



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

MTs. AHMAD YANI JABUNG

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Kurikulum Berbasis Cinta (Deep Learning)

IDENTITAS PEMBELAJARAN

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung	Mata Pelajaran	Bimbingan Konseling
Kelas / Semester	VIII-B / Ganjil	Alokasi Waktu	1 JP (40 Menit)
Tanggal PBM	Senin, 20 Juli 2026	Topik	Mengenal Ragam Emosi dan Stres

CAPAIAN PEMBELAJARAN

Peserta didik mampu mengenali berbagai jenis emosi, memahami penyebab stres, serta menerapkan cara-cara positif dalam mengelola emosi dan stres secara sehat dan bertanggung jawab.

DIMENSI PROFIL LULUSAN

- ☒ Beriman dan Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
- ☒ Berakhlak Mulia
- ☒ Mandiri
- ☒ Bernalar Kritis
- ☒ Gotong Royong
- ☒ Berkebinekaan Global

LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

A. Kegiatan Awal (±5 Menit)

- Guru BK membuka pembelajaran dengan salam, doa, dan mengecek kehadiran peserta didik.
- Guru menampilkan gambar ekspresi wajah (senang, sedih, marah, takut, kecewa, bangga) sebagai stimulus.
- Apersepsi melalui pertanyaan:
 - Pernahkah kalian merasa sangat marah atau sedih?
 - Bagaimana cara kalian menenangkan diri ketika menghadapi masalah?
- Guru menyampaikan tujuan layanan BK mengenai pentingnya mengenali emosi dan mengelola stres.
- **Nilai Dimensi Cinta:**
 - Cinta kepada Allah dengan bersyukur atas setiap keadaan.
 - Cinta kepada diri sendiri melalui kemampuan mengenali dan menjaga kesehatan mental.
 - Cinta kepada sesama dengan menunjukkan empati terhadap teman yang sedang mengalami kesulitan.
 - Cinta kepada lingkungan dengan menciptakan suasana belajar yang nyaman dan saling menghargai.

B. Kegiatan Inti (±30 Menit)

A. Memahami

1. Guru menjelaskan pengertian emosi dan stres.
2. Peserta didik mengidentifikasi berbagai jenis emosi yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari.

3. Guru menjelaskan penyebab stres pada remaja di lingkungan sekolah maupun keluarga.
4. Diskusi kelompok mengenai dampak emosi yang tidak dikelola dengan baik.
5. Guru mengenalkan beberapa cara mengelola emosi dan stres seperti berdoa, berbicara dengan orang terpercaya, olahraga, relaksasi napas, dan manajemen waktu.

B. Mengaplikasi (Problem Based Learning)

Seorang siswa merasa tertekan karena nilai ulangan menurun dan mendapat banyak tugas sekolah. Ia menjadi mudah marah kepada teman-temannya dan memilih menyendiri. Jika kalian menjadi sahabatnya, tindakan apa yang akan kalian lakukan agar ia dapat mengelola emosinya dengan lebih baik?

- Peserta didik berdiskusi dalam kelompok untuk menemukan solusi.
- Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi.
- Guru memberikan penguatan mengenai pentingnya komunikasi, empati, serta mencari bantuan kepada guru BK atau orang tua ketika mengalami stres.

C. Merefleksi Guru mengajak peserta didik menjawab pertanyaan berikut:

- Emosi apa yang paling sering kalian rasakan akhir-akhir ini?
- Bagaimana cara kalian biasanya mengatasi rasa marah atau sedih?
- Apa manfaat mengelola emosi dengan baik bagi diri sendiri dan orang lain?
- Siapa yang akan kalian ajak berbicara ketika sedang mengalami stres?

Tindak Lanjut: Peserta didik membuat "Jurnal Emosi" selama satu minggu dengan mencatat emosi yang dirasakan, penyebabnya, dan cara mengelolanya secara positif.

C. Penutup (±5 Menit)

- Guru bersama peserta didik menyimpulkan materi.
- Guru memberikan motivasi agar tidak malu meminta bantuan ketika menghadapi masalah.
- Evaluasi singkat melalui tanya jawab.
- Menyampaikan tugas membuat jurnal emosi.
- Doa penutup.

ASESMEN

Asesmen Awal	Mengidentifikasi pemahaman awal peserta didik melalui pertanyaan mengenai pengalaman merasakan berbagai emosi dan cara menghadapinya.
Asesmen Proses	Rubrik Penilaian: • Keaktifan mengikuti diskusi. • Kemampuan mengidentifikasi emosi. • Kemampuan memberikan solusi terhadap studi kasus. • Sikap empati dan menghargai pendapat teman.
Asesmen Akhir	Indikator: • Mampu menjelaskan pengertian emosi dan stres. • Mampu menyebutkan penyebab stres pada remaja. • Mampu menjelaskan minimal tiga cara mengelola emosi secara positif. • Menunjukkan sikap peduli terhadap teman yang mengalami masalah.

PEMANFAATAN DIGITAL

- Video pembelajaran YouTube mengenai kesehatan mental remaja.
- Google Form untuk refleksi emosi.
- Google Classroom sebagai media berbagi materi dan jurnal.
- Canva untuk membuat poster "Kelola Emosi dengan Positif".

PENGALAMAN BELAJAR DAN LINGKUNGAN PEMBELAJARAN

Peserta didik belajar melalui diskusi, studi kasus, refleksi diri, dan berbagi pengalaman dalam suasana yang aman, terbuka, saling menghargai, serta mendukung perkembangan sosial dan emosional peserta didik sehingga tercipta lingkungan belajar yang nyaman dan penuh kepedulian.

PRAKTIK PEDAGOGIS DAN KEMITRAAN

Guru BK membangun hubungan yang hangat dengan peserta didik, bekerja sama dengan wali kelas, orang tua, dan teman sebaya dalam memantau perkembangan sosial emosional peserta didik, serta mendorong terciptanya budaya saling peduli, menghargai, dan mendukung kesehatan mental di lingkungan madrasah.

Mengetahui,
Kepala Madrasah

Jabung, 20 Juli 2026
Guru Mata Pelajaran

Muroihatul Jannah, M.Pd

Desi Eli Kinanti, S.Sos

...