



Cerdas
Berkarakter



SMP BERMUTU
Prestasi Hebat,
Karakter Kuat

Bimbingan dan Konseling



RENCANA
PELAKSANAAN PELAYANAN

EKA YULIA SURYATI, S.Pd

VII
Ganjil

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

1. SPESIFIKASI			
Topik layanan	TUHAN SELALU HADIR DIDALAM HIDUPKU	Komponen	<i>LAYANAN DASAR</i>
		Bidang	<i>PRIBADI/SOSIAL</i>
Sasaran	<i>KELAS 7</i>	Waktu	<i>1 JP</i>
Metode/teknik	LAYANAN KLASIKAL	Semester/Tahun pelajaran	<i>GANJIL / 2021- 2022</i>
2. TUJUAN	CAPAIAN LAYANAN Mencapai perkembangan diri sabagai remaja yang beriman dan bertaqwa ke pada Tuhan Yang Maha Esa		
	Pengenalan	Akomodasi	Tindakan
	Memahami Pentingannya bersyukur atas semua Karunia Tuhan (C4)	Memahami untuk berkarya diri dengan ilmi pengetahuan (A4)	Membangun dan berusaha mengenal tanda tanda kebesaran ALLAH (P4)
3. KEGIATAN			
Kegiatan inti	<p>a. Pengalaman konkrit Peserta didik menceritakan pengalaman dirinya tentang penting bersyukur kepada Tuhan</p> <p>b. Observasi Manampilkan video tentang tanda – tanda kebesaran Tuhan</p> <p>c. Repleksi analitik inti dan diri Peserta didik menceritakan pengalaman masing masing tentang kebesaran Tuhan</p> <p>d. Konseptualisasi</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Guru BK / Konselor bersama-sama dengan Peserta didik menyimpulkan isi tema yang telah disampaikan. b. Guru BK / Konselor mendorong Peserta didik agar yang belum berperan aktif dalam kegiatan, supaya berperan aktif c. Peserta didik mengutarakan hasil kesimpulan yang disusun <p>e. Rencana Tindakan Peserta didik menuliskan rencana apa saja yang telah ia ambil dalam menanggulangi tindakan yang dapat dipertanggungjawab-kan dalam memahami Tuhan Selalu Hadir Dalam</p>		
4. PENILAIAN			

Penilaian Proses	a. Guru BK/Konselor melakukan penilaian segera terhadap proses pelaksanaan layanan informasi format klasikalnya, yaitu menilai kesungguhan/ semangat / antusias Peserta didik.
Penilaian Hasil	Guru BK / Konselor melakukan penilaian segera terhadap proses pelaksanaan layanan informasi format klasikalnya, yaitu : a. Pemahaman baru apa yang diperoleh konseli ? (<i>Understanding</i>) b. Bagaimana perasaan positif konseli ? (<i>Confort</i>) c. Apa rencana tindakan yang akan dilakukan konseli ? (<i>Action</i>)

Mengetahui
Kepala Sekolah

Martapura, 2021
GURU BK

Hj. SUGIYANI NATALIA, M.Pd
NIP. 19721225 199702 2 002

EKA YULIA SURYATI, S.Pd
NIP. 19820819 200501 2 005

TUHAN SELALU HADIR DALAM HIDUPKU

TUJUAN :

Memberikan pemahaman tentang kehadiran Tuhan YME dalam kehidupan, serta berusaha untuk mengenal lebih dekat dengan-Nya

APERSEPSI :

Kapan kita Ingat kepada Tuhan dan apa yang harus dilakukan ? Mengingat Tuhan tentunya harus dilakukan setiap saat, kapanpun dan dimanapun, tidak hanya pada saat sembahyang atau pada saat kita berkumpul dalam suatu ibadah-ibadah ritual lainnya. Tuhan selalu ada dan hadir di dalam setiap episode kehidupan kita. persoalannya, apakah kita mau menerima Dia sebagai pemain utama dalam kehidupan kita? Ataupun kita menganggap Dia hanya sebagai pemeran pengganti yang kita panggil hanya jika kita membutuhkan-Nya atau mungkin kita memperlakukan Tuhan hanya sebagai penonton yang tidak punya andil apa-apa dalam kehidupan kita ?

