

# SATUAN ACARA PELATIHAN

Oleh: Catur Hendratmojo, S.Pd  
Surel : 201501187657@guruku.id

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN DAN KONSELING

SEKOLAH : SMK MUHAMMADIYAH 1 BLORA  
KELAS / SEMESTER : X / GANJIL  
TOPIK : PENYESUAIAN DIRI REMAJA DI SEKOLAH  
TAHUN PELAJARAN : 2021-2022

Nama Pelatihan : Simulasi Mengajar Calon Pengajar Praktik Pendidikan Guru Penggerak Angkatan 5  
Nama Mata Diklat : Penyesuaian diri remaja di sekolah  
Tujuan Pelatihan : Mengenal gambaran dan mengembangkan sikap tentang kehidupan mandiri Secara emosional, sosial, dan ekonomi  
Indikator pelatihan : 1. Peserta didik dapat menguraikan pemahaman tentang penyesuaian diri remaja di lingkungan sekolah  
2. Peserta didik dapat mengklasifikasikan karakteristik penyesuaian diri remaja di lingkungan sekolah  
3. Peserta didik dapat memulai penyesuaian diri remaja di lingkungan sekolah  
Alokasi waktu : 10 menit

### A. PENDAHULUAN (alokasi waktu 2 menit)

1. Mengucapkan salam terlebih dahulu
2. Meminta salah satu peserta didik untuk memimpin doa menurut agama masing-masing
3. Menyampaikan Topik dan Tujuan Layanan
4. Memberikan 'ice breaking' tebak gambar

### B. KEGIATAN INTI (alokasi waktu 6 menit)

1. Memaparkan pemahaman tentang penyesuaian diri remaja dilingkungan sekolah
2. Memaparkan klasifikasi karakteristik penyesuaian diri remaja dilingkungan sekolah
3. Memaparkan proses memulai penyesuaian diri remaja dilingkungan sekolah
4. Memberikan lembar kegiatan peserta didik terkait penyampaian materi tersebut di google form
5. Berdiskusi melibatkan semua peserta didik tentang lembar kegiatan peserta didik

### C. PENUTUP (alokasi waktu 2 menit)

1. Bersama dengan peserta didik membuat kesimpulan terkait topik materi penyesuaian diri remaja di lingkungan sekolah
2. Memberikan lembar evaluasi layanan bimbingan klasikal di google form
3. Mengucapkan terimakasih atas partisipasi peserta didik dan menutup pertemuan dengan berdoa dan salam

### D. PENILAIAN

1. Penilaian Proses : Peserta didik mengisi lembar evaluasi layanan bimbingan klasikal Terkait Kepuasan layanan di google form dengan alamat <https://bit.ly/3oUUrWg>
2. Penilaian Hasil : Peserta didik mengisi lembar LKPD sebagai refleksi diri di google form dengan alamat <https://bit.ly/33tCF49>

### Sumber/Media/Alat pelatihan :

1. Sumber :
  - a. Slamet, dkk 2016, Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMK-MAK Kelas 10, Yogyakarta, Paramitra Publishing
  - b. Nurbowo, dkk, 2014, Pengembangan Materi Berbasis Multimedia, Yogyakarta, Paramitra Publishing.
  - c. Eliasa Imania Eva, Suwarjo.2011.Permainan (games) dalam Bimbingan dan Konseling. Yogyakarta: Paramitra
2. Media : PPT penyesuaian diri di sekolah
3. Alat : Proyektor, Laptop, Papan tulis dan spidol

Penyesuaian diri remaja di sekolah

TUJUAN :

Dapat mengenal aspek-aspek penyesuaian diri serta dapat menerapkan sikap dan kebiasaan dengan lingkungannya.

Ice Breaking



**SOAL**

1. Gambar Apakah Yang kalian ketahui?
2. Bisakah Anda menemukan 2 binatang lain yang tersembunyi?



**JAWABAN**

1. Bisa Pohon, burung, Srigala atau hutan yang terdiri dari tumbuhan dan binatang
2. Binatang yang tersmbunyi adalah binatang burung dan binatang kambing

## **Apersepsi :**

Manusia sejak dilahirkan akan berhadapan dengan lingkungan yang menuntutnya untuk menyesuaikan diri. Penyesuaian diri yang dilakukan oleh manusia diawali dengan penyesuaian secara fisiologis, yang dikenal dengan adaptasi.

