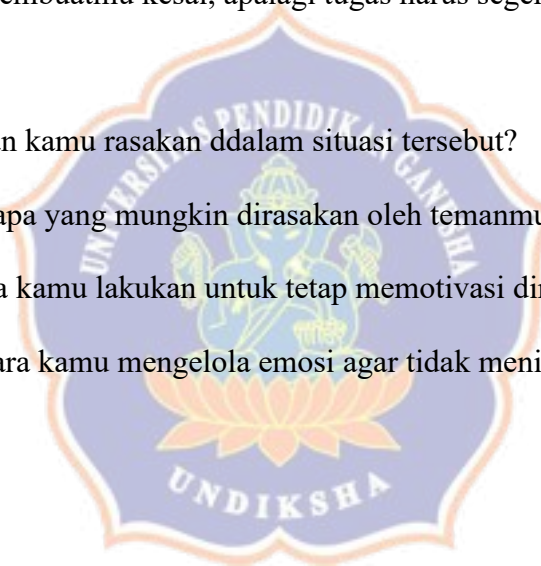
Absen :

Soal

Kamu sedang bekerja kelompok, tetapi salah satu teman tidak membantu sama sekali. Hal ini membuatmu kesal, apalagi tugas harus segera dikumpulkan.

Pertanyaan:

1. Apa yang akan kamu rasakan ddalam situasi tersebut?
2. Menurutmu, apa yang mungkin dirasakan oleh temanmu tersebut?
3. Apa yang bisa kamu lakukan untuk tetap memotivasi diri agar tugas selesai?
4. Bagaimana cara kamu mengelola emosi agar tidak menimbulkan konflik?



A. Lembar Kerja Individu 1 (Indikator Mengenal Perasaan)

Nama :

Absen :

Kelas :

Perhatikan situasi berikut!

Rani terlihat diam di kelas dan tidak berbicara seperti biasanya. Saat ditanya, ia hanya tersenyum tipis.

Pertanyaan:

1. Menurutmu, apa yang mungkin dirasakan oleh Rani?
2. Jika kamu berada di posisi Rani, apa yang mungkin kamu rasakan?
3. Apa yang bisa kamu lakukan jika melihat temanmu seperti Rani?

B. Lembar Kerja Individu 2 (Indikator Memotivasi diri)

Nama :

Absen :

Kelas :

Perhatikan situasi berikut!

Kamu mendapatkan nilai jelek dalam ujian padahal sudah belajar.

Pertanyaan:

1. Apa yang kamu rasakan saat itu?
2. Apa yang biasanya kamu lakukan setelah mengalami hal tersebut?
3. Tuliskan satu kalimat motivasi untuk dirimu sendiri.

C. Lembar Kerja Individu 3 (Mengelola Emosi)

Nama :

Absen :

Kelas :

Perhatikan situasi berikut!

Seorang teman berbicara kasar kepadamu sehingga kamu merasa marah.

Pertanyaan:

1. Apa emosi yang kamu rasakan?
2. Apa yang ingin kamu lakukan saat itu?
3. Bagaimana cara yang lebih baik untuk mengelola emosi tersebut?

LEMBAR EVALUASI HASIL BIMBINGAN KLASIKAL INDIKATOR MENGENAL PERASAAN

A. Identitas Siswa

Nama/Absen :

Kelas :

B. Petunjuk

Jawablah pernyataan berikut dengan memberikan tanda centang pada kolom

1 untuk “tidak setuju”

2 untuk “kurang setuju”

3 untuk “setuju”

4 untuk “sangat setuju”

No.	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1.	Saya memahami tujuan dari layanan yang telah diberikan				
2.	Materi dan contoh yang diberikan sudah saya pahami				
3.	Materi layanan ini membuat saya dapat mengenali perasaan yang sedang saya alami				
4.	Dalam pertemuan ini saya dapat memahami penyebab munculnya perasaan yang saya alami				
5.	Materi layanan ini membuat saya menyadari bahwa perasaan dapat memengaruhi cara berpikir dan bertindak				
6.	Saya merasa lebih mudah mengenali perubahan perasaan dalam diri saya.				
7.	Saya lebih percaya diri untuk mengungkapkan perasaan dengan cara yang tepat.				
8.	Saya dapat membedakan berbagai macam perasaan yang saya rasakan.				

C. Keterangan

- Skor minimal yang dicapai $1 \times 4 = 4$ dan skor maksimal $4 \times 8 = 32$
- Kategori hasil :
 - Kurang = 8-13
 - Cukup = 14-19
 - Baik = 20-25
 - Sangat baik = 26-32

LEMBAR EVALUASI HASIL BIMBINGAN KLASIKAL
INDIKATOR MEMOTIVASI DIRI

A. Identitas Siswa

Nama/Absen :

Kelas :

B. Petunjuk

Jawablah pernyataan berikut dengan memberikan tanda centang pada kolom

1 untuk “tidak setuju”

2 untuk “kurang setuju”

3 untuk “setuju”

4 untuk “sangat setuju”

No.	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1.	Saya memahami tujuan dari layanan yang telah diberikan				
2.	Materi dan contoh yang diberikan sudah saya pahami				
3.	Materi layanan ini membuat saya memiliki semangat untuk mencapai tujuan yang telah saya tetapkan				
4.	Dalam pertemuan ini saya dapat lebih yakin terhadap kemampuan yang saya miliki.				
5.	Materi layanan ini membuat saya memahami pentingnya berpikir positif ketika menghadapi tantangan.				
6.	Saya merasa lebih termotivasi untuk memperbaiki diri menjadi lebih baik.				
7.	Saya terdorong untuk tetap berusaha meskipun menghadapi kesulitan.				
8.	Saya terdorong untuk tidak mudah menyerah ketika menghadapi kegagalan.				

C. Keterangan

- Skor minimal yang dicapai $1 \times 4 = 4$ dan skor maksimal $4 \times 8 = 32$
- Kategori hasil :
 - Kurang = 8-13
 - Cukup = 14-19
 - Baik = 20-25
 - Sangat baik = 26-32

LEMBAR EVALUASI HASIL BIMBINGAN KLASIKAL INDIKATOR MENGELOLA EMOSI

A. Identitas Siswa

Nama/Absen :

Kelas :

B. Petunjuk

Jawablah pernyataan berikut dengan memberikan tanda centang pada kolom

1 untuk “tidak setuju”

2 untuk “kurang setuju”

3 untuk “setuju”

4 untuk “sangat setuju”

No.	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1.	Saya memahami tujuan dari layanan yang telah diberikan				
2.	Materi dan contoh yang diberikan sudah saya pahami				
3.	Materi layanan ini membuat saya dapat belajar mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.				
4.	Dalam pertemuan ini saya belajar berpikir terlebih dahulu sebelum bereaksi saat emosi muncul.				
5.	Materi layanan ini membuat saya mengetahui cara yang tepat untuk menenangkan diri ketika mengalami emosi negatif.				
6.	Saya berusaha mengekspresikan emosi dengan cara yang baik dan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.				
7.	Saya merasa lebih siap menghadapi situasi yang memicu emosi negatif.				
8.	Saya mampu memilih cara yang tepat untuk mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari.				

C. Keterangan

- Skor minimal yang dicapai $1 \times 4 = 4$ dan skor maksimal $4 \times 8 = 32$
- Kategori hasil :
 - Kurang = 8-13
 - Cukup = 14-19
 - Baik = 20-25
 - Sangat baik = 26-32