ADA BEBERAPA IKHTIAR YANG BISA KITA LAKUKAN AGAR KITA DAPAT MENGENAL LEBIH DEKAT DENGAN TUHAN KITA, YAITU :

- Berusahalah merenung dan berdzikir, bahwa kita ini adalah makhluk yang selalu membutuhkan pertolongan-Nya, kita adalah ciptaan Tuhan yang selalu merasakan Tuhan hadir diantara kita.
- Bersyukurlah atas semua karunia nikmat yang diberikan-Nya. Kita diberi kesehatan, kekuatan, dll. Mari kita gunakan untuk beribadah kepada-Nya. Kita harus selalu bersyukur baik dikala susah maupun dikala senang
- Perkaya diri kita dengan ilmu pengetahuan, yaitu dengan sungguh dalam belajar.
- Kalau ilmu pengetahuan sudah kita dapat, marilah kita gunakan untuk mengkaji kitab-kitabnya. Agar ibadah kita lebih mantab dan bermakna kalau kita landasi dengan ilmu pengetahuan yang luas.
- Berusaha mengenal tanda-tanda kebesaran Allah atau ciptaan Tuhan

BERIKUT BUKTI TANDA-TANDA KEBESARAN ALLAH ATAU CIPTAAN TUHAN DIANTARANYA :

Penciptaan Langit :

Langit merupakan ciptaan Allah yang sangat indah. Setiap manusia yang suka memperhatikan langit, baik di malam hari maupun siang hari, pasti akan merasakan ketakjuban luar biasa. Tidak hanya sebatas itu, manusia pun sudah menembus angkasa untuk mengeksplorasi bulan dan planet lainnya.

Penciptaan Bumi :

Bumi dan segala keindahannya ini sangat kaya dengan ayat- ayat Allah yang begitu luar biasa. Bahkan, hingga saat ini, manusia belum mampu mengungkap semua tabir misteri di bumi. Lautan, gunung-gunung, samudera yang terbentang luas, gurun pasir, dan yang lainnya sangatlah berkesinambungan serta penuh hikmah dalam penciptaannya.

Awan :

Awan merupakan fenomena unik dari sebuah proses terjadi dan turunnya hujan. Awan diciptakan untuk melindungi manusia dari terik sinar matahari. Selain itu, awan akan menjadi dominan saat berlangsung musim hujan. Adanya sirkulasi musim dan cuaca ini, membuat keseimbangan cuaca bumi akan terjaga.

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

1. SPESIFIKASI			
Topik layanan	CARA BELAJAR DI SEKOLAH BARU	Komponen	<i>LAYANAN INFORMASI</i>
		Bidang	<i>BELAJAR/SOSIAL</i>
Sasaran	<i>KELAS 7</i>	Waktu	<i>1 JP</i>
Metode/teknik	LAYANAN KLASIKAL	Semester/Tahun pelajaran	<i>GANJIL / 2021-2022</i>
2. TUJUAN	CAPAIAN LAYANAN 1. Peserta Didik dapat memahami dan belajar menyesuaikan diri terhadap lingkungan sekolah yang baru 2. Peserta Didik dapat memahami persiapan belajar dalam mengikuti KBM 3. Peserta Didik dapat memahami cara-cara belajar mandiri dan kelompok		
	Pengenalan	Akomodasi	Tindakan
	Memahami dan belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah baru (C4)	Persiapan belajar dalam mengikuti KBM (A4)	Membangun dan berusaha mengenal lingkungan sekolah yang baru (P4)
3. KEGIATAN			
Kegiatan inti	a. Berfikir : 1. Guru BK /Konselor mengajak berfikir dengan siswa tanya jawab seputar bagaimana adaptasi di lingkungan sekolah baru 2. Guru BK /Konselor mengajak curah pendapat pada siswa tentang tema "Adaptasi di lingkungan sekolah baru" b. Merasa : 1. Guru BK /Konselor mengadakan diskusi bersama siswa terkait perasaannya yang mereka hadapi dalam adaptasi di lingkungan sekolah baru 2. Guru BK /Konselor memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya/komentar mengenai hal yang belum dapat dipahami dan memberikan ide atau gagasan yang ingin disampaikan/ dirasakan. c. Bersikap 1. Guru BK/Konselor menanyakan pada siswa apa saja yang telah ia ambil sikap adaptasi di lingkungan sekolah baru 2. Guru BK/Konselor memberi kesempatan pada siswa lainnya menanggapi/mensikapi pertanyaan siswa lainnya. d. Bertindak 1. Guru BK /Konselor menanyakan pada siswa apa saja yang telah ia ambil tindakan pada pemahaman adaptasi di lingkungan sekolah baru 2. Guru BK /Konselor memberikan motivasi pada siswa yang belum bertindak aktif, positif dalam memahami adaptasi di lingkungan sekolah baru		