## **Pengertian**

1. Penyesuaian berarti beradaptasi; dapat mempertahankan eksistensiya, dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan rohaniah, serta dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan sosial.
2. Penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya.

## **Klasifikasi Karakteristik Penyesuaian Diri**

Ditandai hal-hal sebagai berikut :

1. Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional
2. Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi
3. Mampu dalam belajar
4. Menghargai pengalaman
5. Bersikap realistis dan objektif

## **Proses penyesuaian diri, individu akan melakukan dalam berbagai bentuk, antara lain :**

1. Penyesuaian dengan menghadapi masalah secara langsung
2. Penyesuaian dengan melakukan eksplorasi
3. Penyesuaian dengan trial and error (coba-coba)
4. Penyesuaian dengan substitusi
5. Penyesuaian diri dengan menggali kemampuan pribadi

## **Faktor-faktor yang mempengaruhi dalam proses penyesuaian diri**

1. Kondisi jasmaniah yang meliputi, pembawaan, kondisi fisik, susunan saraf, system otot, kesehatan dan sebagainya.
2. Perkembangan dan kematangan, terutama kematangan intelektual, sosial, moral, dan emosional
3. Penentu psikologis, yang meliputi pengalaman, belajar, pembiasaan, frustrasi, dan konflik
4. Kondisi lingkungan, terutama rumah, keluarga dan sekolah

## **Cara Penyesuaian diri di Sekolah:**

1. Pelajari situasi
2. Berbaik sangka
3. Sesuaikan keadaan Sekolah
4. Mengetahui Aturan
5. Mengikuti MPLS
6. Kenali dan hormati guru
7. Menghargai sesama
8. Menjadi diri sendiri

## Evaluasi Layanan Bimbingan Klasikal

Petunjuk Pengisian

1. Tulis identitas
2. pilihlah jawaban dengan keadaan anda setelah mengikuti layanan bimbingan klasikal dengan Skor sebagai berikut:

- 4 : Sangat Sesuai,
- 3 : Sesuai
- 2 : Kurang Sesuai
- 1 : Tidak Sesuai

Nama Lengkap : .....

Kelas : .....

Nama Guru BK/Konselor : .....

Topik Layanan : .....

1. Saya paham mengenai materi yang disampaikan oleh Guru BK  
4 : Sangat Sesuai, 3 : Sesuai, 2 : Kurang Sesuai, 1 : Tidak Sesuai
2. Saya Memperoleh pengetahuan dan banyak informasi mengenai materi yang disampaikan Guru BK  
4 : Sangat Sesuai, 3 : Sesuai, 2 : Kurang Sesuai, 1 : Tidak Sesuai
3. Saya sangat senang dengan materi yang disampaikan oleh guru BK  
4 : Sangat Sesuai, 3 : Sesuai, 2 : Kurang Sesuai, 1 : Tidak Sesuai
4. Waktu untuk materi layanan yang diberikan oleh guru BK  
4 : Sangat Sesuai, 3 : Sesuai, 2 : Kurang Sesuai, 1 : Tidak Sesuai
5. Diskusi dan tanya jawab terkait materi yang disampaikan guru BK  
4 : Sangat Sesuai, 3 : Sesuai, 2 : Kurang Sesuai, 1 : Tidak Sesuai

<p>Kriteria penentuan skor</p> <p><b>Skor total : jumlah skor /20x100</b></p> <p>Kriteria hasil</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Rentangan</th> <th style="text-align: center;">Kategori</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">79-100</td> <td style="text-align: center;">Sangat memuaskan</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">56-78</td> <td style="text-align: center;">Memuaskan</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">33-55</td> <td style="text-align: center;">Kurang memuaskan</td> </tr> </tbody> </table>	Rentangan	Kategori	79-100	Sangat memuaskan	56-78	Memuaskan	33-55	Kurang memuaskan	<p>....., .....</p> <p>Peserta Didik</p> <p>.....</p>
Rentangan	Kategori								
79-100	Sangat memuaskan								
56-78	Memuaskan								
33-55	Kurang memuaskan								

## LEMBAR KEGIATAN PESERTA DIDIK

Petunjuk pengisian

Isilah sesuai dengan keadaan anda saat ini:

Nama Lengkap :

Kelas / No. Absen :

Jenis Kelamin :

1. Penyesuaian diri apa saja yang di rasa sulit untuk dilakukan di lingkungan sekolah anda?
2. Bagaimana cara untuk mengatasi kendala atau kesulitan dalam penyesuaian diri tersebut?

.....

Nama Peserta didik

.....