

LAMPIRAN

Lampiran 1

Kuesioner Umum Penelitian mengenai Pengembangan Video Tutorial untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Kemarahan

Saya mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta sedang melakukan penelitian untuk keperluan skripsi. Saya mengharapkan kesediaan Anda untuk mengisi kuisisioner dengan sejujurnya serta sesuai dengan keadaan diri Anda dan diharapkan agar tidak ada satu nomor pun yang tidak diisi karena akan berpengaruh pada pengelolaan data. Jawaban yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan tugas kuliah. Atas kerjasamanya saya mengucapkan terima kasih.

Hormat Saya,

(Mahasiswa BK 2014)

Petunjuk pengisian :

1. Tulis identitas dengan lengkap sebelum menjawab pertanyaan.
2. Baca seluruh pertanyaan dengan teliti, apabila terdapat pertanyaan yang kurang dimengerti bertanyalah pada peneliti.
3. Jawablah dengan memberi tanda ceklis (√) pada salah satu jawaban yang tersedia.

Contoh pengisian:

No.	Pokok Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Guru BK memberikan materi dengan media yang menarik.		√

Tanda ceklis yang dipilih menandakan bahwa pertanyaan tersebut sesuai dengan diri Anda.

Identitas Responden

Nama lengkap :

Jenis kelamin :

Usia :

No. HP :

No.	Pokok Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Emosi saya meluap-luap dan tidak terkendali ketika marah.		
2.	Saya sulit untuk mengontrol emosi kemarahan.		

3.	Kemampuan mengelola emosi yang buruk membuat saya menjadi orang yang mudah marah dan tidak disukai teman.		
4.	Ketika sedang marah dengan orang lain, saya akan berteriak, memukul, atau melakukan tindak kekerasan lain.		
5.	Guru BK memberikan materi mengenai cara mengelola emosi kemarahan. <i>*Jika menjawab YA pada pernyataan nomor 5, maka jawablah pertanyaan 5a dan 5b.</i>		
	a. Saya memahami materi mengelola emosi marah yang dijelaskan oleh guru BK.		
	b. Guru BK menggunakan media yang menarik saat memberikan materi mengelola emosi marah.		
6.	Menurut saya media video tutorial mengenai cara mengelola emosi marah dapat membantu saya dalam mengatasi masalah emosi marah dengan baik.		
7.	Saya membutuhkan cara-cara untuk dapat		

	mengelola emosi marah dengan baik.		
8.	Saya memiliki cara tersendiri dalam mengelola kemarahan.		
9.	Saya mampu menjelaskan mengenai cara mengelola emosi marah.		

No.	Pokok Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Menonton video tutorial membuat saya lebih paham mengenai cara mengelola emosi kemarahan ketimbang hanya buku bacaan.		
2.	Menurut saya media video tutorial menarik dalam pembelajaran.		
3.	Media video tutorial sudah diterapkan atau pernah digunakan guru BK dalam proses pembelajaran di kelas.		
4.	Guru BK memberikan materi dengan media yang		

	menarik.		
5.	Guru BK perlu menggunakan media yang menarik seperti video tutorial dalam memberikan materi di kelas.		
6.	Media yang digunakan guru BK membuat saya lebih mudah mengerti apa yang diajarkan.		
7.	Menurut saya, perlu sekali mengembangkan media pembelajaran yang menarik mengenai pentingnya cara mengelola emosi kemarahan agar saya lebih tertarik dan mudah mengerti dalam belajar materi tersebut.		
8.	Menurut saya, video tutorial cocok untuk menjadi media pembelajaran terkait materi mengelola emosi kemarahan.		

9. Selain video tutorial, menurutmu media apa lagi yang dapat digunakan untuk membantumu memahami mengenai cara mengelola kemarahan?

Jawab :

Lampiran 2

PEDOMAN WAWANCARA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING

Nama :

Tempat : SMK Cipta Karya

Waktu : 15 – 30 menit

Wawancara Ke- : 1

Tujuan Wawancara : Untuk mengetahui kesenjangan mengenai media yang digunakan guru BK dan penyajian materi pengelolaan marah pada siswa.

