RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

BIMBINGAN KLASIKAL

SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/ 2024

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik / Tema Layanan	Masa Remaja dan Perubahannya
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli memahami dan memiliki sikap positif terhadap perubahan fisik, psikis, mental dan sosial yang terjadi pada dirinya
F	Tujuan Khusus	1. Peserta didik/konseli dapat memahami bahwa dirinya akan masuk masa remaja 2. Peserta didik/konseli dapat memahami pubertas, dan perubahan fisik, psikis, mental dan sosial 3. Peserta didik/konseli memahami perubahan tanggung jawab keagamaan
G	Sasaran Layanan	Kelas 7
H	Materi Layanan	1. Aku sudah remaja ! 2. Perubahan fisik 3. Perubahan psikis 4. Perubahan mental 5. Perubahan sosial 6. Perubahan tanggung jawab dalam keagamaan
I	Waktu	1 Kali Pertemuan x 40 Menit
J	Sumber Materi	1. Slamet, dkk *2016, Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMP-MTs kelas 7*, Yogyakarta, Paramitra Publishing 2. Hutagalung, Ronal. 2015. *Ternyata Berprestasi ItuMudah.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama 3. Triyono, Mastur, 2014, *Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling bidang pribadi*, Yogyakarta, Paramitra 4. Eliasa Imania Eva, Suwarjo.2011.*Permainan (games) dalam Bimbingan dan Konseling.*Yogyakarta: Paramitra
K	Metode/Teknik	Ceramah, Curah pendapat (Brainstroming) dan Penugasan
L	Media / Alat	LCD, Power Point, Masa remaja dan permasalahannya
M	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	1. Tahap Awal / Pedahuluan	1. Membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking) 3. Guru BK menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas,, dan tanggung jawab peserta didik. 4. Guru BK melakukan kontrak layanan dengan peserta didik 5. Guru BK mengajak peserta didik untuk berbagi pengalaman terhadap topic yang akan dibahas(apersepsi) 6. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling 7. Guru BK menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh siswa tahap selanjutnya 8. Guru BK Menanayakan kesiapan kepada peserta didik

LIVEWORKSHEETS

	2. Tahap Inti	1. Guru BK memberikan informasi berhubungan dengan materi layanan berkaitan dengan masa remaja dan perubahannya. 2. Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan 3. Peserta didik mengamati slide pp yang berhubungan dengan materi layanan 4. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab 5. Guru BK memberikan tugas serta menayangkan lembar kerja kepada peserta didik 6. Guru BK menjelaskan serta membimbing peserta didik mengenai prosedur penyusunan tugas 7. Peserta didik mengerjakan tugas secara mandiri dan penuh rasa tanggung jawab.
	3. Tahap Penutup	1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan 2. Guru BK mengajak peserta didik untuk agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya 3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang 4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
N	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Memperhatikan Proses Layanan dengan refleksi hasil masing-masing peserta didik dan sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan kalsikal.
	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain: 1. Peserta didik merasakan suasana menyenangkan 2. Peserta didik merasakan pentingnya topik yang dibahas 3. peserta didik merasakan cara penyampaian materi yang menarik. 4. Rencana tinda lanjut setelah mendapat materi layanan

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Uraian materi
2. Lembar kerja peserta didik
3. Lembar Evaluasi peserta didik

Mengetahui,
Kepala SMP Negeri 32 Bandung

Bandung,
Guru BK

Elis Rahmawati,S.Pd
NIP. 198110272005012009

Rini Siti Maryam,S.Kom.I
199001012022212018

LIVEWORKSHEETS

Lampiran 1 :
URAIAN MATERI

MASA REMAJA DAN PERUBAHANNYA

Aku Sudah Remaja !

Masa Remaja adalah periode yang unik dan khusus yang ditAndai oleh perubahan tertentu dalam perkembangan manusia. Ketika memasuki masa remaja, pertumbuhan dan perkembangan kita akan berlangsung dengan cepat. Kita akan mengalami perubahan fisik dan psikis. Sekalipun demikian, perubahaan ini berbeda antara individu yang satu dan yang lainnya. Salah satu faktot penentu perbedaan tersebut adalah perbedaan genetik dan lingkungan, seperti kesehatan, gizi dan kondisi emosional. Faktor genetik akan mempengaruhi kelenjar-kelenjar endokrin yang menghasilkan hormon-hormon tertentu. Gizi yang buruk pada masa kanak-kanak menyebabkan kurangnya produksi hormon pertumbuhan, sementara gangguan emosional mengakibatkan produksi hormon adrenal steroid berlebihan yang merugikan hormon pertumbuhan. Misalnya, jika pertumbuhan masa Remaja terganggu oleh penyakit, gizi yang buruk, atau ketegangan emosional yang lama, akan terjadi penundaan penyatuan tulang-tulang sehingga anak tidak dapat mencapai tinggi tubuh yang sempurna.