	<p>e. Bertanggungjawab</p> <p>1. Guru BK/Konselor memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya/komentar mengenai hal yang belum dapat dipahami dan memberikan ide atau gagasan yang ingin disampaikan/ dirasakan, untuk mengambil sikap bertanggungjawab.</p> <p>Guru BK/Konselor menanyakan pada siswa apa saja yang telah ia ambil tindakan yang dapat dipertanggungjawabkan dalam memahami adaptasi di lingkungan sekolah baru</p>
4. PENILAIAN	
Penilaian Proses	a. Guru BK/Konselor melakukan penilaian segera terhadap proses pelaksanaan layanan informasi format klasikalnya, yaitu menilai kesungguhan/ semangat / antusias Peserta didik.
Penilaian Hasil	<p>Guru BK / Konselor melakukan penilaian segera terhadap proses pelaksanaan layanan informasi format klasikalnya, yaitu :</p> <p>d. Pemahaman baru apa yang diperoleh konseli ? (<i>Understanding</i>)</p> <p>e. Bagaimana perasaan positif konseli ? (<i>Confort</i>)</p> <p>f. Apa rencana tindakan yang akan dilakukan konseli ? (<i>Action</i>)</p>

Mengetahui
Kepala Sekolah

Martapura, 2021
GURU BK

Hj. SUGIYANI NATALIA, M.Pd
NIP. 19721225 199702 2 002

EKA YULIA SURYATI, S.Pd
NIP. 19820819 200501 2 005

CARA BELAJAR DI SEKOLAH BARU

TUJUAN :

Dapat memahami faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar dan menerapkan cara belajar yang baik di lingkungan sekolah baru

APERSEPSI :

Sekolah baru semangat belajar baru. semua siswa pasti berkeinginan memperoleh prestasi belajar yang baik. Kalau perlu mendapat juara di kelas atau di sekolah. Namun bisakah menjadi seorang siswa berprestasi di sekolah baru (SMP/MTs)? Bisa. Syarat utamanya memang harus memahami cara belajar serta tekun dalam prosesnya. Selain itu perlu menguasai strategi atau cara belajar yang baik untuk mewujudkan keinginan tersebut.

PENGERTIAN

Belajar adalah suatu kegiatan yang ditandai adanya perubahan sikap pada seseorang, dari tidak bisa menjadi bisa dari tidak mengerti menjadi mengerti, dari tidak trampil menjadi trampil.

PERUBAHAN SIKAP TERSEBUT MENCAKUP :

- a. Perubahan pengetahuan (kognitif) yaitu dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak bisa menjadi bisa.
- b. Perubahan sikap (Afektif) dari perilaku negatif menjadi perilaku positif.
- c. Perubahan ketrampilan (psikomotor) dari tidak trampil menjadi trampil

FAKTOR-FAKTOR YANG HARUS DIPERHATIKAN DALAM BELAJAR

1. Ada niat belajar yang tertanam dalam diri.
2. Banyak membaca bahan-bahan pelajaran baik buku pegangan yang ditentukan oleh sekolah maupun buku penunjang, sehingga ilmu pengetahuana yang dimiliki semakin luas.
3. Memperbanyak latihan-latihan, terutama dalam menyelesaikan tugas-tugas pekerjaan sekolah.
4. Waktu belajar harus diatur sedemikian rupa, agar tidak menimbulkan kejenuhan.
5. Membuat jadwal belajar latihan latihan serta melaksanakannya dengan penuh disiplin.
6. Mengkonsentrasikan diri dalam belajar, karena hal ini sangat erat hubungannya dengan daya tangkap.
7. Tempat belajar perlu diatur sedemikian rupa, agar tercipta lingkungan belajar yang enak dan menyenangkan.