No.	Pokok Pertanyaan	Jawaban
1.	Berapa jumlah guru BK yang terdapat di sekolah ini? Kalau boleh tau, apakah guru BK yang ada di sekolah merupakan lulusan sarjana BK atau guru ahli fungsi dari mata pelajaran lain?	
2.	Berapakah total keseluruhan siswa di sekolah ini? Jika dilihat dari jumlah	

	guru BK yang ada, apakah rasionya sebanding?	
3.	Apakah pernah ada kasus atau masalah siswa yang Bapak/Ibu tangani mengenai emosi marah yang tidak terkontrol atau kesulitan mengatasi emosi marah?	
4.	Berapa banyak masalah emosi marah yang terjadi dan telah ditangani oleh Bapak/Ibu di sekolah ini? Bila iya, bentuk kesulitan mengatasi marah seperti apakah yang banyak terjadi di sekolah (bertengkar dengan teman, guru, dsb)?	
5.	Bentuk perilaku emosi marah seperti apa yang umumnya ditunjukkan oleh siswa? Apakah dengan melakukan perkataan kasar, merusak benda sekitar, atau melakukan kekerasan	

	fisik?	
6.	Menurut Bapak/Ibu, apakah siswa di sekolah ini memiliki pemahaman cara mengelola emosi marah yang baik?	
7.	Apakah Bapak/Ibu pernah memberikan materi mengenai cara pengelolaan emosi marah kepada siswa? Jika ya, metode dan media apa yang digunakan? Jika belum pernah, mengapa?	
8.	Seberapa penting materi mengenai cara pengelolaan emosi marah diberikan kepada siswa?	
9.	Menurut Bapak/Ibu, apa yang akan terjadi apabila siswa tidak mengetahui cara mengelola emosi marah dengan baik?	
10.	Apakah Bapak/Ibu pernah menggunakan media video tutorial di	

	sekolah? Kalau ya, dari manakah sumber tersebut didapatkan?	
11.	Apa isi materi yang terdapat di dalam media video tutorial yang pernah Bapak/Ibu gunakan?	
12.	Apa saja konten yang terdapat dalam video tutorial yang pernah digunakan oleh Bapak/Ibu?	
13.	Jika video tutorial berisikan konten strategi mengatasi kemarahan, bagaimana menurut Bapak/Ibu?	
14.	Apa saja konten-konten yang perlu ada dalam video tutorial mengatasi marah?	
15.	Apakah Bapak/Ibu memiliki ide baru yang kreatif dan dirasa cocok bagi siswa untuk menyampaikan konten strategi mengatasi marah (<i>anger management</i>)?	

16.	Media apa yang sering Bapak/Ibu gunakan dalam pembelajaran di kelas?	
17.	Bagaimana respon siswa mengenai media yang Bapak/Ibu gunakan? dan sejauh mana siswa tertarik dengan media layanan bimbingan klasikal yang dilaksanakan?	
18.	Menurut Bapak/Ibu apakah penggunaan media penting untuk digunakan dalam memberikan layanan?	
19.	Apakah siswa pernah memberikan masukan mengenai media yang seharusnya digunakan?	
20.	Apakah media pembelajaran video tutorial cocok digunakan dalam membantu siswa memahami cara-cara mengelola emosi marah?	

21.	Menurut Bapak/Ibu media apa yang efektif untuk digunakan di sekolah dalam kegiatan belajar mengajar?	
22.	Apakah sekolah memiliki fasilitas yang menunjang dalam penggunaan media?	

Lampiran 3

PEDOMAN WAWANCARA SISWA

Nama :

Tempat : SMK Cipta Karya

Waktu : 15 – 30 menit

Wawancara Ke- : 1

Tujuan Wawancara : Untuk mengetahui kesenjangan mengenai media yang digunakan guru BK dan penyajian materi pengelolaan marah pada siswa.

No.	Pokok Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana kamu mengekspresikan rasa marahmu?	
2.	Apa yang kamu lakukan saat kamu sedang marah? Apakah kamu pernah melakukan kekerasan fisik, menghancurkan sesuatu, atau yang lainnya?	

3.	Apakah kamu pernah memiliki pengalaman mengenai emosi marahmu ketika kamu sulit mengontrolnya?	
4.	Apa yang kamu ketahui mengenai tahapan mengelola marah?	
5.	Apakah kamu pernah diberikan materi mengenai cara mengelola emosi marah? Bila iya, apakah kamu memahami dan mampu menerapkannya?	
6.	Apakah materi mengenai cara mengelola emosi marah penting untuk diberikan?	
7.	Apakah kamu membutuhkan materi mengenai cara-cara mengelola emosi marah dengan baik?	
8.	Apa saja media yang biasanya digunakan guru BK dalam mengajar	

	di kelas?	
9.	Menurutmu bagaimana media yang digunakan guru BK dalam memberikan materi di kelas? Apakah cukup beragam?	
10.	Menurutmu apakah media video tutorial menarik digunakan dalam pembelajaran di kelas?	
11.	Apakah media video tutorial dapat membantumu dalam memahami cara mengelola emosi marah?	

