



NPSN:20219365

**DINAS PENDIDIKAN KOTA BANDUNG**  
**SMP TULUS KARTIKA**

Jl. Yupiter Tengah 2 No. 01 Telp. (022) 7502480 – 70803420

Komplek Margahayu Raya Soekarno-Hatta Kota Bandung

E-mail : [smp\\_tuluskartika2@yahoo.com](mailto:smp_tuluskartika2@yahoo.com)

NSS:20.2.02.60.25.216

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**BIMBINGAN KLASIKAL**  
**SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Belajar
C	Topik / Tema Layanan	Masa Remaja dan Perubahannya
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli mampu memahami tentang masa remaja dan perubahannya.
F	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik/konseli dapat mengerti dan memahami tentang Masa Remaja dan Perubahannya</li> <li>2. Peserta didik/konseli dapat mengetahui Perubahan yang terjadi pada dirinya</li> <li>3. Peserta didik/konseli dapat menumbuhkan rasa tanggungjawab pada dirinya sebagai remaja / pelajar</li> </ol>
G	Sasaran Layanan	Kelas 7
H	Materi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian Remaja</li> <li>2. Perubahan Fisik</li> <li>3. Perubahan Psikis</li> <li>4. Perubahan Tanggungjawab</li> </ol>
I	Waktu	2 x pertemuan x 40 Menit
j	Sumber Materi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMP-MTs kelas 7</i>, Yogyakarta, Paramitra Publishing</li> <li>2. <a href="http://mintotulus.wordpress.com">http://mintotulus.wordpress.com</a></li> </ol>
K	Metode/Teknik	Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab
L	Media / Alat	LCD, Power Point, Cara belajar di sekolah baru
M	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian
	1. Tahap Awal / Pedahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuka dengan salam dan berdoa</li> <li>2. Membina hubungan baik dengan siswa (presensi, menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking)</li> <li>3. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling</li> <li>4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik</li> </ol>
	2. Tahap Inti	<p>Aktivitas 1 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan</li> <li>2. Peserta didik mengamati slide pp yang berhubungan dengan materi layanan</li> <li>3. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab</li> <li>4. Guru BK memberi tugas menjawab pertanyaan berkaitan dengan materi.</li> <li>5. Peserta didik menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru.</li> </ol> <p>Aktivitas 2 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Guru BK membagi peserta didik menjadi beberapa kelompok</li> <li>7. Guru BK memberi tugas kepada masing-masing kelompok</li> <li>8. Peserta didik membuat gambar laki-laki dan perempuan dengan menuliskan perubahan pada sticky note</li> <li>9. Peserta didik mempresentasikan hasil diskusi kelompok didepan kelas.</li> </ol>
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan</li> </ol>



**DINAS PENDIDIKAN KOTA BANDUNG**  
**SMP TULUS KARTIKA**

Jl. Yupiter Tengah 2 No. 01 Telp. (022) 7502480 – 70803420

Komplek Margahayu Raya Soekarno-Hatta Kota Bandung

NPSN:20219365

E-mail : [smp\\_tuluskartika2@yahoo.com](mailto:smp_tuluskartika2@yahoo.com)

NSS:20.2.02.60.25.216

	3. Tahap Penutup	yang terkait dengan materi layanan 2. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang 3. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan 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. Sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK
	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain : 1. Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan. 2. Topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting 3. Cara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan : mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami 4. Kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

1. Uraian materi /Slide power point
2. Lembar kerja siswa

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Bandung, Juli 2023

Guru BK

**Cep Erman, S.Pd**

**Diah Fiat Febriastuti, S.Pd**



NPSN:20219365

**DINAS PENDIDIKAN KOTA BANDUNG**  
**SMP TULUS KARTIKA**

Jl. Yupiter Tengah 2 No. 01 Telp. (022) 7502480 – 70803420

Komplek Margahayu Raya Soekarno-Hatta Kota Bandung

E-mail : [smp\\_tuluskartika2@yahoo.com](mailto:smp_tuluskartika2@yahoo.com)

