

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
(RPL) BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2021 / 2022**

Satuan Pendidikan : SMP NEGERI 1 KURUN
 Bidang Layanan : Pribadi
 Fungsi Layanan : Pemahaman, pencegahan, dan pemeliharaan
 Kelas/Semester : VII /Genap
 Tema : Kesadaran Gender
 Sub Tema : Perubahan masa Pubertas dan Kesehatan reproduksi Remaja
 Pembelajaran ke : 1 (Satu)
 Alokasi Waktu : 10 menit

A.	<p>Tugas Perkembangan:</p> <p>Peserta didik dapat mempersiapkan diri, menerima, dan bersikap positif serta dinamis terhadap perubahan fisik dan psikis yang terjadi pada diri sendiri untuk kehidupan yang sehat.</p>
B.	<p>Tujuan Layanan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik/konseli memiliki pemahaman tentang perubahan pada masa pubertas 2. Peserta didik/konseli dapat memahami kesehatan reproduksi 3. Peserta didik/konseli dapat mengidentifikasi cara/ usaha yang dapat dilakukan dalam menjaga kesehatan reproduksi. 4. Peserta didik/konseli dapat meningkatkan perilaku menjaga kesehatan reproduksi remaja
C.	<p>Sumber Materi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Buku PKH untuk siswa–siswi SMP, SMA, dan SMK Modul 1 Tema Menjalani Pubertas. 2. Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMP-MTs kelas 7</i>, Yogyakarta, Paramitra Publishing 3. Triyono, Mastur, 2014, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling bidang pribadi</i>, Yogyakarta, Paramitra
D.	<p>Metode, Alat, dan Media :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Metode : Diskusi, curah pendapat, tanya jawab. 2. Media, alat: LCD, Laptop, video tentang Kesehatan reproduksi, Papantulis
E.	<p>Langkah-langkah Kegiatan Layanan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tahap Pendahuluan : <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Membuka dengan salam dan berdoa 1.2 Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, mengabsen) 1.3 Menyampaikan tujuan layanan materi yang akan disampaikan 1.4 Menanyakan kesiapan kepada peserta didik 2. Tahap Inti <ol style="list-style-type: none"> 2.1 Peserta didik memperhatikan tampilan video yang terkait dengan Masa Pubertas dan Kesehatan reproduksi 2.2 Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab terkait dengan materi yang ada dalam tayangan video. 2.3 Membagi kelas menjadi 6 kelompok, 1 kelompok 5- 6 orang 2.4 Setiap kelompok diberi tugas mendiskripsikan tentang perkembangan pada masa Pubertas yang mereka alami dan cara menjaga kesehatan reproduksi 2.5 Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing 2.6 Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi kelompok di depan kelas secara bergantian ,kelompok yang lain memberi tanggapan, seterusnya sampai selesai.

3. Tahap Penutup

3.1 Peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan

3.2 Peserta didik merefleksi kegiatan dengan mengungkapkan kemanfaatan dan kebermaknaan kegiatan secara lisan

3.3 Guru BK memberi penguatan dan rencana tindak lanjut

3.4 Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur/berdoa dan mengakhiri dengan salam.

Mengetahui,
Kepala Sekolah SMPN 1 KURUN

Kuala Kurun, 2022
Guru Bimbingan Konseling

YONO , S.Pd
NIP.19720910 200604 101 1

HETTY ARINATHA, S.Pd

Lampiran 1 : Materi

Apa Itu Pubertas?

Beberapa fakta penting dan menarik terkait pubertas yang perlu kamu ketahui antara lain:

Pubertas adalah awal dari masa remaja dalam kehidupan kita; Masa remaja adalah '**jembatan**' dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa; Sebagian besar dari kita melewati pubertas antara usia 10-14 tahun untuk remaja perempuan, dan usia 12-16 tahun untuk remaja laki-laki; namun, bagi yang mengalaminya sedikit lebih awal atau lambat dibandingkan standar usia pada umumnya, remaja tersebut tetap dianggap normal dan sehat; Selama pubertas, tubuh dan pikiran kita mengalami banyak perubahan dalam waktu yang singkat! Hal tersebut bisa menjadi sesuatu yang menyenangkan, tetapi di sisi lain juga membingungkan, penuh stres dan penuh beban.

