

# Modul Keterampilan & Kecakapan Hidup



**Diterbitkan oleh:**

Wahana Visi Indonesia

**Disclaimer:**

Wahana Visi Indonesia bermitra dengan World Vision Korea yang mendukung KOICA-PMC Project yang bertujuan untuk meningkatkan Rehabilitasi Sosial bagi Remaja Rentan di Indonesia yang diinisiasi oleh Korea Institute for Development Strategy (KDS), ReBach International, dan World Vision Korea dan didanai oleh Korea International Cooperation Agency (KOICA).

**Penulis:**

Dr. Endang Parahyanti, M.Psi., Psikolog  
Anrilia E. M. Ningdyah, Ph.D., Psikolog  
Yorri Violeta Widyayanti, S.Psi  
Cindy Natalia Wijaya, S.Psi  
Kuriake Kharismawan S.Psi., M.PSi, Psikolog  
Irna Silawaty, M.Psi, Psikolog  
Mia Marissa Kumala, M.Psi – Psikolog  
Mujiastuti, S.Pd, MSW - Widyaiswara Pusdiklatbangprof Kemensos  
Umi Badri Yusamah, Spd MSI - Widyaiswara Pusdiklatbangprof Kemensos  
Drs. Ahmad Zein Arifin, MBA, MM - Widyaiswara Pusdiklatbangprof Kemensos  
Nurmauli Panjaitan – Financial Inclusion and Economic Empowerment Specialist, WVI

**Peninjau Materi:**

Yanti Tjhang – Lifeskill Specialist, WVI  
Niken Puspita – Project Manager, WVI  
Bianca Suryani Chandra – Child Participation Specialist, WVI  
Emmy Lucy Smith – Child Protection Team Leader, WVI  
Yoel Setiawan – Child Protection Specialist, WVI  
Adhimas Wijaya – Education Specialist, WVI  
Dwi Yatmoko – F&D Specialist, WVI  
Vita Aristyanita – Health Specialist, WVI  
Farida Indriani – GEDSI Specialist, WVI  
Rikardus Wawo – Social Accountability Specialist, WVI

© Wahana Visi Indonesia, September 2021. Dokumen ini bebas untuk dikaji, diabstraksikan, diperbanyak dan diterjemahkan baik sebagian maupun keseluruhannya dengan seizin Wahana Visi Indonesia, namun tidak dapat diperjualbelikan maupun digunakan untuk tujuan komersial.

Untuk kutipan: Wahana Visi Indonesia (2021). Modul Keterampilan & Kecakapan Hidup (Lifeskills)

Tangerang Selatan: Wahana Visi Indonesia.



# Kata Pengantar

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Salam sejahtera bagi kita sekalian.

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadirat Allah subhanahu wa ta'ala, Tuhan Yang Maha Kuasa, saya menyambut baik diterbitkannya Modul "Youth Life Skill" yang dipimpin oleh PMC KOICA, bekerja sama dengan Wahana Visi Indonesia, sebagai bagian dari pelaksanaan Proyek Peningkatan Dukungan Rehabilitasi Sosial untuk Remaja Rentan di Indonesia.

Kualitas sumber daya manusia khususnya pada generasi muda merupakan aset dan harapan Bangsa, sejarah membuktikan bahwa kemajuan suatu Bangsa tidak terlepas dari peran serta generasi muda yang selalu memberikan sumbangsih dan kreativitas. Dinas Sosial dalam hal ini memiliki tanggung jawab untuk mempersiapkan generasi muda yang saat ini sedang menjalani rehabilitasi sosial di Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1. Upaya Dinas Sosial untuk mencetak generasi emas mulai membuahkan hasil, hal ini didukung dengan banyaknya alumni Warga Binaan Sosial yang berhasil lulus perguruan tinggi favorit dan survive dalam dunia kerja.

Untuk peningkatan keberhasilan rehabilitasi sosial di dalam panti memerlukan sebuah modul sebagai acuan bagi para pekerja sosial memberikan program dan intervensi pertolongan bagi Warga Binaan Sosial agar tujuan dari rehabilitasi sosial tercapai dan Warga Binaan Sosial dapat berfungsi secara sosial.

