

**MODUL LAYANAN
BIMBINGAN KONSELING
SMP.....
TAHUN PELAJARAN.....**

MATERI

“MENGELOLA EKSPRESI DIRI”

Kelas / Semester	Kelas VIII/Ganjil - 2022/2023
Topik / Tema	Mengelola ekspresi diri
Aspek Perkembangan	Kematangan Emosi
Capaian Layanan	Mengelola ekspresi perasaan diri sendiri secara tepat atas dasar pertimbangan kontekstual
Fase	D
Kelas / Semester	Kelas VIII/Ganjil - 2022/2023
Topik / Tema	Mengelola ekspresi diri
Aspek Perkembangan	Kematangan Emosi
Capaian Layanan	Mengelola ekspresi perasaan diri sendiri secara tepat atas dasar pertimbangan kontekstual
Bidang	Pribadi

MENGELOLA EKSPRESI DIRI

Banyak orang kesulitan mengekspresikan emosi mereka secara positif. Ada beberapa orang yang mengungkapkan perasaan mereka dengan marah-marah dan mengkonfrontasi orang yang membuat mereka kesal, sementara beberapa lainnya memilih untuk memendam perasaan mereka. Padahal, ada banyak cara yang bisa dilakukan untuk ekspresi emosi.

Menurut para peneliti di University of Illinois, bagaimana kamu memproses dan mengekspresikan emosi bisa mengurangi atau meningkatkan kecemasan. Studi tersebut menemukan bahwa mereka yang menekan perasaan mereka atau menghindari untuk mengungkapkan perasaan mereka cenderung memiliki lebih banyak kecemasan sosial dan kecemasan secara umum daripada mereka yang menilai kembali situasi mereka dan berfokus pada hal positif. Studi yang serupa lainnya juga menemukan bahwa menekan emosi bisa meningkatkan stres dan memicu terjadinya penyakit fisik, seperti hipertensi dan penyakit kardiovaskular.

Oleh karena itu, kamu dianjurkan untuk tidak memendam perasaan, melainkan mengungkapkannya dengan cara yang positif. Berikut tiga cara yang bisa membantu kamu melakukannya:

1. Menulis Jurnal

Dilansir dari laman University of Rochester Medical Center, menulis jurnal adalah salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mencurahkan pikiran dan perasaan, sehingga kamu bisa memahaminya dengan lebih jelas. Cara ekspresi emosi ini bisa mengurangi stres dan membantu mengelola kecemasan.

Dengan menulis jurnal, kamu bisa menuliskan apa yang kamu rasakan dan apa yang mungkin memicu kecemasan untuk mencari tahu penyebab stres dengan lebih baik dan membuat rencana untuk menyelesaikan situasi atau mengatasinya dengan lebih positif. Cara ini membantu untuk menyadari gejala kecemasan untuk mengelolanya dengan lebih baik.

Tidak ada patokan salah dan benar dalam menulis jurnal. Namun, University of Rochester Medical Center merekomendasikan cara-cara berikut:

- Tulislah jurnal setiap hari.
- Tulislah apa yang menurut kamu benar. Jangan khawatirkan tentang ejaannya atau apa yang mungkin dipikirkan orang lain.
- Siapkan buku dan pulpen agar kamu bisa menulis jurnal kapanpun kamu merasa butuh untuk ekspresi emosi.
- Jagalah kerahasiaan buku jurnal, atau kamu juga bisa menceritakan beberapa bagian dalam jurnal pada orang lain bila kamu mau. Ingat, itu semua tergantung pada keputusan kamu karena jurnal adalah ruang privasi dan aman bagi kamu untuk mengekspresikan emosi.

2. Belajar Bersyukur

Bersyukur membantu mengurangi stres dan risiko penyakit fisik. Menurut sebuah penelitian pada tahun 2015 oleh Paul J. Mills, lebih banyak bersyukur dikaitkan dengan suasana hati yang lebih baik, tidur yang lebih baik, dan lebih sedikit kelelahan, serta kadar penanda inflamasi terkait kesehatan jantung yang lebih rendah.

Ada banyak cara yang bisa dilakukan untuk mempraktikkan bersyukur sebagai ekspresi emosi dalam kehidupan sehari-hari, yaitu:

- Tuliskan tiga hal yang bisa disyukuri setiap hari untuk membantu kamu fokus pada hal positif dalam hidup. Kamu bisa meluangkan waktu beberapa menit setiap hari untuk merenungkan apa yang berharga dalam hidupmu.
- Dikelilingi teman-teman yang positif. Temukan teman-teman yang bisa memberi dampak positif setiap hari untuk membantu kamu tetap termotivasi.
- Buat ritual bersyukur. Misalnya, kamu bisa mengucapkan syukur sebelum makan atau mengucapkan doa terima kasih setiap pagi ketika bangun tidur atau di malam hari sebelum tidur. Kamu juga bisa memberi tahu sahabat bahwa kamu berterima kasih atas persahabatan, dukungan atau sesuatu yang spesifik yang mereka berikan. Luangkan waktu untuk berterima kasih pada orang terdekat secara langsung atau tertulis sebagai wujud ekspresi emosi yang positif.

Banyak orang yang mempraktikkan cara ini mengaku mengalami perbedaan yang luar biasa dalam hidup mereka. Mereka merasa lebih bahagia, lebih puas, dan tidak terlalu cemas.

3. Carilah Teman Bicara

Membicarakan perasaan secara terbuka baik dengan teman, kerabat atau terapis, bisa membantu kamu menempatkannya dalam perspektif. Ketika kamu sedang sangat marah, misalnya, meluapkan perasaan tersebut seringkali menjadi cara yang efektif untuk membuat emosi tersebut berkurang. Ekspresi emosi bisa meredakan hal-hal negatif dan memungkinkan kamu untuk menilai situasi dari sudut pandang yang lebih tenang.