CARA BELAJAR SISWA DISEKOLAH

Dalam Kean Belajar Mengajar (KBM) ada beberapa hal yang perlu diperhatikan siswa, yaitu :

1. Menyiapkan giatdiri sebelum guru masuk kelas
2. Membiasakan diri berdo'a sebelum kegiatan belajar dimulai
3. Memperhatikan penjelasan guru dengan penuh konsentrasi
4. Bertanya jika ada penjelasan guru yang kurang jelas
5. Mencatat hal-hal yang penting
6. Membuat rangkuman
7. Mau berdiskusi dengan teman-teman terhadap materi pelajaran yang sedang dipelajari, hingga memperoleh pemahaman dan kesamaan pendapat

BELAJAR MANDIRI / SENDIRI

Belajar mandiri merupakan suatu proses belajar yang dilakukan oleh siswa sendiri, membahas materi pelajaran dan dilakukan pada waktu jam-jam kosong serta mendapat tugas dari guru, seperti membaca buku pelajaran, membuat rangkuman, mengerjakan latihan dan lain-lain

BELAJAR KELOMPOK

Belajar kelompok merupakan belajar bersama-sama antara beberapa siswa, membahas suatu materi pelajaran yang diberikan oleh gurunya. Dalam kegiatan belajar kelompok biasanya diadakan diskusi kelompok yaitu membahas suatu persoalan bersama-sama dengan menampung dan menerima berbagai pendapat dari teman-teman yang ikut dalam diskusi kelompok, kemudian dijadikan suatu kesimpulan / suatu pendapat

CARA-CARA BELAJAR DIRUMAH

- Mengatur waktu belajar
- Mengulang Pelajaran atau Menghafal
- Membuat Ringkasan
- Membaca dengan Baik
- Mengerjakan Latihan latihan dan PR serta tugas yang diberikan guru di sekolah untuk diselesaikan di rumah

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

1. SPESIFIKASI			
Topik layanan	ADAPATASI DILINGKUNGAN SEKOLAH BARU	Komponen	<i>LAYANAN INFORMASI</i>
		Bidang	<i>BELAJAR/SOSIAL</i>
Sasaran	<i>KELAS 7</i>	Waktu	<i>1 JP</i>
Metode/teknik	LAYANAN KLASIKAL	Semester/Tahun pelajaran	<i>GANJIL / 2021-2022</i>
2. TUJUAN	CAPAIAN LAYANAN 1. Peserta Didik dapat memahami dan belajar menyesuaikan diri terhadap lingkungan sekolah yang baru 2. Peserta Didik dapat memahami persiapan belajar dalam mengikuti KBM 3. Peserta Didik dapat memahami cara-cara belajar mandiri dan kelompok		
	Pengenalan	Akomodasi	Tindakan
	Memahami dan belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah baru (C4)	Persiapan belajar dalam mengikuti KBM (A4)	Membangun dan berusaha mengenal lingkungan sekolah yang baru (P4)
4. KEGIATAN			
Kegiatan inti	a. Berfikir : 1. Guru BK /Konselor mengajak berfikir dengan siswa tanya jawab seputar bagaimana adaptasi di lingkungan sekolah baru 2. Guru BK /Konselor mengajak curah pendapat pada siswa tentang tema "Adaptasi di lingkungan sekolah baru" b. Merasa : 1. Guru BK /Konselor mengadakan diskusi bersama siswa terkait perasaannya yang mereka hadapi dalam adaptasi di lingkungan sekolah baru 2. Guru BK /Konselor memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya/komentar mengenai hal yang belum dapat dipahami dan memberikan ide atau gagasan yang ingin disampaikan/ dirasakan. c. Bersikap 1. Guru BK/Konselor menanyakan pada siswa apa saja yang telah ia ambil sikap adaptasi di lingkungan sekolah baru 2. Guru BK/Konselor memberi kesempatan pada siswa lainnya menanggapi/mensikapi pertanyaan siswa lainnya. d. Bertindak 1. Guru BK /Konselor menanyakan pada siswa apa saja yang telah ia ambil tindakan pada pemahaman adaptasi di lingkungan sekolah baru 2. Guru BK /Konselor memberikan motivasi pada siswa yang belum bertindak aktif, positif dalam memahami adaptasi di lingkungan sekolah baru		

	<p>e. Bertanggungjawab</p> <p>1. Guru BK/Konselor memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya/komentar mengenai hal yang belum dapat dipahami dan memberikan ide atau gagasan yang ingin disampaikan/ dirasakan, untuk mengambil sikap bertanggungjawab. Guru BK/Konselor menanyakan pada siswa apa saja yang telah ia ambil tindakan yang dapat dipertanggungjawabkan dalam memahami adaptasi di lingkungan sekolah baru</p>
5. PENILAIAN	
Penilaian Proses	b. Guru BK/Konselor melakukan penilaian segera terhadap proses pelaksanaan layanan informasi format klasikalnya, yaitu menilai kesungguhan/ semangat / antusias Peserta didik.
Penilaian Hasil	<p>Guru BK / Konselor melakukan penilaian segera terhadap proses pelaksanaan layanan informasi format klasikalnya, yaitu :</p> <p>g. Pemahaman baru apa yang diperoleh konseli ? (<i>Understanding</i>)</p> <p>h. Bagaimana perasaan positif konseli ? (<i>Confort</i>)</p> <p>i. Apa rencana tindakan yang akan dilakukan konseli ? (<i>Action</i>)</p>

