

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

BIMBINGAN & KONSELING SMP

MATERI: REMAJA & PERUBAHANNYA

NAMA :

KELAS :

Layanan : Bimbingan & Konseling

Komponen : Layanan Dasar

Bidang layanan : Pribadi

Materi/Topik : Remaja & Perubahannya

Tujuan layanan :

- a. Peserta didik dapat menyimak informasi tentang remaja dan perubahannya
- b. Peserta didik dapat menjelaskan pengertian remaja dan karakteristiknya
- c. Peserta didik dapat memperoleh informasi dari penjelasan dalam modul layanan sehingga dapat merumuskan perubahan yang terjadi pada diri remaja (fisik, psikologis dan sosial).
- d. Peserta didik dapat menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan psikis remaja
- e. Peserta didik mengetahui tugas perkembangan remaja

MATERI REMAJA DAN PERUBAHANNYA

a. Pengertian Remaja

Adalah masa peralihan kehidupan anak-anak menjadi kehidupan dewasa, yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, psikis, mental dan sosial.

b. Batasan masa remaja

Menurut Hurlock ada 2 fase masa remaja:

- Remaja awal, usia antara 11 – 17 tahun
- Remaja akhir. Usia antara 17 - 20 tahun

Masa remaja awal dan akhir memiliki karakteristik berbeda karena pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati masa dewasa.

c. Menurut ahli psikologi kehidupan manusia dibagi menjadi beberapa rentang kehidupan/masa:

- Prenatal : masa dalam kandungan
- Bayi : 0-2 tahun
- Anak-anak : 2-11 tahun
- Remaja awal : 11-17 tahun
- Remaja akhir : 17-20 tahun
- Dewasa awal : 20-40 tahun

- Dewasa madya : 40-60 tahun
- Lansia : di atas 60 tahun

d. Istilah masa remaja

- Pubertas merupakan suatu tahap perkembangan seorang anak menjadi dewasa secara seksual. Pada perempuan, pubertas terjadi pada rentang usia 10–14 tahun. Sementara pada laki-laki, pubertas terjadi pada kisaran usia 12–16 tahun. Dalam masa pubertas, remaja perempuan maupun laki-laki akan merasakan adanya perubahan dalam tubuh mereka. Perubahan tubuh ini terjadi karena pengaruh dari perubahan hormon semasa pubertas.
- Periode peralihan bahwa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Dalam masa peralihan ini, banyak perubahan yang terjadi dalam diri remaja, baik dari sisi fisik, psikis dan sosial.
- Periode perubahan merupakan masa perubahan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial.
- Masa mencari jati diri, masa transisi remaja akan banyak mengalami perubahan yang ada dalam tubuhnya secara fisik sehingga menghadapi emosi yang membingungkan akibat dari perubahan tersebut. Di samping itu, remaja dapat menghabiskan waktu yang relatif lama untuk menemukan identitas dirinya, mereka juga cenderung untuk mencari hal-hal baru atau coba-coba untuk mencari tempat atau lingkungan yang sesuai dengannya.

Berikut adalah tanda-tanda remaja mencari identitas diri:

1. Menjadi pemberontak
2. Menggunakan simbol status (menggunakan benda tertentu untuk menunjukkan afiliasi kelompok tertentu)
3. Memiliki selebritas panutan/ tokoh idaman
4. Terlibat dalam perilaku yang salah (ada keinginan untuk membangkang)
5. Bergabung dalam kelompok
6. Mengubah penampilan (sudah mulai bersolek atau memperindah diri)
7. Memiliki hobi atau aktivitas tertentu

e. Perubahan masa remaja

- Perubahan fisik

Perubahan fisik laki-laki:

1. Otot menguat
2. Tumbuh bulu di beberapa tempat (ketiak, kemaluan, kumis, kaki dan tangan)
3. Tumbuh jakun
4. Kulit dan rambut mengeluarkan minyak
5. Mimpi basah
6. Suara membesar
7. Penis dan buah zakar membesar
8. Produksi kelenjar minyak bertambah

Perubahan fisik perempuan :

1. Pertumbuhan tulang dan tumbuh tinggi
2. Pertumbuhan payudara
3. Menstruasi
4. Tumbuh bulu di daerah tertentu (ketiak, kemaluan)
5. Perubahan bentuk tubuh
6. Produksi kelenjar minyak

- Perubahan psikis

1. Mulai tertarik lawan jenis
2. Tingkah laku dan emosi labil, penuh kontradiksi
3. Suka mengkritik
4. Rasa ingin tahu besar
5. Ingin terlihat menarik di depan lawan jenis
6. Kurang pertimbangan dalam mengambil keputusan
7. Ingin menonjolkan diri
8. Kurang mampu mengendalikan diri

