



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 1 GABUS

Terakreditasi A (Amat Baik)

Jl. Punden Tlogotirto Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan Kode

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) DARING
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2020/2021

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik / Tema Layanan	Psikologi remaja dan permasalahannya
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Umum	Peserta didik mampu menerapkan dan mengembangkan cara penyelesaian masalah yang muncul pada usia remaja
F	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik mampu menjelaskan mengenai psikologi remaja dan permasalahannya2. Peserta didik/konseli mampu mendiskusikan tentang psikologi remaja dan permasalahannya3. Peserta didik/konseli mampu memecahkan permasalahan pada remaja4. Peserta didik mampu menerapkan pengalaman positifnya memecahkan masalah pada usia remaja dalam kehidupan sehari-hari
G	Sasaran Layanan	Kelas X IPA 1
H	Materi Layanan	<ol style="list-style-type: none">1. Siapa remaja itu ?2. Ciri-ciri atau karakteristik remaja ?3. Remaja dan permasalahannya ?
I	Waktu	1 Kali Pertemuan x 45 Menit
J	Sumber Materi	<ol style="list-style-type: none">1. Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMA-MA kelas 10</i>, Yogyakarta, Paramitra Publishing2. Triyono, Mastur, 2014, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling bidang pribadi</i>, Yogyakarta, Paramitra3. Hutagalung, Ronal. 2015. <i>Ternyata Berprestasi Itu Mudah</i>. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama4. Eliasa Imania Eva, Suwarjo. 2011. <i>Permainan (games) dalam Bimbingan dan Konseling</i>. Yogyakarta: Paramitra https://www.uc.ac.id/psy/7-cara-mengatasi-masalah-hidup-yang-bisa-kamu-lakukan/
K	Metode/Teknik	Problem based learning



L	Media / Alat	LCD, Power Point, Psikologi remaja dan permasalahannya PPT: https://drive.google.com/file/d/1s4BaPhrdKfRmPiFtUTp4qTTyablcOsjz/view?usp=sharing
M	Pelaksanaan	
	1. Tahap Awal /Pedahuluan	
	a. Pernyataan Tujuan	1. Guru BK/Konselor membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking) 3. Menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang akan dicapai dalam pemberian layanan ini.
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	1. Memberikan penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik dengan menampilkan power point https://drive.google.com/file/d/1s4BaPhrdKfRmPiFtUTp4qTTyablcOsjz/view?usp=sharing 2. Kontrak layanan (kesepakatan layanan), hari ini kita akan melakukan kegiatan selama 1 jam pelayanan, kita sepakat akan melakukan dengan baik.
	c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Guru BK/Konselor memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan
	d. Tahap peralihan (Transisi)	Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti
	2. Tahap Inti	
	a. Kegiatan peserta didik	1. Mengamati tayangan slide ppt (tulisan, gambar, video) Melalui whats up grup 2. Membuka materi lengkap dari guru melalui link yang sudah dibagikan 3. Melakukan Brainstorming/curah pendapat 4. Mengamati masalah yang ditampilkan dalam tugas 5. Menganalisis masalah yang disampaikan guru
	b. Kegiatan Guru BK/Konselor	1. Menayangkan media slide power point https://drive.google.com/file/d/1s4BaPhrdKfRmPiFtUTp4qTTyablcOsjz/view?usp=sharing melalui wa grup 2. Menyampaikan materi dengan memberikan link https://drive.google.com/file/d/1xZ0uhXAqv_dUXZ3_3XXzBtvrq533Khf1/view?usp=sharing 3. Mengajak peserta didik untuk brainstorming/curah pendapat 4. Menyampaikan masalah yang akan dianalisis oleh peserta didik 5. Memandu peserta didik untuk menganalisis bersama permasalahan yang ditayangkan
	3. Tahap Penutup	
		1. Peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan 2. Peserta didik merefleksikan kegiatan dengan mengungkapkan kemanfaatan dan kebermaknaan

		kegiatan secara lisan 3. Guru BK memberi penguatan dan rencana tindak lanjut 4. Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur/berdoa dan mengakhiri dengan salam
N	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi : 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan. 2. Mengamati sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Mengamati cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Mengamati cara peserta didik dalam memberikan penjelasan terhadap pertanyaan guru BK
	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi dengan instrumen yang sudah disiapkan, antara lain : 1. Evaluasi tentang suasana pertemuan dengan instrumen: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan. 2. Evaluasi terhadap topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting 3. Evaluasi terhadap cara Guru BK dalam menyampaikan materi: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami 4. Evaluasi terhadap kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti Dibagikan melalui link https://forms.gle/qmjA3dxRivsxZbEXA dan diisi oleh peserta didik.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Uraian materi
2. Lembar kerja siswa
3. Instrumen penilaian