Mengetahui
Kepala Sekolah

Martapura, 2021
GURU BK

Hj. SUGIYANI NATALIA, M.Pd
NIP. 19721225 199702 2 002

EKA YULIA SURYATI, S.Pd
NIP. 19820819 200501 2 005

ADAPTASI DI LINGKUNGAN SEKOLAH BARU

TUJUAN

Dapat memahami dan menyesuaikan diri serta beradaptasi secara baik berkaitan dengan lingkungan sekolah yang baru

APERSEPSI

Tahun ajaran baru, artinya ada yang masuk ke sekolah baru, ada juga yang masuk ke kelas baru. Tentunya, kalau kita pindah ke lingkungan baru, kita butuh yang namanya adaptasi. Tidak ada orang yang bisa nyaman begitu saja ketika mereka berada di lingkungan baru. Banyak orang yang bermasalah ketika mereka lagi berada di proses adaptasi. Kalau berhasil, dia nyaman. Kalau tidak, dia tidak nyaman. Untuk itu dibutuhkan suatu cara cepat untuk beradaptasi di kelas atau sekolah baru agar bisa belajar dengan nyaman dan banyak sahabatnya

BEBERAPA URAIAN YANG PENTING UNTUK DIPAHAMI PARA SISWA

Visi dan Misi Sekolah

Struktur Organisasi Sekolah

Kurikulum

Fasilitas Sekolah

Mengenal Personal Sekolah

(Guru Mapel, Guru BK, Karyawan TU, dsb)

KEGIATAN EKSTRAKURIKULER

Selain itu ada juga kegiatan di luar jam pelajaran sekolah yang disebut dengan ekstrakurikuler, seperti : Pramuka, PMR, PKS, Kesenian, Bela diri, Keagamaan, Anda bebas memilih kegiatan tersebut sesuai dengan bakat dan hobi kita masing-masing.

BELAJAR MENYESUAIKAN DIRI DI LINGKUNGAN SEKOLAH BARU

Tata Tertib Sekolah,

Peraturan Sekolah,

Sifat/Cara Mengajar Bapak-Ibu Guru,

Sifat-sifat Teman-teman Satu Kelas Dan Sifat Kakak Kelasnya

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

1. SPESIFIKASI			
Topik layanan	CITA – CITA KARIR KU	Komponen	<i>LAYANAN INFORMASI</i>
		Bidang	<i>KARIR/SOSIAL</i>
Sasaran	<i>KELAS 7</i>	Waktu	<i>1 JP</i>
Metode/teknik	LAYANAN KLASIKAL	Semester/Tahun pelajaran	<i>GANJIL / 2021-2022</i>
2. TUJUAN	CAPAIAN LAYANAN 1. Peserta didik dapat memahami pengertian cita-cita dan karir 2. Peserta didik dapat memahami cara menggapai cita-cita		
	Pengenalannya	Akomodasi	Tindakan
	Memahami Pentingannya cita-cita dan karir (C4)	Memahami cara menggapai cita - cita (A4)	Membangun dan berusaha mengenal karir (P4)
3. KEGIATAN			
Kegiatan inti	<p>a. Berfikir :</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru BK /Konselor mengajak berfikir dengan siswa tanya jawab seputar bagaimana cita-cita karirku Guru BK /Konselor mengajak curah pendapat pada siswa tentang tema "Cita-cita karirku" <p>b. Merasa :</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru BK /Konselor mengadakan diskusi bersama siswa terkait perasaannya yang mereka hadapi dalam cita-cita karirku Guru BK /Konselor memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya/komentar mengenai hal yang belum dapat dipahami dan memberikan ide atau gagasan yang ingin disampaikan/ dirasakan. <p>c. Bersikap</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru BK /Konselor menanyakan pada siswa apa saja yang telah ia ambil sikap cita-cita karirku Guru BK/Konselor memberi kesempatan pada siswa lainnya menanggapi/mensikapi pertanyaan siswa lainnya. <p>d. Bertindak</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru BK /Konselor menanyakan pada siswa apa saja yang telah ia ambil tindakan pada pemahaman cita-cita karirku Guru BK /Konselor memberikan motivasi pada siswa yang belum bertindak aktif, positif dalam memahami cita-cita karirku 		

