



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
CAB. DINAS PENDIDIKAN WIL. MADIUN
SMA NEGERI 1 KWADUNGAN

Alamat: Jl. Raya Ngawi – Kwadungan KM 15 KodePos 63283
Tlp. 08113022214/081278641500 email: sma1kwadungan@gmail.com

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

Komponen	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Pribadi
Topik / Tema Layanan	: Psikologi Remaja dan Permasalahannya
Kelas / Semester	: 10 / Ganjil
Alokasi Waktu	: 2 x 45 menit

1.	Tujuan Layanan 1. Peserta didik/konseli dapat memahami tentang siapa remaja itu ? 2. Peserta didik/konseli dapat memahami ciri-ciri atau karakteristik remaja 3. Peserta didik/konseli dapat memahami remaja dan permasalahannya
2.	Metode, Alat dan Media 1. Metode : Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab 2. Alat / Media : LCD, Power Point tentang Psikologi Remaja dan Permasalahannya
3.	Langkah-langkah Kegiatan Layanan 1. Tahap Awal/Pendahuluan Membuka dengan salam dan berdoa Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, ice breaking) 1.3.Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling 1.4.Menanayakan kesiapan kepada peserta didik 2. Tahap Inti Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan 2.2.Peserta didik mengamati slide pp yang berhubungan dengan materi layanan Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab Guru BK membagi kelas menjadi 6 kelompok, 1 kelompok 5- 6 orang 2.5.Guru BK memberi tugas kepada masing-masing kelompok 2.6.Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing 2.7.Setiap kelompok mempresetasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai. 3. Tahap Penutup Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan 3.2.Guru BK mengajak peserta didik untuk agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya 3.3.Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang 3.4.Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
4.	Evaluasi 1. Evaluasi Proses : Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing peserta didik dan Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan. 2. Evaluasi Hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Kwadungan, 22 Juli 2020

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru BK

Muslim, S.Pd, M.KPd
NIP . 19700718 200501 1 003

Dyah Ayu Anggraeni, S.Pd

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-pertentang 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.

II. EVALUASI PROSES

Lembar Refleksi Kegiatan Proses Bimbingan Klasikal

Petunjuk :

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan klasikal yang dilakukan!

No	PERNYATAAN	SKOR			
1	Materi yang disampaikan dalam bimbingan klasikal dibutuhkan peserta didik				
2	Peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan layanan				
3	Peserta didik tertarik dengan media yang digunakan				
4	Peserta didik senang mengikuti kegiatan bimbingan klasikal yang dilakukan				
5	Kegiatan bimbingan klasikal memberikan manfaat bagi peserta didik				
6	Alokasi waktu dalam pelaksanaan bimbingan klasikal mencukupi.				
	CATATAN				

Keterangan :

4 = Sangat Baik 3 = Baik 2 = Cukup 1 = Kurang

III. EVALUASI HASIL

LEMBAR EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

No	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan				
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan Informasi dari materi yang disampaikan				
3	Saya menyadari pentingnya bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan.				
4	Saya meyakini diri akan lebih baik,apabila bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan.				
5	Saya dapat mengembangkan perilaku yang lebih positif setelah mendapatkan materi				
6	Saya dapat mengubah perilaku sehingga kehidupan saya menjadi lebih baik dan teratur				
	Total Skor =...				

Keterangan:

4 = Sangat Setuju 3 = Setuju 2 = Cukup Setuju 1 = Kurang Setuju