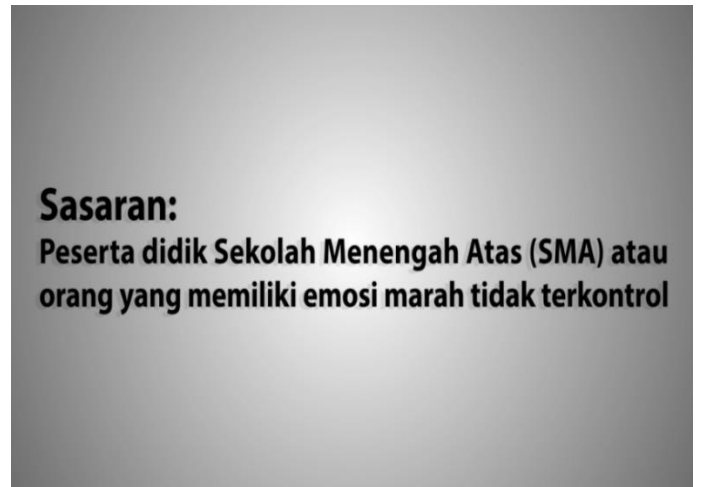
Lampiran 4

Waktu Penelitian

No.	Kegiatan	Waktu Penelitian (Tahun 2017-2018)								
		Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul
1.	Tahap Persiapan									
	a. Penyusunan Proposal									
	b. Seminar Proposal									
	c. Perijinan Penelitian									
2.	Tahap Pelaksanaan									
	a. Pengumpulan data									
	b. Analisis data									
3.	Tahap Penyusunan Laporan									

Lampiran 5

Media Video Tutorial Cara Mengelola Emosi Marah



Apa sih penyebab kamu marah ?

TAHAPAN MENGELOLA
EMOSI MARAH



LANGKAH PERTAMA
Mempersiapkan Perubahan



**MENCACI
BERTERIAK
MELEMPAR BARANG
MERUSAK BENDA SEKITAR
MELAKUKAN KEKERASAN FISIK**



**SAYA DAPAT
MENGENDALIKAN
KEMARAHAN
SAYA
DENGAN CARA
YANG BAIK**



Sesi Review Episode Kemarahan



**MELAKSANAKAN STRATEGI PERUBAHAN
SECARA SPESIFIK**





LANGKAH KETIGA

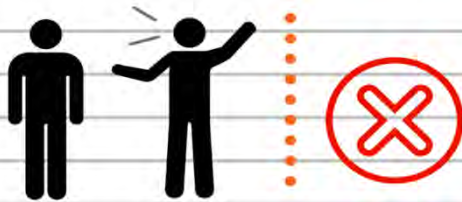
**Menerima, Menyesuaikan Diri,
dan Belajar Memaafkan**

LANGKAH KEEMPAT

**Mempertahankan Perubahan dan Siap untuk
Menghadapi Emosi Kemarahan**

Buku Pendamping Peserta Didik





-KENNEDY-

Keadaan afektif yang dialami sebagai motivasi untuk bertindak dengan cara memperingatkan, mengintimidasi, atau menyerang orang-orang yang dianggap menantang atau mengancam.



JADI, MARAH ADALAH...

Suatu motivasi untuk bertindak kepada orang-orang yang dianggap menantang atau mengancam.



...Satu...

MENGENALI EMOSI MARAH
XXXXXXXXXXXXXXXXXX



Apa sih yang kamu lakukan ketika marah???

*tulis secara detail sesuai dengan dirimu!

Blank lined area for writing answers.



SELF REFLECTION



REFLEKSI DIRI YUK!



1. Tuliskan kapan terakhir kamu marah, apa penyebabnya, dan bagaimana kamu mengekspresikan kemarahan tersebut?

2. Bagaimana reaksi tubuh yang kamu rasakan ketika sedang marah?

MOTIVASI PERUBAHANKU



1. Tuliskan alasan yang membuatmu harus mengontrol emosi marahmu!

2. Bagaimana emosi marahmu memberi pengaruh dalam hidupmu? Tuliskan hal-hal yang terjadi dalam hidupmu karena emosi marahmu yang tidak terkontrol.