Mengetahui
Kepala Sekolah SMA N 1 Gabus

Gabus, 18 Juli 2017

Guru BK

Drs. Prayitno, S.Pd.,M.Pd.
NIP 19640209 199203 1 003

Idarotun Nafi'ah, S.Pd
NIP -

Lampiran 1. Uraian Materi

PSIKOLOGI REMAJA DAN PERMASALAHANNYA

a. Siapa Remaja itu ?

Remaja itu adalah suatu fase perkembangan yang dialami seseorang ketika memasuki usia 12 - 22 tahun. Mujiyono (Tesis : 1986) membagi remaja menjadi tiga rentangan, yakni : Remaja Awal : 12-15 tahun ; Remaja Madya: 15 – 18 tahun ; Remaja Akhir: 19 – 22 tahun. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Hal ini sering membuat bingung baik oleh si remaja sendiri dan orang tua. Begitu juga, orang tua sering kali tidak tahu harus berbuat apa kepada anak remajanya yang sepertinya mulai nakal. Disinilah fungsi psikologi remaja, yaitu untuk memahami cara berpikir para remaja.

b. Ciri-ciri atau Karakteristik Remaja

1. Perkembangan Fisik

Fase remaja adalah periode kehidupan manusia yang sangat strategis, penting dan berdampak luas bagi perkembangan berikutnya. Pada remaja awal, pertumbuhan fisiknya sangat pesat tetapi tidak proporsional, misalnya pada hidung, tangan, dan kaki. Pada remaja akhir, proporsi tubuh mencapai ukuran tubuh orang dewasa dalam semua bagiannya. Berkaitan dengan perkembangan fisik ini, perkembangan terpenting adalah aspek seksualitas ini dapat dipilah menjadi dua bagian, yakni :

1) Ciri-ciri Seks Primer

Remaja pria mengalami pertumbuhan pesat pada organ testis, pembuluh yang memproduksi sperma dan kelenjar prostat. Kematangan organ-organ seksualitas ini memungkinkan remaja pria, sekitar usia 14 – 15 tahun, mengalami “mimpi basah”, keluar sperma. Pada remaja wanita, terjadi pertumbuhan cepat pada organ rahim dan ovarium yang memproduksi ovum (sel telur) dan hormon untuk kehamilan. Akibatnya terjadilah siklus “*menarche*” (menstruasi pertama). Siklus awal menstruasi sering diiringi dengan sakit kepala, sakit pinggang, depresi, dan mudah tersinggung.

2) Ciri-ciri Seks Sekunder

Seksualitas sekunder pada remaja adalah pertumbuhan yang melengkapi kematangan

individu sehingga tampak sebagai lelaki atau perempuan. Remaja pria mengalami pertumbuhan bulu-bulu pada kumis, jambang, janggut, tangan, kaki, ketiak, dan kelaminnya. Pada pria telah tumbuh jakun dan suara remaja pria berubah menjadi parau dan rendah. Kulit berubah menjadi kasar. Pada remaja wanita juga mengalami pertumbuhan bulu-bulu secara lebih terbatas, yakni pada ketiak dan kelamin. Pertumbuhan juga terjadi pada kelenjar yang bakal memproduksi air susu di buah dada, serta pertumbuhan pada pinggul sehingga menjadi wanita dewasa secara proporsional.