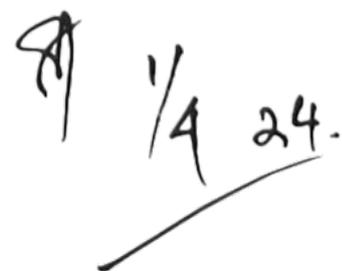
Dalam kaitan tersebut, modul yang disusun PMC KOICA bekerja sama dengan Wahana Visi Indonesia menjadi sebuah acuan dalam mewujudkan program yang bermanfaat bagi Warga Binaan Sosial serta prinsip pekerjaan sosial dapat terlaksana. Saya meyakini dengan adanya modul ini dapat menjadi manfaat luas, tidak hanya bagi Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 namun juga akan bermanfaat untuk Panti lainnya, sehingga keberhasilan layanan dapat di replikasi oleh Panti lain.

Sebelum mengakhiri kata pengantar ini, saya mengucapkan terima kasih dan apresiasi setinggi-tingginya kepada PMC KOICA, Wahana Visi Indonesia, dan seluruh pihak yang terlibat.

Demikian kata pengantar ini, semoga Allah subhanahu wa ta'ala, Tuhan Yang Maha Esa, senantiasa memberikan Ridha dan bimbingan kepada kita dalam melaksanakan tugas dan pengabdian kepada masyarakat, Bangsa dan Negara.

Sekian dan terima kasih.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh



Dr. Premi Lasari, AP., M.Si.,  
Kepala Dinas Sosial Provinsi DKI Jakarta

Salam sejahtera,

Saya merasa terhormat untuk memberikan kata pengantar dalam merayakan peluncuran Modul "Keterampilan dan Kecakapan Hidup bagi Remaja" yang dipimpin oleh tim PMC KOICA bekerja sama dengan Wahana Visi Indonesia, sebagai Project Manager dari Proyek KOICA "Meningkatkan Dukungan Rehabilitasi Sosial untuk Pemuda Rentan di Indonesia".

Sejak 2022, tim PMC KOICA yang terdiri dari Korea Institute for Development Studies, World Vision Korea, dan Rebach International telah melaksanakan Proyek ini dalam kerja sama erat dengan mitra lokal termasuk Wahana Visi Indonesia. Proyek ini sangat penting karena merupakan proyek KOICA pertama yang berfokus pada sektor kesejahteraan sosial, dan melalui proyek ini, kami telah melakukan upaya untuk meningkatkan kehidupan dan prospek remaja dan pemuda rentan di Indonesia.

Salah satu komponen proyek ini bertujuan untuk meningkatkan program rehabilitasi sosial untuk anak muda yang rentan, dan untuk mencapai hal ini, kami telah mengembangkan Modul "Keterampilan dan Kecakapan Hidup bagi Remaja" yang dirancang untuk membekali anak-anak muda dengan set keterampilan yang diperlukan untuk berdiri sendiri dan menjadi warga aktif dalam masyarakat. Modul ini terdiri dari empat dimensi keterampilan hidup, yaitu, Empowerment, Learning, Employability, dan Active Participation, dan di masing-masing dimensi, berbagai sub-modul dan topik telah dipilih dengan sangat teliti dengan tujuan membantu anak muda yang rentan meningkatkan keterampilan hidup mereka dan dengan demikian menjalani hidup mereka dengan lebih baik.

Selain itu, untuk lebih mengembangkan dan menyempurnakan Modul ini, kami telah mengadakan serangkaian ToT dan Workshop Life Skill. Selain itu, sepanjang tahun ini, kami juga merencanakan untuk menerapkan serangkaian Program Uji Coba Keterampilan & Kecakapan Hidup Remaja berdasarkan Modul ini, dengan harapan bahwa anak-anak muda yang rentan dapat benar-benar mendapat manfaat dari kurikulum yang telah kami kembangkan sejauh ini.

Kami benar-benar berharap bahwa Modul ini dapat berkontribusi pada sektor kesejahteraan dan rehabilitasi sosial di Indonesia, dan juga memberikan inspirasi bagi pemuda yang rentan di Indonesia. Pada saat proyek kami selesai, kami berharap Program Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja akan disempurnakan dan dipertahankan oleh mitra lokal kami, bermanfaat bagi lebih banyak orang muda di Indonesia.