	<p>e. Bertanggungjawab</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK/Konselor memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya/komentar mengenai hal yang belum dapat dipahami dan memberikan ide atau gagasan yang ingin disampaikan/ dirasakan, untuk mengambil sikap bertanggungjawab. 2. Guru BK/Konselor menanyakan pada siswa apa saja yang telah ia ambil tindakan yang dapat dipertanggungjawabkan dalam memahami cita-cita karirku
4. PENILAIAN	
Penilaian Proses	<i>b.</i> Guru BK/Konselor melakukan penilaian segera terhadap proses pelaksanaan layanan informasi format klasikalnya, yaitu menilai kesungguhan/ semangat / antusias Peserta didik.
Penilaian Hasil	<p>Guru BK / Konselor melakukan penilaian segera terhadap proses pelaksanaan layanan informasi format klasikalnya, yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> j. Pemahaman baru apa yang diperoleh konseli ? (<i>Understanding</i>) k. Bagaimana perasaan positif konseli ? (<i>Confort</i>) l. Apa rencana tindakan yang akan dilakukan konseli ? (<i>Action</i>)

Mengetahui
Kepala Sekolah

Martapura, 2021
GURU BK

Hj. SUGIYANI NATALIA, M.Pd
NIP. 19721225 199702 2 002

EKA YULIA SURYATI, S.Pd
NIP. 19820819 200501 2 005

CITA-CITA KARIRKU

TUJUAN

Dapat memahami pentingnya cita-cita karir masa depan dan memahami cara menggapai cita-cita tersebut sebagai semangat hidup dalam meraih sukses di masa depan serta da

APERSEPSI

Cita-cita menentukan arah dan tindakan kita. Tanpa memiliki cita-cita kita hanya berputar-putar tanpa harus ke mana, sekalipun kita mempunyai ide dan kesempatan yang besar. Cepat atau lambat, masa depan pasti akan menghampiri setiap orang, tapi kita tidak boleh membiarkan masa depan terjadi begitu saja. Milikilah cita-cita selagi kita masih ada kesempatan. Cita-Cita sangat berperan penting bagi suatu kesuksesan, mengapa ? Karena cita-cita mencakup tujuan, sasaran, atau impian yang hendak diwujudkan. Cita-cita membuat orang mengerahkan potensi dirinya secara maksimal. Tidak ada kesuksesan yang kebetulan bisa diraih, setiap kesuksesan biarpun kecil, selalu didahului adanya cita-cita

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

1. SPESIFIKASI			
Topik layanan	MASA REMAJA DAN PERUBAHAN KU	Komponen	<i>LAYANAN INFORMASI</i>
		Bidang	<i>PRIBADI/SOSIAL</i>
Sasaran	<i>KELAS 7</i>	Waktu	<i>1 JP</i>
Metode/teknik	LAYANAN KLASIKAL	Semester/Tahun pelajaran	<i>GANJIL / 2021-2022</i>
2. TUJUAN	CAPAIAN LAYANAN 1. Peserta Didik dapat memahami bahwa “aku sudah remaja” 2. Peserta Didik memahami puber atau pubertas 3. Peserta Didik dapat memahami perubahan fisik, psikis, mental, sosial		
	Pengenalan	Akomodasi	Tindakan
	Memahami Pentingannya bahwa aku sudah remaja (C4)	Memahami puber atau pubertas (A4)	Membangun dan berusaha memahami perubahan fisik, psikis, mental, sosial (P4)
3. KEGIATAN			
Kegiatan inti	<p>a. Berfikir :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK /Konselor mengajak berfikir dengan siswa tanya jawab seputar remaja dan perubahanku 2. Guru BK /Konselor mengajak curah pendapat pada siswa tentang tema “remaja dan perubahanku” <p>b. Merasa :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK /Konselor mengadakan diskusi bersama siswa terkait perasaannya yang mereka hadapi dalam remaja dan perubahan yang dialami 2. Guru BK /Konselor memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya/komentar mengenai hal yang belum dapat dipahami dan memberikan ide atau gagasan yang ingin disampaikan/ dirasakan. <p>c. Bersikap</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK /Konselor menanyakan pada siswa apa saja yang telah ia ambil sikap pada masa remaja dan perubahan 2. Guru BK/Konselor memberi kesempatan pada siswa lainnya menanggapi/mensikapi pertanyaan siswa lainnya. <p>d. Bertindak</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK /Konselor menanyakan pada siswa apa saja yang telah ia ambil tindakan pada pemahaman masa remaja dan perubahan yang terjadi 2. Guru BK /Konselor memberikan motivasi pada siswa yang belum bertindak 		