...Dua...



TINDAKAN KETIKA MARAH



Lembar Kerja Peserta Didik

Nama :

Kelas :

1. Tiga istilah penting kemarahan yang perlu diketahui adalah...
 - a. Penyebab kemarahan, dampak kemarahan, tindakan kemarahan.
 - b. Dampak kemarahan, cara mengelola marah, ekspresi kemarahan.
 - c. Penyebab kemarahan, reaksi tubuh saat marah, ekspresi kemarahan.
 - d. Reaksi tubuh saat marah, dampak kemarahan, ekspresi kemarahan.
2. Berikut ini merupakan ciri-ciri dari reaksi tubuh saat marah, kecuali...
 - a. Menggertakan gigi.
 - b. Jantung berdetak lebih keras.
 - c. Bernapas lebih cepat.
 - d. Berteriak
3. *Thought stopping* merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengontrol emosi marah menjadi lebih baik. Istilah dari *thought stopping* adalah...
 - a. Cara untuk mengubah proses berpikir menjadi lebih baik.
 - b. Cara untuk mengubah kalimat kemarahan menjadi kata “*stop*”.
 - c. Cara untuk mengubah emosi kemarahan menjadi lebih baik.
 - d. Cara untuk mengekspresikan kemarahan.

4. Salah satu cara yang dapat kamu lakukan ketika marah adalah...
- Mengetahui penyebab kemarahan, mengekspresikan kemarahan secara langsung, melakukan relaksasi.
 - Berdiam diri, mengekspresikan kemarahan dengan orang sekitar, melakukan relaksasi.
 - Melakukan relaksasi, menenangkan diri, berlatih *though stopping*.
 - Mengetahui penyebab kemarahan dan membiarkannya.
5. Berikut ini terdapat langkah-langkah dalam melakukan relaksasi.
- Memilih tempat yang tenang dan nyaman.
 - Bukalah matamu secara perlahan, rasakan betapa leganya pikiranmu bahwa kamu telah berhasil membuang semua memori kemarahan yang tidak terkontrol dalam dirimu.
 - Mencari musik khusus dalam melakukan relaksasi.
 - Pejamkan mata dan bayangkan situasi emosi kemarahan dalam dirimu.
 - Tarik napas lalu buang perlahan sambil menghapus memori emosi kemarahan dalam dirimu yang tidak terkontrol.

Urutkanlah langkah-langkah relaksasi tersebut dengan benar!

- 3, 1, 5, 4, 2
- 4, 5, 1, 3, 2
- 3, 1, 4, 5, 2
- 1, 3, 4, 5, 2

Lampiran 6

**LEMBAR EVALUASI AHLI MEDIA
PENGEMBANGAN MEDIA VIDEO TUTORIAL UNTUK MENGENALKAN
TREATMENT MENGELOLA EMOSI MARAH PADA PESERTA DIDIK
KELAS X DI SMK CIPTA KARYA JAKARTA**

Materi Layanan : Mengelola Emosi Marah

Sasaran Layanan : Peserta didik SMK Kelas X di SMK Cipta Karya

Judul Penelitian : Pengembangan Media Video Tutorial Untuk
Mengenalkan *Treatment* Mengelola Emosi Marah Pada
Peserta Didik Kelas X di SMK Cipta Karya Jakarta

Peneliti : Lin Rosalia

Petunjuk Pengisian

1. Lembar evaluasi ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi dari Bapak/Ibu sebagai ahli media mengenai kualitas video tutorial cara mengelola emosi marah yang digunakan dalam penelitian ini.
2. Pendapat, saran, penilaian, serta kritik yang membangun dari Bapak/Ibu sebagai ahli media akan sangat bermanfaat untuk perbaikan dan peningkatan kualitas media video tutorial mengelola emosi marah.
3. Sehubungan dengan hal tersebut, Bapak/Ibu dapat memberikan tanda “√” pada kolom yang telah disediakan, sebagaimana contoh berikut:

NO.	PERNYATAAN	SKOR (S)			
		4	3	2	1
1.	Gambar mampu memperjelas materi yang disajikan.	√			

Skala Penilaian:

4 = 76-100 % (Baik Sekali).