NSS:20.2.02.60.25.216

**Lampiran 1. Uraian Materi**

**MASA REMAJA DAN PERUBAHANNYA**

**Aku Sudah Remaja !**

Masa Remaja adalah periode yang unik dan khusus yang ditandai oleh perubahan tertentu dalam perkembangan manusia. Ketika memasuki masa remaja, pertumbuhan dan perkembangan kita akan berlangsung dengan cepat. Kita akan mengalami perubahan fisik dan psikis. Sekalipun demikian, perubahan ini berbeda antara individu yang satu dan yang lainnya. Salah satu faktor penentu perbedaan tersebut adalah perbedaan genetik dan lingkungan, seperti kesehatan, gizi dan kondisi emosional. Faktor genetik akan mempengaruhi kelenjar-kelenjar endokrin yang menghasilkan hormon-hormon tertentu. Gizi yang buruk pada masa kanak-kanak menyebabkan kurangnya produksi hormon pertumbuhan, sementara gangguan emosional mengakibatkan produksi hormon adrenal steroid berlebihan yang merugikan hormon pertumbuhan. Misalnya, jika pertumbuhan masa Remaja terganggu oleh penyakit, gizi yang buruk, atau ketegangan emosional yang lama, akan terjadi penundaan penyatuan tulang-tulang sehingga anak tidak dapat mencapai tinggi tubuh yang sempurna.

Para ahli psikologi menulis bahwa dalam kehidupan manusia ada beberapa rentang kehidupan yaitu :

- |    |                    |   |                          |
|----|--------------------|---|--------------------------|
| 1. | Masa Prenatal      | : | Saat dalam kandungan ibu |
| 2. | Masa Bayi          | : | 0 th – 21 th             |
| 3. | Masa Kanak-kanak   | : | 2 th – 11 th             |
| 4. | Masa Remaja        | : | 11 th – 20 th            |
| 5. | Masa Dewasa        | : | 20 th – 40 th            |
| 6. | Masa Setengah Baya | : | 40 th – 60 th            |
| 7. | Masa Tua           | : | 60 th ke atas            |

Siswa SMP yang rata-rata berusia antara 12 – 16 th adalah termasuk masa remaja, yaitu masa dimana seorang individu sedang tumbuh dan berkembang menuju kedewasaan. Pada masa ini akan ada beberapa perubahan yang dialami antara lain: perubahan fisik, perubahan psikis dan perubahan tanggung jawab keagamaan.

**Puber atau pubertas**

Kata pubertas berasal dari kata latin yang berarti “usia kedewasaan”. Elizabeth B. Hurlock dalam buku psikologi perkembangan menjelaskan bahwa pubertas merupakan masa yang mengawali masa remaja dan biasanya berlangsung secara singkat. Ia juga mengutip definisi masa puber yang dibuat oleh Root, yaitu suatu tahap dalam perkembangan manusia di mana terjadi kematangan alat-alat seksual dan reproduksi yang disertai dengan perubahan dalam pertumbuhan fisik dan psikologis

Dalam modul Kesehatan Reproduksi Remaja yang diterbitkan oleh BKKBN, dikatakan bahwa seseorang mulai memasuki masa puber pada usia 9 – 10 tahun dan berakhir pada usia sekitar 15 – 16 tahun.

Perubahan di masa puber, diantaranya :

1. Perubahan Fisik
2. Perubahan Psikis
3. Perubahan Mental
4. Perubahan Sosial



NPSN:20219365

**DINAS PENDIDIKAN KOTA BANDUNG**  
**SMP TULUS KARTIKA**

Jl. Yupiter Tengah 2 No. 01 Telp. (022) 7502480 – 70803420

Komplek Margahayu Raya Soekarno-Hatta Kota Bandung

E-mail : [smp\\_tuluskartika2@yahoo.com](mailto:smp_tuluskartika2@yahoo.com)

NSS:20.2.02.60.25.216

### **Perubahan Fisik**

Perubahan fisik ini terjadi karena pada masa ini kelenjar yang ada di bawah otak mulai memproduksi hormon-hormon. Ciri-ciri yang tampak antara lain: perubahan ukuran tubuh yang mencolok, terutama tinggi dan berat badan, perubahan bentuk tubuh anak-anak ke arah bentuk tubuh dewasa, selain itu pada remaja putri ditandai dengan :

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

Pada remaja laki-laki ditandai dengan :

- 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 bekerjanya hormon-hormon di dalam tubuh selain menyebabkan terjadinya perubahan fisik juga akan berpengaruh pada psikis, yaitu timbulnya suatu perasaan tidak tenang, suatu perasaan yang belum pernah dirasakan sebelumnya. Perubahan-perubahan psikis itu antara lain :