Akhirnya, saya ingin menyampaikan terima kasih yang tulus kepada pemerintah Indonesia – Kementerian Sosial dan Dinas Sosial Jakarta atas dukungan dan kemitraan yang terus mereka tunjukkan kepada Proyek ini. Saya juga ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada tim PMC-KOICA, Wahana Visi Indonesia dan mitra lain yang telah memungkinkan proyek ini dapat terlaksana dengan baik.

Terima kasih.



Prof. YoungJoon Hong  
Departemen Kesejahteraan Keluarga  
Sangmyung University - KOREA



# Daftar Isi

<b>Kata Pengantar</b>	<b>4</b>
<b>MODUL MANAJEMEN DIRI</b>	<b>16</b>
<b>MENGENAL DIRI</b>	<b>18</b>
<b>A. DESKRIPSI</b>	<b>18</b>
<b>B. TUJUAN PEMBELAJARAN</b>	<b>18</b>
<b>C. POKOK BAHASAN</b>	<b>18</b>
1. SIAPAKAH AKU	19
2. MENERIMA DAN MENGEMBANGKAN DIRI	24
a. MENERIMA DAN MENGEMBANGKAN DIRI	25
<b>TRAUMAKU</b>	<b>29</b>
<b>A. DESKRIPSI</b>	<b>29</b>
<b>B. TUJUAN PEMBELAJARAN</b>	<b>29</b>
<b>C. POKOK BAHASAN DAN SUB POKOK BAHASAN</b>	<b>29</b>
1. TRAUMA	30
a. DEFINISI DAN JENIS TRAUMA	30
b. PENYEBAB, GEJALA DAN DAMPAK TRAUMA	32



<b>2. PEMULIHAN</b>	<b>35</b>
a. STRATEGI PEMULIHAN	35
b. PERTUMBUHAN PASKA TRAUMA	38
c. RUJUKAN	40

## **KEBIASAANKU (MY BEHAVIOUR) 43**

### **A. DESKRIPSI 43**

### **B. TUJUAN PEMBELAJARAN 43**

### **C. POKOK BAHASAN 44**

<b>1. KEBIASAANKU 44</b>	<b>44</b>
a. KEBIASAAN DAN KATEGORISASI	44
b. DAMPAK KEBIASAAN	50
<b>2. MENGELOLA WAKTU 61</b>	<b>61</b>
a. EMPAT KUADRAN WAKTU	62
b. MENDAHULUKAN YANG UTAMA	62
<b>3. MENGELOLA STRES 66</b>	<b>66</b>

<b>TUBUHKU (MY BODY)</b>	<b>70</b>
<b>A. DESKRIPSI</b>	<b>70</b>
<b>B. TUJUAN PEMBELAJARAN</b>	<b>70</b>
<b>C. POKOK BAHASAN</b>	<b>71</b>
1. TUBUHKU	71
a. ORGAN TUBUH MANUSIA	71
b. BAGIAN TUBUH DAN FUNGSINYA	74
c. PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN MANUSIA	76
2. MENJAGA TUBUHKU	80
a. MENJAGA KEBERSIHAN TUBUH	80
b. MENJAGA KESEHATAN TUBUH	84
<b>DILINDUNGI DAN MELINDUNGI</b>	<b>88</b>
<b>A. DESKRIPSI</b>	<b>88</b>
<b>B. TUJUAN PEMBELAJARAN</b>	<b>88</b>
<b>C. POKOK BAHASAN</b>	<b>88</b>
1. HAK DAN TANGGUNG JAWAB	88
a. HAK	89
b. TANGGUNG JAWAB	92
2. PERLINDUNGAN	94
<b>MODUL RESILIENSI</b>	<b>104</b>
<b>A. DESKRIPSI</b>	<b>105</b>
<b>B. TUJUAN PEMBELAJARAN</b>	<b>105</b>
<b>C. POKOK BAHASAN DAN SUB POKOK BAHASAN</b>	<b>105</b>
1. PERMASALAHAN EMOSI	106
a. APA ITU PERMASALAHAN EMOSI?	106
b. BAGAIMANA MENGATASI PERMASALAHAN EMOSI?	109
c. TERHINDAR DARI PERMASALAHAN EMOSI	111
d. MENJADI PROBLEM SOLVER	114