2 = 26-50 % (Cukup Sedang).

3 = 51-75 % (Baik).

1 = 1-25 % (Kurang).

4. Apabila Bapak/Ibu menilai kurang, mohon untuk memberikan saran perbaikan agar dapat saya perbaiki.
5. Mohon untuk memberikan kesimpulan secara umum dari hasil penilaian terhadap media video tutorial ini.
6. Atas bantuan dan kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar evaluasi ini, saya ucapkan terima kasih.

Nama Responden :

Jabatan :

Lembaga :

No.	Pernyataan	Skor (S)			
		4	3	2	1
1.	Gambar mampu memperjelas materi yang disajikan.				
2.	Media video tutorial yang ditampilkan membantu untuk memperjelas materi.				
3.	Keterbacaan tulisan, ukuran huruf, dan warna huruf.				
4.	Keterpaduan warna antar komponen (tulisan, gambar, grafis, dan lain-lain) sesuai.				
5.	Musik yang digunakan sesuai dalam video.				
6.	Kejelasan dialog (intonasi, dialek, pengucapan)				
7.	Ketajaman gambar pada video.				
8.	Kesesuaian dengan karakteristik sasaran pada peserta didik SMK khususnya kelas X.				
9.	Kualitas pemain dalam video.				

TOTAL SKOR	
-------------------	--

Kesimpulan :

Layak **Tidak Layak**

Digunakan sebagai media video tutorial untuk jenjang Sekolah
Menengah Kejuruan

Jakarta, 2018

Ahli Media/Penilai,

Lampiran 7

**LEMBAR EVALUASI AHLI MATERI
PENGEMBANGAN MEDIA VIDEO TUTORIAL UNTUK MENGENALKAN
TREATMENT MENGELOLA EMOSI MARAH PADA PESERTA DIDIK
KELAS X DI SMK CIPTA KARYA JAKARTA**

Materi Layanan : Mengelola Emosi Marah

Sasaran Layanan : Peserta didik SMK Kelas X di SMK Cipta Karya

Judul Penelitian : Pengembangan Media Video Tutorial Untuk
Mengenalkan *Treatment* Mengelola Emosi Marah Pada
Peserta Didik Kelas X di SMK Cipta Karya Jakarta

Peneliti : Lin Rosalia

Petunjuk Pengisian

1. Lembar tes ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi dari Bapak/Ibu sebagai Ahli Materi mengenai kualitas materi pembelajaran yang sedang dikembangkan untuk media video tutorial mengelola emosi marah.
2. Pendapat, saran, penilaian, serta kritik yang membangun dari Bapak/Ibu sebagai Ahli Materi akan sangat bermanfaat untuk perbaikan dan peningkatan kualitas media video tutorial mengelola emosi marah.
3. Sehubungan dengan hal tersebut, Bapak/Ibu dapat memberikan tanda “√” pada kolom yang telah disediakan, sebagaimana contoh berikut:

NO.	PERNYATAAN	SKOR (S)			
		4	3	2	1
1.	Kejelasan uraian.	√			

Skala Penilaian:

4 = 76-100 % (Baik Sekali).

2 = 26-50 % (Cukup Sedang).

3 = 51-75 % (Baik).

1 = 1-25 % (Kurang).

4. Apabila Bapak/Ibu menilai kurang, mohon untuk memberikan saran perbaikan agar dapat saya perbaiki.
5. Mohon untuk memberikan kesimpulan dari hasil penilaian terhadap garis besar skrip video tutorial ini.
6. Atas bantuan dan kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar tes materi ini, saya ucapkan terima kasih.

Nama Responden :

Jabatan :

Lembaga :

No.	Pernyataan	Skor (S)			
		4	3	2	1
1.	Kejelasan uraian.				
2.	Kesesuaian skrip dengan materi.				
3.	Skrip video dapat membantu peserta didik memahami bagaimana mengelola emosi marah dengan baik.				
4.	Skrip yang dibuat sesuai dengan karakteristik peserta didik. * Peserta didik berada di jenjang kelas X SMK/berumur 15-16 tahun*				
5.	Penyampaian pesan tercapai.				
6.	Skrip video sesuai dengan langkah-langkah pengelolaan emosi marah menurut Eva Feindler.				
TOTAL SKOR					