2. Perkembangan Kognitif

Pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan pada usia 12 – 20 tahun secara fungsional, perkembangan kognitif (kemampuan berfikir) remaja dapat digambarkan sebagai berikut :

- 1) Secara intelektual remaja mulai dapat berfikir logis tentang gagasan abstrak.
- 2) Berfungsinya kegiatan kognitif tingkat tinggi yaitu membuat rencana, strategi, membuat keputusan-keputusan, serta memecahkan masalah
- 3) Sudah mampu menggunakan abstraksi-abstraksi, membedakan yang konkrit dengan yang abstrak
- 4) Munculnya kemampuan nalar secara ilmiah, belajar menguji hipotesis
- 5) Memikirkan masa depan, perencanaan, dan mengeksplorasi alternatif untuk mencapainya
- 6) Mulai menyadari proses berfikir efisien dan belajar berinstropeksi
- 7) Wawasan berfikirnya semakin meluas, bisa meliputi agama, keadilan, moralitas, dan identitas (jati diri)

3. Perkembangan Emosi

Remaja mengalami puncak emosionalitasnya, perkembangan emosi tingkat tinggi. Perkembangan emosi remaja awal menunjukkan sifat sensitif, reaktif yang kuat, emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung, marah, sedih, dan murung). Sedangkan remaja akhir sudah mulai mampu mengendalikannya. Remaja yang berkembang di lingkungan yang kurang kondusif, kematangan emosionalnya terhambat. Sehingga sering mengalami akibat negatif berupa tingkah laku “salah suai”, misalnya :

- 1) Agresif : melawan, keras kepala, berkelahi, suka mengganggu, dll
- 2) Lari dari kenyataan (*regresif*) : suka melamun, pendiam, senang menyendiri, mengkonsumsi obat, minuman keras, atau obat terlarang

4. Perkembangan Moral

Remaja sudah mampu berperilaku yang tidak hanya mengejar kepuasan fisik saja, tetapi meningkat pada tatanan psikologis (rasa diterima, dihargai, dan penilaian positif dari orang lain).

5. Perkembangan Sosial

Remaja telah mengalami perkembangan kemampuan untuk memahami orang lain (*social cognition*) dan menjalin persahabatan. Remaja memilih teman yang memiliki sifat dan kualitas psikologis yang relatif sama dengan dirinya, misalnya sama hobi, minat, sikap,

nilai-nilai, dan kepribadiannya. Perkembangan sikap yang cukup rawan pada remaja adalah sikap *comformity* yaitu kecenderungan untuk menyerah dan mengikuti bagaimana teman sebayanya berbuat. Misalnya dalam hal pendapat, pikiran, nilai-nilai, gaya hidup, kebiasaan, kegemaran, keinginan, dll

6. Perkembangan Kepribadian

Isu sentral pada remaja adalah masa berkembangnya identitas diri (jati diri) yang bakal menjadi dasar bagi masa dewasa. Remaja mulai sibuk dan heboh dengan problem "siapa saya?" (*Who am I ?*). Terkait dengan hal tersebut remaja juga risau mencari idola-idola dalam hidupnya yang dijadikan tokoh panutan dan kebanggaan.

Fase remaja tugas perkembangannya adalah :

1. Menerima keadaan fisik dengan segala kualitasnya
2. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan figur yang mempunyai otoritas
3. Mengembangkan keterampilan berkomunikasi antarpribadi dan belajar bergaul dengan orang lain/teman
4. Menemukan manusia model atau tokoh yang akan dijadikan identitas dirinya
5. Menerima dirinya sendiri dan yakin atas kemampuannya
6. Memperkuat kontrol diri dengan landasan nilai-nilai moral, prinsip-prinsip, dan falsafah hidup
7. Meninggalkan sifat kekanak-kanakan

c. Remaja dan Permasalahannya

Karakteristik remaja yang sedang berproses untuk mencari identitas diri ini juga sering menimbulkan masalah pada diri remaja. Gunarsa (1989) merangkum beberapa karakteristik remaja yang dapat menimbulkan berbagai permasalahan pada diri remaja, yaitu:

1. Kecanggungan dalam pergaulan dan kekakuan dalam gerakan.
2. Ketidakstabilan emosi.
3. Adanya perasaan kosong akibat perombakan pandangan dan petunjuk hidup.
4. Adanya sikap menentang dan menantang orang tua.
5. Pertentangan di dalam dirinya sering menjadi pangkal penyebab pertentangan-pertentangan dengan orang tua.
6. Kegelisahan karena banyak hal diinginkan tetapi remaja tidak sanggup memenuhi semuanya.

7. Senang bereksperimentasi.
8. Senang bereksplorasi.
9. Mempunyai banyak fantasi, khayalan, dan bualan.
10. Kecenderungan membentuk kelompok dan kecenderungan kegiatan berkelompok.