<b>2. SUPPORT SYSTEM-Ku</b>	<b>116</b>
a. APA ITU SUPPORT SYSTEM?	116
b. BENTUK SUPPORT SYSTEM	118
c. MEMBANGUN SUPPORT SYSTEM YANG KUAT	120
d. MENJADI SEORANG SUPPORT SYSTEM YANG BAIK DAN KUAT	122

## **MODUL KOMUNIKASI** **125**

### **A. DESKRIPSI** **126**

### **B. TUJUAN PEMBELAJARAN** **126**

### **C. POKOK BAHASAN DAN SUB POKOK BAHASAN** **126**

<b>1. Memahami Komunikasi dan Meningkatkan Kemampuan Komunikasi</b>	<b>127</b>
a. Pengertian Kemampuan Komunikasi	127
b. Hal yang dapat meningkatkan dan menghambat kemampuan komunikasi	129
c. Dampak dari kemampuan komunikasi yang buruk	132
d. Komunikasi Interpersonal	135
e. Komunikasi Publik / Public Speaking	138
f. Literasi Digital	140
g. Komunikasi Profesional	145
<b>2. Mendengarkan dengan Aktif</b>	<b>147</b>

## **MODUL KREATIVITAS (CREATIVITY)** **151**

### **A. DESKRIPSI** **152**

### **B. TUJUAN PEMBELAJARAN** **152**

### **C. POKOK BAHASAN DAN SUB POKOK BAHASAN** **152**

<b>1. APA ITU KREATIVITAS? (What is Creativity Skills?)</b>	<b>153</b>
a. Mencermati kreativitas di sekitar	153
b. Pengertian kreativitas	154
c. Manfaat kreativitas	157
<b>2. MENGENALI KREATIVITAS DIRI (Identify My Strength and Weakness)</b>	<b>158</b>
a. Mengenal potensi berpikir kreatif	158
b. Faktor pendukung dan penghambat kreativitas	161

<b>3. MEMPRAKTIKKAN KREATIVITAS (<i>How to Implement/ Practice the Skills</i>)</b>	<b>163</b>
a. Pancingan berpikir kreatif	164
b. Menciptakan produk kreatif	165
Yuda Kriesnawan, Asah Kreativitas dari Barang Bekas	174
Kisah Inspiratif Reza Nurhilman,	176
Raih Ratusan Juta Perbulan Berkat Keripik Singkong Pedas	176
Kisah Disabilitas Intelektual Meretas Kemandirian	178

## **MODUL BERPIKIR KRITIS (CRITICAL THINKING) 180**

### **A. DESKRIPSI 181**

### **B. TUJUAN PEMBELAJARAN 181**

### **C. POKOK BAHASAN DAN SUB POKOK BAHASAN 181**

1. APA ITU BERPIKIR KRITIS? ( <i>What is Critical Thinking Skills?</i> )	182
a. Fenomena perilaku reaktif	182
b. Pengertian berpikir kritis	183
2. MENGENALI KESIAPAN BERPIKIR KRITIS ( <i>Identify My Strength and Weakness</i> )	185
a. Mengenal kecenderungan pikiran otomatis	185
b. Tantangan berpikir kritis	186
c. Apakah saya berpikir kritis?	188
3. MEMPRAKTIKKAN BERPIKIR KRITIS ( <i>How to Implement/ Practice the Skills</i> )	192
a. Acuan berpikir kritis	192
b. Latihan berpikir kritis	194
Contoh Kasus untuk pembahasan Manfaat Berpikir Kritis	203