Perubahan yang terjadi pada tubuh kita selama pubertas bersifat fisik dan emosional. Pada masa remaja disebut masa pubertas yaitu masa ketika seorang anak mengalami perubahan fisik, psikis dan kematangan seksualitasnya. Pada masa pubertas terjadi perubahan yang sangat mencolok dan membutuhkan penyesuaian diri terhadap tuntutan sosial.

Pubertas terjadi karena tubuh mulai memproduksi hormon-hormon seksual sehingga alat reproduksi telah berfungsi dan tubuh mengalami perubahan serta perkembangan yang sedemikian rupa tanpa disadari oleh remaja itu sendiri. Hormon yang ada pada wanita adalah estrogen dan progesterone sedang untuk pria dipengaruhi oleh hormone testoteron.

1. Perkembangan Fisik

Fase remaja adalah fase kehidupan manusia yang sangat strategis, penting dan berdampak luas bagi perkembangan remaja itu berikutnya atau sampai dewasa nanti.

Perkembangan atau pertumbuhan fisik pada saat awal remaja terjadinya sangat pesat dan terkadang tidak sesuai antara usia dan fisik yang dimiliki remaja. Berkaitan dengan fisik remaja, perkembangan terpenting adalah aspek seksualitas. Pada masa ini akan mempengaruhi perkembangan pribadi seseorang selanjutnya, karena hal ini akan berdampak luas.

a. Ciri-ciri fisik pada remaja, antara lain :

• PUTRA

1. Tubuh bertambah berat dan tinggi
2. Lengan dan tungkai kaki bertambah panjang
3. Tangan dan kaki bertambah besar
4. Pundak dan dada bertambah besar dan bidang
5. Otot menguat
6. Tulang wajah memanjang dan membesar, tidak tampak seperti anak kecil lagi
7. Tumbuh jakun
8. Tumbuh rambut-rambut di ketiak, sekitar muka
9. Suara menjadi besar
10. Keringat bertambah banyak
11. Kulit dan rambut mulai berminyak

• PUTRI

1. Tubuh bertambah berat dan tinggi dengan bentuk tumbuh berlekuk
2. Lengan dan tungkai kaki bertambah panjang
3. Tangan dan kaki bertambah besar
4. Tumbuh payudara
5. Pantat berkembang lebih besar
6. Tulang wajah memanjang dan membesar, tidak tampak seperti anak kecil lagi
7. Keringat bertambah banyak
8. Kulit dan rambut mulai berminyak
9. Tumbuh jerawat
10. Terkadang terjadi bau badan (kalau tidak pandai merawatnya)

2. Perkembangan Kognitif

Pertumbuhan otak manusia (kognitif) mengalami perkembangan kesempurnaan pada seorang anak usia 12-20 tahun. Secara fungsional mengalami pertumbuhan kognitif atau kemampuan berfikir dapat digambarkan sebagai berikut :

- a. Secara intelektual, remaja mulai dapat berfikir logis.
- b. Sudah mampu menggunakan abstraksi-abstraksi
- c. Munculnya nalar secara ilmiah.
- d. Dapat berfikir untuk merencanakan masa depan.
- e. Mulai menyadari proses berfikir efisien dan belajar berinteraksi.
- f. Berfikirnya semakin luas.