Mencari teman bicara juga bisa membantu kamu mengidentifikasi emosi. Saat kamu sedang stres, kadang-kadang sulit untuk menentukan apakah kamu sebenarnya marah atau khawatir, mudah tersinggung atau cemas. Kamu juga perlu mencari tahu apakah perasaan kamu tersebut tepat atau apakah intensitas emosi cocok dengan situasi yang dialami. Nah, berbicara dengan orang terdekat dan bisa dipercaya bisa membantu mengatasi perasaan tersebut dan belajar tentang diri sendiri.

Sumber :

<https://www.halodoc.com/artikel/ketahui-3-cara-mengekspresikan-emosi-secara-positif>

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) Bimbingan dan Konseling

A. Identitas Siswa

Nama siswa :
Kelas :
Hari/tanggal :
Judul materi layanan :
Tujuan :
Pemberi materi :

B. Bahan, alat dan metode

1. Bahan dan alat : Kertas/buku, pena dan HP (Android)

2. Metode : Offline

C. Kegiatan/ latihan pemahaman peserta didik terhadap materi layanan

Kegiatan Pertemuan 1

1. Bagaimana pemahaman Ananda terhadap Materi yang disampaikan Guru BK? Jawab :

.....
.....
.....

2. Analisis faktor internal dan faktor eksternal yang sudah disampaikan oleh Guru BK, jelaskan berdasarkan pengalaman Ananda selama ini? Jawab :

.....
.....
.....

3. Buatlah Kesimpulan dari Materi yang sudah disampaikan oleh Guru BK? Jawab :

.....
.....
.....

Angket Evaluasi Hasil Layanan Bimbingan Klasikal

Identitas :

Nama Peserta Didik :

Kelas :

NO.	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan Guru BK				
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi materi yang disampaikan Guru BK				
3	Saya menyadari pentingnya bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK				
4	Saya meyakini diri akan lebih baik, apabila bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK				
5	Saya dapat mengembangkan perilaku yang lebih positif setelah mendapatkan materi yang disampaikan Guru BK				
6	Saya dapat mengubah perilaku sehingga kehidupan saya menjadi lebih baik				
Total Skor					

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 6 = 6$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 6 = 24$
2. Kategori hasil :
 - a. Sangat baik = 21 – 24
 - b. Baik = 17 – 20
 - c. Cukup = 13 – 16
 - d. Kurang = < 12

Peserta Didik

.....

KOP

RPL INSPIRATIF BIMBINGAN KLASIKAL

IDENTITAS			
Kelas / Semester	Kelas VIII/Ganjil - 2022/2023	Bidang	Pribadi
Topik / Tema	Mengelola ekspresi diri	Waktu Layanan	2 X Pertemuan 40 Menit
Aspek Perkembangan	Kematangan Emosi		
Capaian Layanan	Mengelola ekspresi perasaan diri sendiri secara tepat atas dasar pertimbangan kontekstual		
Fase	D		
Materi Layanan	Mengelola ekspresi diri		
LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN			
Model Layanan Contextual Teaching and Learning	Langkah-langkah kegiatan:		
	Tahap Awal		
Metode Layanan Student Teams-Achievment Divisio	1. Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat bersemangat		
	2. Pada tahap ini juga diikuti dengan proses ice breaking/ games sederhana		
Alat Kertas Kuis	3. Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan tentang tujuan-tujuan khusus yang akan dicapai		
	4. Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik		
Media Power Point, Flip Chart, Papan Permainan	5. Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan		
	6. Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan dan memulai ketahap inti		
	Tahap Proses		
	1. Membentuk kelompok yang anggotanya maksimal 4 orang secara heterogen (campuran menurut prestasi, jenis kelamin, suku, dll)		
	2. Guru menyajikan materi layanan		
	3. Guru memberi tugas kepada kelompok untuk dikerjakan oleh anggota-anggota kelompok lalu diberikan kuis		
	4. peserta didik yang sudah mengerti membantu menjelaskan pada anggota lainnya sampai semua anggota dalam kelompok itu mengerti		
	5. peserta didik menjawab kuis tanpa mendapat bantuan		
	Tahap Penutupan		
	1. Peserta didik secara acak diberikan kesempatan menyimpulkan hasil kegiatan		
	2. Peserta didik merefleksi kegiatan dengan mengungkapkan kesannya mengenai kegiatan klasikal yang dilakukan secara lisan		
	3. Guru BK memberi ulasan secara garis besar mengenai topik yang dibahas dan menyebutkan kegiatan mendatang		
	4. Guru BK mengajak peserta didik bersyukur dan berdoa serta mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan salam		
PENILAIAN			

Penilaian Proses	1. Menanyakan manfaat yang diperoleh peserta didik setelah kegiatan 2. Menanyakan perubahan kondisi emosi peserta didik setelah mengikuti kegiatan pembelajaran 3. Menanyakan ketepatan media digunakan dalam layanan kepada peserta didik 4. Menanyakan ketepatan metode yang digunakan dalam layanan kepada peserta didik
Penilaian Hasil	Memberikan asesmen diakhir pertemuan dan membandingkan asesmen diawal pertemuan apakah terjadi penurunan gejala masalah atau peningkatan capaian tugas perkembangan setelah layanan dilakukan

Mengetahui,
Kepala Sekolah

KABUPATEN/KOTA, 2022
Guru Bimbingan Konseling

NAMA
NIP.

NAMA
NIP.