Sebagian remaja mampu mengatasi transisi ini dengan baik, namun beberapa remaja bisa jadi mengalami penurunan pada kondisi psikis, fisiologis, dan sosial. Beberapa permasalahan remaja yang muncul biasanya banyak berhubungan dengan karakteristik yang ada pada diri remaja. Berikut ini dirangkum beberapa permasalahan utama yang dialami oleh remaja.

Permasalahan Fisik dan Kesehatan

Permasalahan akibat perubahan fisik banyak dirasakan oleh remaja awal ketika mereka mengalami pubertas. Mereka juga sering membandingkan fisiknya dengan fisik orang lain ataupun idola-idola mereka. Permasalahan fisik ini sering mengakibatkan mereka kurang percaya diri. Ketidakpuasan akan diri ini sangat erat kaitannya dengan distres emosi, pikiran yang berlebihan tentang penampilan, depresi, rendahnya harga diri, merokok, dan perilaku makan yang maladaptif. Lebih lanjut, ketidakpuasan akan body image ini dapat sebagai pertanda awal munculnya gangguan makan seperti anoreksia atau bulimia

Dalam masalah kesehatan tidak banyak remaja yang mengalami sakit kronis. Problem yang banyak terjadi adalah kurang tidur, gangguan makan, maupun penggunaan obat-obatan terlarang. Beberapa kecelakaan, bahkan kematian pada remaja penyebab terbesar adalah karakteristik mereka yang suka bereksperimentasi dan berskplorasi.

Permasalahan Alkohol dan Obat-Obatan Terlarang

Penggunaan alkohol dan obat-obatan terlarang akhir-akhir ini sudah sangat memprihatinkan. Walaupun usaha untuk menghentikan sudah digalakkan tetapi kasus-kasus penggunaan narkoba ini sepertinya tidak berkurang.

D. Cara Mengatasi Masalah Hidup yang Bisa dilakukan

1. Cobalah untuk Mengenali Masalah yang Kamu Hadapi

Beberapa orang mungkin akan memilih untuk menghindari masalah. Sayangnya menghindari masalah tidak akan membantumu menyelesaikannya atau bahkan dapat memperburuk masalah itu. Yang perlu kamu lakukan pertama kali untuk menyelesaikannya adalah mengenali masalah yang kamu hadapi. Nah, untuk lebih mempermudah, kamu bisa membuat *list* masalah-masalah yang kamu alami. Misalnya, kamu kesulitan menyelesaikan tugas akhir, lalu tentukan rintangan apa saja yang menyebabkan kamu kesulitan melaluinya. Misalnya dosen yang sulit ditemui atau kamu kurang bisa membagi waktumu dengan baik.

2. Apa yang Kamu Harapkan dari Masalahmu?

Yang kedua, tentukan harapan dan tujuan yang ingin kamu capai. Kamu dapat memulainya dari tujuan yang paling sederhana, misalnya bagaimana kamu

bisa membagi waktumu agar bisa memiliki banyak waktu menyelesaikan tugas akhir. Lalu lanjutkan pada tujuan lainnya sehingga dapat mencapai tujuan inti.

4. Mulai Pikirkan Solusi Apa Saja yang Dapat Dilakukan

Oke. Lalu, bagaimana kamu bisa membagi waktumu? Tulislah beberapa opsi solusi yang dapat kamu lakukan untuk menyelesaikan satu persatu masalahmu. Misalnya mengatur jam tidur, mengurangi waktu bermain, dan lainnya.

5. Lakukan Solusi yang Sudah Kamu Siapkan!

Ya, kamu sudah tau apa masalah yang kamu hadapi, apa saja rintangan yang kamu hadapi, dan juga solusi yang kamu siapkan. Sekarang saatnya kamu memulai untuk merealisasikan solusi-solusi tersebut. Ketika satu masalahmu terselesaikan, kamu bisa memulai untuk menyelesaikan masalah lainnya, begitu seterusnya, hingga semua masalah terselesaikan.