	<p>aktif, positif dalam memahami masa remaja dan perubahannya</p> <p>e. Bertanggungjawab</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK atau Konselor memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya/komentar mengenai hal yang belum dapat dipahami dan memberikan ide atau gagasan yang ingin disampaikan atau dirasakan, untuk mengambil sikap bertanggungjawab. 2. Guru BK/Konselor menanyakan pada siswa apa saja yang telah ia ambil tindakan yang dapat dipertanggungjawabkan dalam memahami masa remaja dan perubahannya
4. PENILAIAN	
Penilaian Proses	a. Guru BK/Konselor melakukan penilaian segera terhadap proses pelaksanaan layanan informasi format klasikalnya, yaitu menilai kesungguhan/ semangat / antusias Peserta didik.
Penilaian Hasil	<p>Guru BK / Konselor melakukan penilaian segera terhadap proses pelaksanaan layanan informasi format klasikalnya, yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pemahaman baru apa yang diperoleh konseli ? (<i>Understanding</i>) b. Bagaimana perasaan positif konseli ? (<i>Confort</i>) c. Apa rencana tindakan yang akan dilakukan konseli ? (<i>Action</i>)

Mengetahui
Kepala Sekolah

Martapura, 2021
GURU BK

Hj. SUGIYANI NATALIA, M.Pd
NIP. 19721225 199702 2 002

EKA YULIA SURYATI, S.Pd
NIP. 19820819 200501 2 005

MASA REMAJA DAN PERUBAHANNYA

TUJUAN

Dapat memahami tentang masa remaja dan perubahan dirinya serta memiliki sikap positif terhadap perubahan fisik, psikis, mental dan sosial yang terjadi pada dirinya

APERSEPSI

Semua individu khususnya remaja akan mengalami perkembangan baik fisik maupun psikis yang meliputi aspek-aspek intelektual, sosial, emosi, bahasa, moral dan agama. Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Istilah ini menunjuk masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan. Masa remaja sering disebut masa transisi. Sebab, di masa ini seseorang beralih dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa ini terjadi pada usia belasan. Banyak sekali perubahan yang terjadi dalam diri seseorang yang sudah masuk masa remaja, diantaranya perubahan fisik, psikis, mental dan sosial

RENTANG KEHIDUPAN

- Masa Prenatal : Saat dalam kandungan ibu
- Masa Bayi : 0 th – 21 th
- Masa Kanak-kanak : 2 th – 11 th
- Masa Remaja : 11 th – 20 th
- Masa Dewasa : 20 th – 40 th
- Masa Setengah Baya : 40 th – 60 th
- Masa Tua : 60 th ke atas

PERUBAHAN FISIK

- REMAJA PUTRI
 - Menstruasi,
 - Payudara mulai membesar,
 - Kulit halus dan suara menjadi “merdu”.
 - Bentuk tubuh berlekuk (berbentuk)

PERUBAHAN FISIK

- LAKI-LAKI
 - 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 Tertarik kepada lawan jeni
- Kecenderungan wanita untuk mempercantik dir
- Kecenderugan 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

PERUBAHAN PSIKIS

- Tingkah laku dan emosi yang tidak stabil, penuh kontradiksi
 - Suatu saat lemah lembut, tetapi pada saat lain terkesan, 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

PERUBAHAN PSIKIS

- Mudah terpengaruh, agresif
- Suka mengkritik tanpa memperlihatkan diri lebih baik
- Rasa solidaritas tinggi
- Merasa tertarik dengan lawan jenis
- Rasa ingin tahu besar
- Penghayatan religius, etik dan estetik berkembang lebih mendalam