Lampiran 8

**LEMBAR UJI COBA PESERTA DIDIK
PENGEMBANGAN MEDIA VIDEO TUTORIAL UNTUK MENGENALKAN
TREATMENT MENGELOLA EMOSI MARAH PADA PESERTA DIDIK
KELAS X DI SMK CIPTA KARYA JAKARTA**

Materi Layanan : Mengelola Emosi Marah

Sasaran Layanan : Peserta didik SMK Kelas X di SMK Cipta Karya

Judul Penelitian : Pengembangan Media Video Tutorial Untuk
Mengenalkan *Treatment* Mengelola Emosi Marah Pada
Peserta Didik Kelas X di SMK Cipta Karya Jakarta

Peneliti : Lin Rosalia

Petunjuk Pengisian

1. Lembar evaluasi ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi dari peserta didik tentang ketertarikan media video tutorial cara mengelola emosi marah yang digunakan dalam penelitian ini.
2. Anda dapat memberikan tanda “√” pada kolom yang telah disediakan, sebagaimana contoh berikut:

NO.	PERNYATAAN	SKOR (S)			
		4	3	2	1
1.	Saya tertarik dalam menonton media video tutorial mengelola emosi kemarahan.	√			

Skala Penilaian:

4 = 76-100 % (Baik Sekali).

2 = 26-50 % (Cukup Sedang).

3 = 51-75 % (Baik).

1 = 1-25 % (Kurang).

3. Atas bantuan dan kesediaan untuk mengisi lembar evaluasi ini, saya ucapkan terima kasih.

Nama :

Kelas :

No.	Pernyataan	Skor (S)			
		4	3	2	1
1.	Saya tertarik dalam menonton media video tutorial mengelola emosi kemarahan.				

2.	Melalui video ini, saya memahami bagaimana cara mengelola emosi marah dengan baik.				
3.	Media video tutorial ini memotivasi saya dalam mengelola emosi marah dengan baik.				
4.	Tampilan media video yang menarik membuat saya bersemangat dalam menontonnya.				
5.	Pembelajaran BK dengan menggunakan media video tutorial sangat menyenangkan.				
TOTAL SKOR					

Lampiran 9

Hasil Uji Coba Peserta Didik (Minat Media)

No.	Nama	Jurusan	1	2	3	4	5
1.	Nur Aini Fauziah	X-UPW	4	4	4	4	4
2.	Zilvana Qayla	X-UPW	4	4	4	3	4
3.	Chinta Melati Putri	X-UPW	4	4	3	3	4
4.	Widya Syafitri	X-UPW	4	4	3	3	4
5.	Erica Khoirian	X-UPW	4	4	3	4	3
6.	Erlinda Rahmadiyahanti	X-UPW	4	4	3	4	3
7.	Sajarius Laia	X-UPW	4	4	3	3	3
8.	Khadrin	X-UPW	3	4	3	4	3
9.	Hera Dewi Novita	X-UPW	3	4	3	3	4
10.	Elfrida Ferani	X-UPW	4	4	3	3	3
Skor Total			38	40	32	34	35
Persentase			95%	100%	80%	85%	87,5%
Rerata Persentase			89,5%				

Hasil Uji Coba Peserta Didik (Capaian Kinerja)

Aspek	Item	Σ Benar	Persentase	Rerata	Kriteria
Pemahaman	1	10	100%	90%	Sangat Baik
	2	9	90%		
	3	8	80%		
	4	10	100%		
	5	8	80%		

Lampiran 10

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2018/2019

A.	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B.	Bidang Layanan	Pribadi/Sosial
C.	Topik/Tema Layanan	<i>Show your emotion in the right time!</i>
D.	Fungsi Layanan	Pemahaman
E.	Tujuan Umum	Membantu peserta didik untuk mempelajari cara-cara menghindari konflik dengan orang lain.
F.	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dapat memahami secara menyeluruh mengenai emosi marah dan cara mengelolanya. 2. Peserta didik dapat termotivasi dalam mengelola emosi marah dengan baik.
G.	Sasaran Layanan	Kelas VII/Ganjil
H.	Materi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian emosi marah 2. Cara mengelola emosi marah 3. Dampak emosi marah
I.	Waktu	3 x 40 Menit
J.	Sumber Materi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Feindler, E. L. (2006). <i>Anger-Related Disorders: A Practitioner's Guide to Comparative Treatments</i>. New York: Springer. 2. http://kbbi.web.id/emosi
K.	Metode/Teknik	<i>Sharing</i> , diskusi, dan penugasan
L.	Media/Alat	Laptop, <i>LCD</i> , <i>speaker</i> , video tutorial, buku aktivitas peserta didik, buku panduan guru BK, alat tulis.