## **MODUL PEMECAHAN MASALAH 205**

### **A. DESKRIPSI 205**

### **B. TUJUAN PEMBELAJARAN 205**

### **C. POKOK BAHASAN DAN SUB POKOK BAHASAN 205**

1. KONSEPSI PEMECAHAN MASALAH	206
a. KETERAMPILAN PEMECAHAN MASALAH	206

b. FAKTOR PENDUKUNG DAN PENGHAMBAT PEMECAHAN MASALAH	210
<b>2. IDENTIFIKASI KEKUATAN DAN KELEMAHAN KEMAMPUAN PEMECAHAN MASALAH</b>	<b>213</b>
<b>3. PRAKTIK KEMAMPUAN KETERAMPILAN PEMECAHAN MASALAH</b>	<b>218</b>
a. METODE EFEKTIF PEMECAHAN MASALAH	218
b. IDENTIFIKASI AKAR MASALAH	221
c. LANGKAH/ TAHAPAN PEMECAHAN MASALAH	223
<b>MODUL LITERASI KEUANGAN CERMAT</b>	<b>227</b>
<b>A. DESKRIPSI</b>	<b>228</b>
<b>B. TUJUAN PEMBELAJARAN</b>	<b>228</b>
<b>C. POKOK BAHASAN DAN SUB POKOK BAHASAN</b>	<b>228</b>
1. CERMATI RENCANA KEUANGAN	229
2. EVALUASI UANG MASUK	234
a. RAJIN MENABUNG	237
b. MENGELOLA UANG KELUAR/ PENGELUARAN	241
c. ALOKASI DONASI UNTUK SOSIAL	245
d. TELITI UTANG	247
<b>MODUL KEMANDIRIAN</b>	<b>251</b>
<b>A. DESKRIPSI</b>	<b>252</b>
<b>B. TUJUAN PEMBELAJARAN</b>	<b>252</b>
<b>C. POKOK BAHASAN DAN SUB POKOK BAHASAN</b>	<b>252</b>
1. MENJADI PRIBADI YANG SALING KETERGANTUNGAN DENGAN ORANG LAIN	253
a. KEMANDIRIAN DAN SALING KETERGANTUNGAN	253
b. HUBUNGAN REMAJA DENGAN ORANG TUA, ORANG DEWASA LAINNYA, DAN TEMAN SEBAYA	259
c. MEMELIHARA HUBUNGAN-HUBUNGAN DALAM HIDUP	269
2. MENJADI PRIBADI YANG TERLIBAT DALAM LINGKUNGAN KEHIDUPANNYA	273
a. KETERLIBATAN REMAJA DALAM BERBAGAI LINGKUNGAN KEHIDUPANNYA	273
b. TUMBUH DI ERA DIGITAL	283

<b>3. MENJADI PRIBADI YANG KONFORM DENGAN NORMA YANG BERLAKU</b>	<b>287</b>
a. KONFORMITAS DAN KEPATUHAN	288
b. KEPATUHAN & PEMBERONTAKAN REMAJA	292
c. KONFORMITAS, TEKANAN TEMAN SEBAYA, DAN PERILAKU BERISIKO (NEGATIF)	294
d. PERILAKU BERISIKO PROSOSIAL	300
e. KECERDASAN SOSIAL	304
<b>4. MENJADI PRIBADI YANG LUWES</b>	<b>305</b>
a. FLEKSIBILITAS SEBAGAI FUNGSI LUHUR	306
b. FLEKSIBILITAS DAN POLA PIKIR BERTUMBUH	309
c. FLEKSIBILITAS DAN INOVASI	313
d. FLEKSIBILITAS DAN MANAJEMEN STRES	314

## **MODUL DISIPLIN** **318**

### **A. DESKRIPSI** **319**

### **B. TUJUAN PEMBELAJARAN** **319**

### **C. POKOK BAHASAN DAN SUB POKOK BAHASAN** **319**

<b>1. DISIPLIN DIRI</b>	<b>319</b>
a. TEKAD DAN DISIPLIN DIRI	320
b. MITOS DAN PANDANGAN TENTANG DISIPLIN DIRI	324
c. LANGKAH-LANGKAH DISIPLIN DIRI	327
<b>2. ISU-ISU DISIPLIN DIRI</b>	<b>331</b>
a. ISU DISIPLIN DIRI PADA REMAJA	332
b. ISU-ISU SPESIFIK DISIPLIN DIRI	335
c. STRATEGI-STRATEGI UNTUK MELATIH TEKAD	342
d. MEMBANGUN KEBIASAAN	345