3. Perkembangan Emosi

Remaja memiliki puncak emosionalitas, perkembangan emosi tingkat tinggi, remaja yang berkembang di lingkungan yang kurang kondusif atau mendukung maka kematangan emosionalnya akan terhambat, sehingga sering mengalami akses negatif berupa tingkah laku yang menyimpang, misal:

- a. Agresif (bersifat melawan, keras kepala)
- b. Lebih suka menyendiri, pendiam, melamun.
- c. Mengambil kompensasi /pelarian yang negatif

Sedangkan lingkungan yang harmonis dan kondusif dapat membantu kematangan emosional remaja, antara lain :

- a. Emosinya stabil, ada cinta dan kasih sayang, simpati, suka menolong, dll.
- b. Mengendalikan emosi : tidak mudah tersinggung, tidak agresif, wajar dan optimis.

4. Perkembangan Kesadaran Beragama.

Kesadaran akan beragama mulai muncul dalam perkembangan remaja ini, mereka sudah melakukan kewajiban yang diperintahkan agama sesuai yang diajarkan baik di sekolah maupun di lingkungan keluarga. Mereka sudah mulai sadar dan tahu apa yang diperintahkan dan dilarang oleh agama serta keyakinan yang dianutnya.

Nilai-nilai agama sudah menjadi kebutuhan dalam berinteraksi sosial sebagai penuntun dalam berperilaku atau bergaul dengan sesama remaja. Untuk mengembangkan hal ini para remaja banyak mengikuti kegiatan-kegiatan antara lain :

- a. Kajian-kajian keagamaan untuk menambah wawasan serta pendalaman agama.
- b. Pelatihan-pelatihan cara sholat yang benar.
- c. Kursus membaca Al-Qur'an.
- d. Kegiatan Kerohanian dilingkungan sekolah dan Gereja
- e. Kegiatan pemuda remaja di gereja

Tugas Perkembangan.

Setiap remaja diharapkan mampu berkembang sesuai dengan tugas-tugas perkembangan yang dilaluinya yaitu antara lain :

- a. Menerima keadaan fisik dengan segala kelebihan dan kekurangannya.
- b. Mencapai kemandirian emosional tanpa tergantung kepada orang lain.
- c. Mengembangkan ketrampilan berkomunikasi antar pribadi dan belajar bergaul dengan orang lain/teman sebaya.
- d. Menemukan model atau tokoh yang dapat dijadikan idola sebagai rujukan dalam menjalankan tugas perkembangan.
- e. Menerima dirinya sendiri dan yakin atas kemampuannya.
- f. Mampu mengontrol diri disesuaikan dengan nilai-nilai moral yang ada dalam masyarakat.
- g. Meninggalkan sedikit demi sedikit sifat kekanak-kanakan yang kadang-kadang masih muncul.

Tugas perkembangan yang paling penting pada masa pubertas yaitu mampu menjaga kesehatan Reproduksi. Karena masa pubertas perkembangan tidak hanya pada fisik saja tetapi alat reproduksi juga akan mengalami perkembangan. Misalnya pada perempuan sudah pasti akan mengalami menstruasi dan laki-laki akan mengalami Produksi sperma dan ejakulasi dapat terjadi saat mimpi basah. Oleh karena itulah perlunya menjaga kesehatan alat reproduksi.

Kesehatan reproduksi remaja adalah suatu kondisi sehat yg menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi yg dimiliki oleh remaja. Sehat disini bukan semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan namun juga sehat mental dan sosio kultural (Definisi sehat menurut WHO). Kesehatan reproduksi remaja adalah Kondisi sehat yang menyangkut sistim fungsi dan proses Reproduksi yang dimiliki oleh remaja.