- Perubahan mental

1. Mampu berpikir analitis
2. Kekhawatiran tumbuh dewasa
3. Lebih kreatif

4. Banyak ide dan gagasan menarik
 5. Kekhawatiran adanya perubahan fisik
 6. Kekhawatiran perasaan orang lain terhadap dirinya
 7. Mengintegrasikan hal yang dipelajari dengan tantangan di masa mendatang
 8. Memiliki fleksibilitas dalam berpikir
 9. Memulai membuat rencana masa depan
- Perubahan sosial
1. Hubungan sosial lebih luas,
 2. Asertivitas remaja
 3. Ingin diakui, dihargai, diperhatikan dan diterima
 4. Senang melakukan kegiatan bersama
 5. Terbuka dalam mengungkapkan ide, gagasan dan pendapatnya
 6. Membicarakan masalah pribadi dengan orang lain (teman atau sahabat)
 7. Kegembiraan dalam pertemuan sosial (membuat geng/kelompok/peer)
 8. Mengidolakan selebritas atau tokoh
- f. Cara menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan psikis remaja
- Penerimaan atas diri sendiri
 - Membiasakan hidup sehat
 - Mengatur aktivitas yang positif
 - Menanamkan keimanan pada Tuhan YME
 - Berbakti terhadap orang tua
 - Berteman dengan orang/kelompok yang positif
 - Mengekspresikan diri semaksimal mungkin (mengikuti ekstrakurikuler, organisasi di sekolah dan kegiatan positif lainnya)
- g. Tugas perkembangan remaja
- Menurut Havighurst, tugas perkembangan adalah tugas-tugas yang harus diselesaikan individu pada fase-fase atau periode kehidupan tertentu; dan apabila berhasil mencapainya mereka akan berbahagia, tetapi sebaliknya apabila mereka gagal akan kecewa dan dicela orang tua atau masyarakat dan perkembangan selanjutnya juga akan mengalami kesulitan. Berikut adalah tugas-tugas perkembangan remaja adalah sebagai berikut:

1. Mampu menerima keadaan fisiknya;
2. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa;
3. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis;
4. Mencapai kemandirian emosional;
5. Mencapai kemandirian ekonomi;
6. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat;
7. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua;
8. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa;
9. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan;
10. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

Sebelum mengerjakan soal berikut silakan tonton dan simak video youTube berikut:

TUGAS

- a. Jawablah pertanyaan berikut dengan jawaban yang tepat:
1. Perubahan remaja yaitu tumbuhnya buah jakun adalah termasuk perubahan
.....
 2. Suatu tahap perkembangan seorang anak menjadi dewasa secara seksual disebut
.....
 3. Masa di atas 60 tahun disebut sebagai
 4. Rentang usia remaja awal adalah
 5. Tugas-tugas yang harus diselesaikan individu pada fase-fase atau periode kehidupan tertentu, apabila berhasil mencapainya mereka akan berbahagia dan apabila mereka gagal akan kecewa, disebut sebagai
- b. Pilihlah jawaban yang paling benar:
1. Tugas perkembangan remaja yang benar adalah
 - a. Memenuhi perekonomian keluarga
 - b. Mencari jati diri
 - c. Mendewakan solidaritas pertemanan
 - d. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa
 2. Cara menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan psikis remaja, kecuali:
 - a. Penerimaan atas diri sendiri
 - b. Mengatur aktivitas yang positif
 - c. Mengikuti segala hal tentang artis idola
 - d. Menanamkan keimanan pada Tuhan YME
 3. Usia masa remaja yang sesuai adalah
 - a. 11-20 tahun
 - b. 20-40 tahun
 - c. 15-60 tahun
 - d. 17-20 tahun

4. Istilah remaja disebut juga masa, kecuali...
- Pubertas
 - perkembangan
 - Peralihan
 - Perubahan
- c. Lengkapilah kalimat berikut dengan cara menempelkan kata-kata yang telah disediakan di bawah ini :

Masa peralihan kehidupan anak-anak menjadi kehidupan dewasa, yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, psikis, mental dan sosial adalah pengertian dari ada dua fase remaja yaitu fase remaja dan fase remaja akhir. Suka mengkritik adalah perubahan pada remaja. Sedangkan, adanya perubahan bentuk badan pada wanita adalah perubahan pada remaja. Banyak gagasan dan ide yang cemerlang terjadi pada masa remaja, hal ini menunjukkan adanya perubahan

awal

mental

psikis

fisik

remaja

Tarik garis dari lajur kiri dengan mencocokkan jawaban pada lajur kanan sehingga menjadi jawaban yang benar!



Perubahan fisik



Membuat grup peer



Remaja Berprestasi



Salah pergaulan