## **MODUL MENJADI WIRAUSAHAWAN** **352**

### **A. DESKRIPSI** **353**

### **B. TUJUAN PEMBELAJARAN** **353**

### **C. POKOK BAHASAN DAN SUB POKOK BAHASAN** **353**

<b>1. KEWIRAUSAHAWAN</b>	<b>354</b>
--------------------------	------------

a. Menemukan Peluang	354
b. Menerapkan ide bisnis ke dalam rencana bisnis	360
c. Kualitas diri seorang wirausahawan	366
<b>2. JENJANG KARIER</b>	<b>371</b>
a. MENENTUKAN KARIER	371
b. MELAMAR PEKERJAAN	372
c. MEMBANDINGKAN PEKERJAAN	374
d. KINERJA DI TEMPAT KERJA	376
e. KELELAHAN DI TEMPAT KERJA (BURNOUT)	377
<b>3. SAYA &amp; TEMPAT KERJA</b>	<b>379</b>
a. ETIKA DAN SIKAP KERJA	379
b. KEBERMAKNAAN DAN NILAI KERJA	382

## **MODUL MENGHARGAI KEBERAGAMAN** **384**

### **KEBERAGAMAN (MULTIKULTURALISME)** **385**

#### **A. DESKRIPSI** 385

#### **B. TUJUAN PEMBELAJARAN** **385**

#### **C. POKOK BAHASAN DAN SUB POKOK BAHASAN** **385**

##### **1. MULTIKULTURALISME (KEBERAGAMAN)** **386**

a. Konsep Multikulturalisme 386

b. Relevansi dan kontekstualisasi multikulturalisme pada Generasi Strawberry 392

##### **2. MEMBANGUN HUBUNGAN BAIK** **398**

a. Mengembangkan hubungan baik 398

b. Faktor penguat dalam mengembangkan hubungan baik 399

c. Faktor penghambat dalam mengembangkan hubungan baik 399

d. Manfaat mendengar aktif 400

##### **3. INTERNALISASI NILAI-NILAI ANTI KEKERASAN** **401**

a. Mempromosikan Nilai Toleransi 401

b. Sikap dan perilaku anti kekerasan 403

<b>MODUL EMPATI</b>	<b>409</b>
<b>A. DESKRIPSI</b>	<b>410</b>
<b>B. TUJUAN PEMBELAJARAN</b>	<b>410</b>
<b>C. POKOK BAHASAN DAN SUB POKOK BAHASAN</b>	<b>411</b>
<b>1. EMPATI</b>	<b>411</b>
a. Konsep Dasar Empati	411
b. Faktor-Faktor Empati	412
c. Aku dan Kemampuan Empatiku	412
<b>2. MENGIDENTIFIKASI PERILAKU KEKERASAN DISEKITARKU</b>	<b>416</b>
a. APA ITU PERILAKU KEKERASAN?	416
b. MENGENAL PERILAKU KEKERASAN EMOSIONAL	418
c. FAKTOR PENYEBAB DAN DAMPAK PERILAKU KEKERASAN EMOSIONAL	419
d. TANDA-TANDA PERILAKU KEKERASAN EMOSIONAL	420
e. PERBEDAAN PERILAKU SEHAT DAN KEKERASAN EMOSIONAL	421
f. MENGATASI KEKERASAN EMOSIONAL	422
g. MEMBANGUN PERILAKU SEHAT	424
h. MENGENAL DIRI SENDIRI	424
<b>3. GENDER</b>	<b>426</b>
a. KONSEP DASAR <i>GENDER KNOWLEDGE</i> (PENGETAHUAN GENDER)	426
b. GENDER EQUALITY DAN INEQUALITY (KESETARAAN DAN KETIDAKSETARAAN GENDER)	427
c. INKLUSIVITAS GENDER	431
d. MEMPROMOSIKAN KESETARAAN GENDER DAN INKLUSIVITAS	432
<b>MODUL PARTISIPASI</b>	<b>433</b>
<b>A. DESKRIPSI</b>	<b>434</b>
<b>B. TUJUAN PEMBELAJARAN</b>	<b>434</b>
<b>C. POKOK BAHASAN DAN SUB POKOK BAHASAN</b>	<b>434</b>
<b>1. PERAN AKTIF SEBAGAI WARGA NEGARA</b>	<b>435</b>
a. PARTISIPASI	435
b. PARTISIPASI DAN KETERLIBATAN ANAK DAN REMAJA	438
c. PERAN SERTA AKTIF REMAJA SEBAGAI WARGA NEGARA	441