Remaja harus memiliki informasi yang benar mengenai proses reproduksi serta memiliki sikap dan tingkah laku yang bertanggung jawab mengenai proses reproduksi. Apakah itu proses reproduksi yaitu proses kehidupan manusia dalam menghasilkan suatu keturunan demi kelestarian hidup. Sebagai pengenalan terhadap kesehatan reproduksi dasar remaja harus mengetahui beberapa hal di bawah ini :

1. Pengenalan tentang proses, fungsi, dan sistem alat reproduksi
2. Mengetahui penyakit HIV/AIDS dan penyakit menular seksual lainnya, serta dampaknya pada kondisi kesehatan organ reproduksi
3. Mengetahui dan menghindari kekerasan seksual
4. Mengetahui pengaruh media dan sosial terhadap aktivitas seksual
5. Mengembangkan kemampuan dalam berkomunikasi terutama membentuk kepercayaan diri dengan tujuan untuk menghindari perilaku berisiko.

Cara menjaga organ reproduksi, diantaranya:

- Pakai handuk yang lembut, kering, bersih, dan tidak berbau atau lembab.
- Memakai celana dalam dengan bahan yang mudah menyerap keringat
- Pakaian dalam diganti minimal 2 kali dalam sehari
- Ketika menstruasi, mengganti pembalut maksimal 4 jam setelah dipakai
- Bagi perempuan, sesudah buang air kecil, membersihkan alat kelamin sebaiknya dilakukan dari arah depan menuju belakang agar kuman yang terdapat pada anus tidak masuk ke dalam organ reproduksi.
- Bagi laki-laki, dianjurkan untuk dikhitan atau disunat agar mencegah terjadinya penularan penyakit menular seksual serta menurunkan risiko kanker penis.

Lampiran 2 : Diskusi Kelompok

Diskusikan dalam kelompokmu :

1. Apa Saja Perubahan Fisik Yang dialami saat masa Puber untuk Laki-Laki?
2. Apa Saja Perubahan Fisik Yang dialami saat masa Puber untuk Perempuan?
3. Bagaimana cara menjaga Kesehatan reproduksi untuk laki-laki?
4. Bagaimana cara menjaga Kesehatan reproduksi untuk perempuan?

Lampiran 3: Pedoman Observasi dan Refleksi

PEDOMAN OBSERVASI

Aktivitas :

Tempat :

Hari/ Tgl. :

Waktu :

Observer :

Beri tanda cek ($\frac{3}{4}$) pada kolom kegiatan yang dilakukan oleh setiap anggota.

No.	Nama Siswa (Anggota Kelompok)	Memperhatikan dengan seksama	Bertanya dengan sopan	Menyampaikan Pendapat dengan santun	Merespon dan menghargai pendapat orang lain

LEMBAR REFLEKSI DIRI

Nam : _____
 Kelas/ No. Absen : ___/_____

Tanggal : _____
 Topik : _____

A Berilah tanda centang (√) pada kolom 1, 2, 3, atau 4 tabel refleksi diri di bawah ini sesuai dengan tingkat perolehan kamu yang berkaitan dengan isi pernyataannya. perhatikan kata yang bergaris!

NO	PERTANYAAN/ PERNYATAAN	Tingkat Perolehan			
		1	2	3	4
1	Dalam pembelajaran BK hari ini, saya menemukan <u>banyak</u> hal yang baru				
2	Saya berpikir hal- hal tersebut <u>berpengaruh</u> terhadap keberhasilan hidup saya di masa depan.				
3	Setelah mengikuti layanan BK hari ini, tekad saya <u>kuat</u> untuk memperbaiki sikap dan perilaku menjadi lebih baik.				
4	Saya <u>paham</u> dengan apa yang akan saya lakukan untuk mewujudkan tekad itu.				
5	Saya akan melakukan usaha untuk mewujudkan tekad saya itu dengan <u>bersungguh- sungguh.</u>				

Keterangan : Tingkat Perolehan 1 = kurang... ; 2 = cukup.....; 3 = biasa; 4 = sangat

B Isilah titik- titik di bawah ini dengan cermat dan benar !

- 1) Hal- hal penting yang saya ketahui berkaitan dengan topik bahasan ini adalah
- 2) Kegiatan yang akan aku lakukan dengan segera kaitannya dengan hal- hal penting dalam topik ini adalah