M.	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian
	<p>PERTEMUAN 1</p> <p>1.Tahap Awal/Pendahuluan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK membuka dengan salam dan berdoa. 2. Guru BK menanyakan kabar dan kehadiran peserta didik. 3. Kontrak layanan (kesepakatan layanan), yaitu kesepakatan untuk mengikuti kegiatan dengan baik.
	2.Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menjelaskan mengenai emosi marah. 2. Guru BK menyiapkan buku pendamping peserta didik yang berjudul “Aktivitas harian pengelolaan emosi marah”. 3. Setelah disiapkan, guru BK membagikan buku pendamping kepada peserta didik secara satu persatu. Lalu, guru BK menjelaskan bagaimana cara menggunakan buku pendamping tersebut. 4. Guru BK mengkondisikan kelas agar kondusif sebelum memutar video tutorial. 5. Guru BK menayangkan video tutorial sesi pertama mengenai cara mengelola emosi marah (16.32) 6. Guru BK meminta kepada peserta didik untuk membawa buku pendamping tersebut pada pertemuan selanjutnya.
	3.Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik diberikan kesempatan untuk membuat kesimpulan dari materi yang telah disampaikan. 2. Guru BK memberikan <i>applause</i> bagi peserta didik yang dapat membuat kesimpulan. 3. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam.

	<p>PERTEMUAN 2</p> <p>1. Tahap Awal/Pendahuluan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK membuka dengan salam dan berdoa. 2. Guru BK menanyakan kabar dan kehadiran peserta didik. 3. Kontrak layanan (kesepakatan layanan), yaitu kesepakatan untuk mengikuti kegiatan dengan baik.
	<p>2. Tahap Inti</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK meminta peserta didik untuk menyiapkan buku pendamping yang sebelumnya mereka bawa pulang. 2. Guru BK mengkondisikan kelas agar kondusif sebelum memutar video tutorial. 3. Guru BK menayangkan kembali video tutorial sesi kedua mengenai tindakan yang dilakukan ketika marah (05.51). 4. Guru BK memandu peserta didik dengan memberi arahan menonton video sambil mengisi kembali buku pendampingnya.
	<p>3. Tahap Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik diberikan kesempatan untuk membuat kesimpulan dari materi yang telah disampaikan. 2. Guru BK memberikan <i>applause</i> bagi peserta didik yang dapat membuat kesimpulan. 3. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam.
	<p>PERTEMUAN 3</p> <p>1. Tahap Awal/Pendahuluan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK membuka dengan salam dan berdoa. 2. Guru BK menanyakan kabar dan kehadiran peserta didik. 3. Kontrak layanan (kesepakatan layanan), yaitu kesepakatan untuk mengikuti kegiatan dengan baik.
	<p>2. Kegiatan Inti</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK meminta peserta didik untuk menyiapkan

		<p>buku pendamping yang sebelumnya mereka bawa pulang.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Guru BK mengkondisikan kelas agar kondusif sebelum memutar video tutorial. 3. Guru BK menayangkan kembali video tutorial sesi kedua mengenai tindakan yang dilakukan ketika marah (06.49). 4. Guru BK memandu peserta didik dengan memberi arahan menonton video sambil mengisi kembali buku pendampingnya. 5. Guru BK membahas hasil dari refleksi pada buku pendamping yang telah diisi oleh peserta didik.
	3. Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik diberikan kesempatan untuk membuat kesimpulan dari materi yang telah disampaikan. 2. Guru BK memberikan <i>applause</i> bagi peserta didik yang dapat membuat kesimpulan. 3. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam.
N.	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan. 2. Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan. 3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya. 4. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari

		pertanyaan guru BK.
	2.Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan. 2. Topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/tidak penting 3. Cara guru BK/konselor menyampaikan: mudah dipahami/tidak mudah dipahami/sulit dipahami. 4. Kegiatan yang diikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti. 5. Banyaknya butir pertanyaan dalam buku pendamping yang dijawab oleh peserta didik.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Uraian materi
2. Instrumen penilaian

Jakarta, 2 Agustus 2018

Mengetahui

Kepala Sekolah

Guru BK

.....

.....