Para ahli psikologi menulis bahwa dalam kehidupan manusia ada beberapa rentang kehidupan yaitu :

1. Masa Prenatal : Saat dalam kandungan ibu
2. Masa Bayi : 0 th – 21 th
3. Masa Kanak-kanak : 2 th – 11 th
4. Masa Remaja : 11 th – 20 th
5. Masa Dewasa : 20 th – 40 th
6. Masa Setengah Baya : 40 th – 60 th
7. Masa Tua : 60 th ke atas

Siswa SMP yang rata-rata berusia antara 12 – 16 th adalah termasuk masa remaja, yaitu masa dimana seorang individu sedang tumbuh dan berkembang menuju kedewasaan. Pada masa ini akan ada beberapa perubahan yang dialami antara lain: perubahan fisik, perubahan psikis dan perubahan tanggung jawab keagamaan.

Puber atau pubertas

Kata pubertas berasal dari kata latin yang berarti “usia kedewasaan”. Elizabeth B. Hurlock dalam buku psikologi perkembangan menjelaskan bahwa pubertas merupakan masa yang mengawali masa remaja dan biasanya berlangsung secara singkat. Ia juga mengutif difinisi masa puber yang dibuat oleh Root, yaitu suatu tahap dalam perkembangan manusia di mana terjadi kematangan alat-alat seksual dan reproduksi yang disertasi dengan perubahan dalam pertumbuhan fisik dan psikologis

Dalam modul Kesehatan Reproduksi Remaja yang diterbitkan oleh BKKBN, dikatakan bahwa seseorang mulai memasuki masa puber pada usia 9 – 10 tahun dan berakhir pada usia sekitas 15 – 16 tahun.

Perubahan di masa puber, diantaranya :

1. Perubahan Fisik
2. Perubahan Psikis
3. Perubahan Mental
4. Perubahan Sosial

Perubahan Fisik

Perubahan fisik ini terjadi karena pada masa ini kelenjar yang ada di bawah otak mulai memproduksi hormon-hormon. Ciri-ciri yang tampak antara lain: perubahan ukuran tubuh yang

LIVEWORKSHEETS

mencolok, terutama tinggi dan berat badan, perubahan bentuk tubuh anak-anak ke arah bentuk tubuh dewasa, selain itu pada remaja putri ditandai dengan :

- Menstruasi,
- Payudara mulai membesar,
- Kulit halus dan suara menjadi "merdu".
- Bentuk tubuh berlekuk (berbentuk)

Pada remaja laki-laki ditandai dengan :

- Otot menguat
- Tumbuh bulu di ketiak, muka (kumis, jangkut) dan sekitar kemaluan
- Di leher tumbuh jakun,
- Kulit dan rambut berminyak
- Mimpi basah, dan suara membesar.
- Penis dan buah zakar membesar
- Kadang-kadang produksi kelenjar keringat menjadi lebih banyak, mengeluarkan getah pada permukaan kulit, sehingga menyumbat pori-pori dan terjadilah jerawat.

Perubahan Psikis

Mulai bekerjanya hormon-hormon di dalam tubuh selain menyebabkan terjadinya perubahan fisik juga akan berpengaruh pada psikis, yaitu timbulnya suatu perasaan tidak tenang, suatu perasaan yang belum pernah dirasakan sebelumnya. Perubahan-perubahan psikis itu antara lain :

a. Mulai Tertarik kepada lawan jenis. Hal ini biasanya menyebabkan perubahan pada perilaku remaja. Perubahan perilaku yang terjadi diantaranya sebagai berikut :
   - Kecenderungan wanita untuk mempercantik diri
   - Kecenderungan pria untuk menunjukkan kejantannya.
   - Perubahan kejiwaan, seperti rendah diri, pemalu, cemas, bimbang dan salah tingkah laku bila menghadapi lawan jenis.
   - Lebih senang untuk berkumpul di luar rumah.
b. Tingkah laku dan emosi yang tidak stabil, penuh kontradiksi, seperti :
   - Suatu saat lemah lembut, tetapi pada saat lain kasa, judes, centil.
   - Mudah tersinggung, tetapi juga mudah gembira meluap-luap.
   - Punya aspirasi yang tinggi tetapi juga dorongan yang rendah
   - Ingin bebas tetapi juga butuh bimbingan
   - Ingin punya teman akrab tetapi kadang-kadang ingin menyendiri

   Hal-hal tersebut diatas disebabkan karena masa remaja adalah masa transisi/peralihan, masa mencari bentuk/identitas.