6. Cek Apakah Solusi yang Sudah Kamu Lakukan Berhasil Mengatasi Masalah Hidup Kamu

Sekarang kamu telah melakukan solusimu, kamu perlu memastikan apakah solusi tersebut berfungsi. Terkadang rencana yang paling baik tidak selalu berjalan dengan sempurna, jadi sebaiknya kamu mengeceknya kembali. Jika belum berhasil, cari apa yang membuatnya belum berhasil, mengoreksinya, dan kemudian melakukan solusi itu kembali.

7. Bercerita dengan Orang Terdekat Bisa Sangat Membantumu, loh

beberapa orang kadang merasa enggan dan takut untuk menceritakan masalahnya ke orang lain. Hilangkan ketakutanmu saat kamu akan bercerita pada orang lain. Saat kamu mulai menceritakan masalahmu, kamu akan merasa lega, bebanmu berkurang atau mungkin bisa mendapat saran yang dapat membantu menyelesaikan masalahmu.

8. Jangan Ragu Mengkonsultasikan Masalahmu kepada Psikolog Profesional

Jika cara-cara mengatasi masalah hidup di atas tidak dapat membantumu, jangan ragu untuk mengunjungi psikolog ya! Saat kamu mengunjungi psikolog, kamu dapat leluasa menceritakan masalah hidupmu. Bahkan kamu juga bisa mendapatkan solusi yang dapat sangat membantumu.

Oke, sekarang kamu sudah tahu ya bagaimana cara mengatasi masalah hidup yang kamu alami. Ingat, jangan memendam masalahmu terlalu lama. Ceritakan pada orang terdekatmu dan jangan pernah ragu, ya, untuk mengkonsultasikannya kepada ahli.

Lampiran 2. Lembar Kerja Peserta Didik

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

“PSIKOLOGI REMAJA DAN PERMASALAHANNYA “

1. Viral siswi SMA pesta miras di Demak Tangkapan layar dari siswi-siswi yang tengah pesta miras. Lihat Foto Tangkapan layar dari siswi-siswi yang tengah pesta miras.(Facebook/Lely) Sebuah video memperlihatkan siswi-siswi SMA Negeri 2 Demak berpesta miras, viral di media sosial, Sabtu (7/12/2019). Hingga Minggu (8/12/2019) video yang viral di Facebook tersebut telah dilihat 3,9 ribu orang. Kepala sekolah SMAN 2 Demak Suntono membenarkan hal itu. Ia mengatakan, video tersebut direkam pada Kamis (28/11/2019). Suntono mengakui, siswa-siswi yang tampak dalam video adalah murid di sekolahnya. Total ada delapan orang murid yang terlibat pesta miras. Menurut keterangannya, peristiwa bermula saat siswi-siswi berkumpul di rumah F di Desa Mranak, Demak. Pesta miras dimulai saat orang tua F pergi. “Ada yang datang berinisial D membawa minuman. Lalu diminum oleh beberapa dari mereka. Ada yang minum, ada yang cuma ikut nyanyi, dan inisial D yang memvideo. Selang beberapa hari, video tersebut dibuat status dan mulai menyebar,” imbuhnya. Pihak sekolah akhirnya memanggil delapan siswi-siswi yang terlibat pesta miras beserta orangtua mereka. Selain pembinaan, delapan siswi tersebut dihukum belajar di



perpustakaan sementara waktu. Ponsel mereka pun disita oleh pihak sekolah.
Baca juga: Viral Siswi SMA Negeri di Demak Diduga Pesta Miras, Ini Faktanya

Artikel ini telah tayang di Kompas.com dengan judul "Aksi Viral Kenakalan Remaja di Media Sosial, Atraksi Motor di Makam hingga Acak-acak Minimarket",
Klik untuk baca: <https://regional.kompas.com/read/2019/12/10/11513441/aksi-viral-kenakalan-remaja-di-media-sosial-atraksi-motor-di-makam-hingga?page=all>.

Editor : Pythag Kurniati

Panduan pertanyaan :

1. Menurut anda apa yang terjadi pada siswa siswi tersebut ?

2. Menurut anda mengapa itu bisa terjadi dan apa dampaknya ?

3. Hal apa yang mengindikasikan kalau hal tersebut termasuk permasalahan remaja yang perlu ditangani ?

4. Coba kemukakan bagaimana tindakan yang dapat dilakukan untuk mencegah permasalahan pada remaja tersebut ?

5. Bagaimana cara anda menyikapi supaya hal tersebut tidak terjadi pada diri anda ?