- a. Mulai Tertarik kepada lawan jenis. Hal ini biasanya menyebabkan perubahan pada perilaku remaja. Perubahan perilaku yang terjadi diantaranya sebagai berikut :
  - Kecenderungan wanita untuk mempercantik diri
  - Kecenderungan 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.
- b. Tingkah laku dan emosi yang tidak stabil, penuh kontradiksi, seperti :
  - Suatu saat lemah lembut, tetapi pada saat lain kasa, 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 menyendiriHal-hal tersebut diatas disebabkan karena masa remaja adalah masa transisi/peralihan, masa mencari bentuk/identitas.
- c. Mudah terpengaruh, agresif
- d. Suka mengkritik tanpa memperlihatkan diri lebih baik
- e. Rasa solidaritas tinggi
- f. Ingin terlihat menarik di depan lawan jenis
- g. Rasa ingin tahu besar
- h. Penghayatan religius, etik dan estetik berkembang lebih mendalam
- i. Kurang pertimbangan dalam mengambil keputusan
- j. Ingin menonjolkan diri
- k. Kurang mampu mengendalikan emosi



NPSN:20219365

**DINAS PENDIDIKAN KOTA BANDUNG**  
**SMP TULUS KARTIKA**

Jl. Yupiter Tengah 2 No. 01 Telp. (022) 7502480 – 70803420

Komplek Margahayu Raya Soekarno-Hatta Kota Bandung

E-mail : [smp\\_tuluskartika2@yahoo.com](mailto:smp_tuluskartika2@yahoo.com)

NSS:20.2.02.60.25.216

---

**Perubahan mental diantaranya :**

1. Mampu berpikir analitis
2. Kekhawatiran tumbuh dewasa
3. Lebih Kreatif
4. Memiliki banyak ide dan gagasan menarik
5. Kekhawatiran akan perubahan fisik
6. Kekhawatiran perasaan orang lain terhadap diri sendiri

**Perubahan Sosial, diantaranya :**

1. Hubungan sosial lebih meluas, mencari teman yang sesuai dengan kesukaan, hobi, dll
2. Asertivitas Remaja
3. Ingin diakui, dihargai, diperhatikan dan diterima
4. Senang melakukan kegiatan bersama
5. Terbuka dalam mengungkapkan pendapat, ide, gagasan

**Perubahan Tanggung Jawab Keagamaan**

Menurut agama anak yang telah memasuki usia Remaja disebut “Dewasa” artinya akal nya sudah matang, sudah bisa membedakan antara yang baik dan buruk. Oleh karena itu seorang remaja sudah WAJIB melaksanakan perintah agama dan mempertanggung jawabkannya dihadapan Tuhan YME. Misal : beribadah, berbuat kebajikan. Terhadap perubahan-perubahan tersebut seorang remaja hendaklah menyadari dan mampu menyesuaikan diri. Perubahan yang positif digali dan dikembangkan sehingga lebih bermanfaat dan yang negatif dikurangi sehingga risikonya dapat diperkecil dan tidak merugikan diri sendiri atau orang lain. Dengan penerimaan secara positif diharapkan remaja dapat menyelesaikan tugas perkembangan remaja yaitu :

1. Bergaul lebih matang dengan teman sebaya, baik laki-laki maupun perempuan. Bergaul lebih matang artinya bersikap lebih dewasa, tidak cengeng, tidak egois, lebih memahami orang lain/diri sendiri, ramah, berpenampilan rapi, bersih dan mandiri.
2. Memahami peranan sosial sebagai pria dan wanita, contoh :
  - remaja putri di rumah membantu pekerjaan yang sesuai untuk perempuan, remaja laki-laki membantu pekerjaan yang sesuai untuk laki-laki.
  - Meningkatkan fungsi dan perannya dalam keluarga, baik sebagai anak, sebagai kakak atau adik. Begitu juga di masyarakat baik sebagai anggota masyarakat maupun anggota salah satu kegiatan kemasyarakatan (Karang Taruna, Remaja Masjid).
3. Menerima dan mensyukuri keadaan fisik diri sendiri dengan cara :
  - Menjaga dan melindungi tubuh secara efektif (mengganti pakaian dalam setiap pagi dan sore, membersihkan dan merawat badan dengan teratur).
  - Memperhatikan perubahan tubuh yang sedang dialami
  - Bertingkah laku sesuai kodrat yang dimiliki dan sesuai dengan norma/nilai-nilai yang berlaku di masyarakat.
  - Tidak minder, selalu percaya diri
4. Mempersiapkan diri ke arah suatu pekerjaan/karir
5. Mengembangkan keterampilan dan konsep hidup untuk masa depan