c. Mudah terpengaruh, agresif
d. Suka mengkritik tanpa memperlihatkan diri lebih baik
e. Rasa solidaritas tinggi
f. Ingin terlihat menarik di depan lawan jenis
g. Rasa ingin tahu besar
h. Penghayatan religius, etik dan estetik berkembang lebih mendalam
i. Kurang pertimbangan dalam mengambil keputusan
j. Ingin menonjolkan diri
k. Kurang mampu mengendalikan emosi

Perubahan mental diantaranya :

1. Mampu berpikir analitis
2. Kekhwatiran tumbuh dewasa
3. Lebih Kreatif

LIVEWORKSHEETS

4. Memiliki banyak ide dan gagasan menarik
5. Kekhawatiran akan perubahan fisik
6. Kekhawatiran perasaan orang lain terhadap diri sendiri

Perubahan Sosial, diantaranya :

1. Hubungan sosial lebih meluas, mencari teman yang sesuai dengan kesukaan, hobi, dll
2. Asertivitas Remaja
3. Ingin diakui, dihargai, diperhatikan dan diterima
4. Senang melakukan kegiatan bersama
5. Terbuka dalam mengungkapkan pendapat, ide, gagasan

Perubahan Tanggung Jawab Keagamaan

Menurut agama anak yang telah memasuki usia Remaja disebut "Dewasa" artinya akalnya sudah matang, sudah bisa membedakan antara yang baik dan buruk. Oleh karena itu seorang remaja sudah WAJIB melaksanakan perintah agama dan mempertanggung jawabkannya dihadapan Tuhan YME. Misal : beribadah, berbuat kebajikan. Terhadap perubahan-perubahan tersebut seorang remaja hendaklah menyadari dan mampu menyesuaikan diri. Perubahan yang positif digali dan dikembangkan sehingga lebih bermanfaat dan yang negatif dikurangi sehingga resikonya dapat diperkecil dan tidak merugikan diri sendiri atau orang lain. Dengan penerimaan secara positif diharapkan remaja dapat menyelesaikan tugas perkembangan remaja yaitu :

1. Bergaul lebih matang dengan teman sebaya, baik laki-laki maupun perempuan. Bergaul lebih matang artinya bersikap lebih dewasa, tidak cengeng, tidak egois, lebih memahami orang lain/diri sendiri, ramah, berpenampilan rapi, bersih dan mandiri.
2. Memahami peranan sosial sebagai pria dan wanita, contoh :
   - remaja putri di rumah membantu pekerjaan yang sesuai untuk perempuan, remaja laki-laki membantu pekerjaan yang sesuai untuk laki-laki.
   - Meningkatkan fungsi dan perannya dalam keluarga, baik sebagai anak, sebagai kakak atau adik. Begitu juga di masyarakat baik sebagai anggota masyarakat maupun anggota salah satu kegiatan kemasyarakatan (Karang Taruna, Remaja Masjid).
3. Menerima dan mensyukuri keadaan fisik diri sendiri dengan cara :
   - Menjaga dan melindungi tubuh secara efektif (mengganti pakaian dalam setiap pagi dan sore, membersihkan dan merawat badan dengan teratur).
   - Memperhatikan perubahan tubuh yang sedang dialami
   - Bertingkahlaku sesuai kodrat yang dimliki dan sesuai dengan norma/nilai-nilai yang berlaku di masyarakat.
   - Tidak minder, selalu percaya diri
4. Mempersiapkan diri ke arah suatu pekerjaan/karir
5. Mengembangkan keterampilan dan konsep hidup untuk masa depan.

LIVEWORKSHEETS

LAMPIRAN 2:

Lembar Kerja Peserta didik 2:

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

MASA REMAJAKU DAN PERUBAHANNYA

1. Sebutkan perubahan yang kamu alami ketika memasuki masa remaja?
2. Bagaimana sikap kamu menghadapi perubahan tersebut ?

LIVEWORKSHEETS

LAMPIRAN 3 :
Lembar Evaluasi Peserta Didik

LEMBAR EVALUASI PESERTA DIDIK
MASA REMAJAKU DAN PERUBAHANNYA

Nama Peserta Didik :
Kelas :
Nomor Absen :

Petunjuk Pengisian
Pilih salah satu pada kolom Ya dan Tidak dibawah ini dengan tanda centang (v).

NO	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1.	Saya merasa senang menerima materi layanan BK,Masa remajaku dan perubahannya?		
2.	Setelah menerima materi layanan BK tentang masa remajaku dan perubahannya, merasakan pentingnya topik yang dibahas?		
3.	Setelah menerima materi layanan BK tentang masa remajaku dan perubahannya, saya dapat merasakan penyampaian materi yang menarik?		
4.	Setelah menerima materi layanan BK tentang masa remajaku dan perubahannya, saya dapat menentukan bagaimana bersikap menjadi remaja yang baik?		

LIVEWORKSHEETS