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

1. SPESIFIKASI			
Topik layanan	CARA MENGATUR WAKTU	Komponen	<i>LAYANAN INFORMASI</i>
		Bidang	<i>PRIBADI/BELAJAR</i>
Sasaran	<i>KELAS 7</i>	Waktu	<i>1 JP</i>
Metode/teknik	LAYANAN KLASIKAL	Semester/Tahun pelajaran	<i>GANJIL / 2021-2022</i>
2. TUJUAN	CAPAIAN LAYANAN		
	1. Peserta didik dapat memahami mengatur kegiatan sehari-hari 2. Peserta didik dapat memahami mengatur waktu belajar		
	Pengenalan	Akomodasi	Tindakan
	Memahami Pentingannya mengatur kegiatan sehari-hari(C4)	Memahami untuk belajar mengatur waktu (A4)	Membangun dan berusaha membuat waktu belajar (P4)
3. KEGIATAN			
Kegiatan inti	<p>a. Berfikir :</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru BK /Konselor mengajak berfikir dengan siswa tanya jawab seputar cara mengatur waktu Guru BK /Konselor mengajak curah pendapat pada siswa tentang tema “cara mengatur waktu” <p>b. Merasa :</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru BK /Konselor mengadakan diskusi bersama siswa terkait perasaannya yang mereka hadapi dalam cara mengatur waktu Guru BK /Konselor memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya/komentar mengenai hal yang belum dapat dipahami dan memberikan ide atau gagasan yang ingin disampaikan/ dirasakan. <p>c. Bersikap</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru BK /Konselor menanyakan pada siswa apa saja yang telah ia ambil sikap pada cara mengatur waktu Guru BK/Konselor memberi kesempatan pada siswa lainnya menanggapi/mensikapi pertanyaan siswa lainnya. <p>d. Bertindak</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru BK /Konselor menanyakan pada siswa apa saja yang telah ia ambil tindakan pada pemahaman cara mengatur waktu Guru BK /Konselor memberikan motivasi pada siswa yang belum bertindak aktif, positif dalam memahami cara mengatur waktu 		

	<p>e. Bertanggungjawab</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK atau Konselor memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya/komentar mengenai hal yang belum dapat dipahami dan memberikan ide atau gagasan yang ingin disampaikan atau dirasakan, untuk mengambil sikap bertanggungjawab. 2. Guru BK/Konselor menanyakan pada siswa apa saja yang telah ia ambil tindakan yang dapat dipertanggungjawabkan dalam memahami cara mengatur waktu
4. PENILAIAN	
Penilaian Proses	a. Guru BK/Konselor melakukan penilaian segera terhadap proses pelaksanaan layanan informasi format klasikalnya, yaitu menilai kesungguhan/ semangat / antusias Peserta didik.
Penilaian Hasil	<p>Guru BK / Konselor melakukan penilaian segera terhadap proses pelaksanaan layanan informasi format klasikalnya, yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pemahaman baru apa yang diperoleh konseli ? (<i>Understanding</i>) b. Bagaimana perasaan positif konseli ? (<i>Confort</i>) c. Apa rencana tindakan yang akan dilakukan konseli ? (<i>Action</i>)

Mengetahui
Kepala Sekolah

Martapura, 2021
GURU BK

Hj. SUGIYANI NATALIA, M.Pd
NIP. 19721225 199702 2 002

EKA YULIA SURYATI, S.Pd
NIP. 19820819 200501 2 005

**BERIKUT INI KIAT-KIAT MENGATUR WAKTU YANG DITULIS LEH HEANNE SHAY SCHUMMM
DALAM BUKU BEJUDUAL SEKOLAH? SIAPA TAKUT ? BERIKUT INI :**

1. Tetapkan Prioritas !

Kalau banyak yang harus dikerjakan, buatlah daftar apa yang harus dan akan dikerjakan. Lalu, urutkan setiap tugas dalam urutan 1,2,3 dan seterusnya menurut tingkat urgensi.

2. Jangan Membenani diri dengan jadwal yang berlebihan !

Lakukanlah perubahan untuk mencapai prestasi secara bertahap. Kalau terlalu banyak yang harus kita lakukan, kita dapat menjadi bingung dengan jadwal tersebut.

3. Luangkan waktu untuk membiasakan diri menjadi teratur !

Menjadi teratur membutuhkan pembiasaan yang cukup lama. Luangkan waktu untuk refreshing !Waktu untuk penyegaran membantu Anda agar tetap sehat secara mental dan fisik.

4. Jangan Menunda-nunda !

Banyak orang menunda-nunda karena suatu alasan. Mungkin tugas yang mereka hadapi terlalu sulit atau pekerjaan tersebut membuat stress. Apapun penyebabnya, menunda-nunda bisa menjadi kebiasaan buruk