<b>2. INKLUSI</b>	<b>444</b>
a. PROSES INKLUSI (KESEIMBANGAN INDIVIDUAL AND SOSIAL)	445
b. PROSES INKLUSI (KESEIMBANGAN EMOSI DAN FUNGSIONAL)	449
<b>3. SAYA DAN POLITIK</b>	<b>452</b>
a. MASYARAKAT DAN POLITIK DI INDONESIA	453
b. PROSES POLITIK DI INDONESIA	459



Modul ini terdiri dari 5 Sub Modul (Topik) yaitu:

- A. Mengenal Diri
- B. Traumaku
- C. Kebiasaanku
- D. Tubuhku
- E. Dilindungi & Melindungi

**Tubuhku**



**Kebiasaanku**



**Dilindungi & Melindungi**

# MENGENAL DIRI

## A. DESKRIPSI

Mark Twain menulis: “Hari terpenting dalam hidup adalah pertama saat Anda dilahirkan, kedua adalah hari saat Anda menemukan alasan mengapa hadir di bumi”.<sup>1</sup> Secara alamiah manusia mencari makna hidup. Berbagai kegelisahan dan kegaduhan dalam kehidupan yang berujung pada perilaku negatif bahkan kriminal salah satunya karena belum menemukan alasan atau tujuan hidup.

Pengenalan diri adalah tahap awal untuk menemukan alasan mengapa hadir di bumi. Dengan mengenali diri, maka akan 1) menyadari kelebihan/keunggulan maupun kelemahan yang ada pada diri sendiri. 2) mengetahui sisi-sisi diri yang perlu ditonjolkan maupun sisi diri yang perlu diantisipasi. 3) menemukan minat dan bakat. 4) memungkinkan untuk memilih arah yang tepat dalam karir, kehidupan sosial dan tujuan hidupnya. Meski pengenalan diri adalah proses seumur hidup, namun semakin awal dilakukan maka semakin banyak hal positif yang dihasilkan dan semakin menyadari alasan atau tujuan hidup.

Seperti yang dikatakan Lao Tzu: “Kenalilah diri Anda, maka Anda akan memenangkan semua pertempuran”.<sup>2</sup> Pengenalan diri akan membawa kepada kepercayaan diri dan kebahagiaan hidup. Semakin tinggi pengenalan diri maka akan semakin besar kepercayaan diri dan kebahagiaan hidupnya. Pengenalan diri dilakukan dengan analisa diri (*self analysis*), memantau diri (*self monitoring*) dan menyingkapkan diri (*self disclosure*)

Dalam bagian ini peserta akan didorong untuk mengenal dan menyadari identitas serta mengenali kualitas diri. Identitas adalah segala hal pada seseorang yang dapat menyatakan secara sah dan dapat dipercaya tentang dirinya sendiri – statusnya, nama, kepribadian, dan masa lalunya. Kesadaran dan penerimaan akan identitas diri menjadi pondasi bagi penerimaan diri, sedangkan kesadaran akan kualitas diri akan menjadi pondasi bagi pengembangan diri

## B. TUJUAN PEMBELAJARAN

- 1. Pengetahuan :**  
Mengetahui empat Jendela Johari
- 2. Pemahaman :**  
Memahami pentingnya mengenal diri
- 3. Penerapan :**  
Bersedia membuka diri dan mengikuti proses pelatihan Life Skills
- 4. Sikap :**  
Memberikan apresiasi positif pada program Life Skills

## C. POKOK BAHASAN

- 1. SIAPAKAH AKU**
- 2. MENERIMA DAN MENGEMBANGKAN DIRI**

# 1. SIAPAKAH AKU

## Pengantar singkat:

Sebagian besar manusia berjuang untuk menemukan makna hidupnya. Ada yang melakukan perjalanan spiritual, ada yang selalu mencoba hal yang baru, mencicipi berbagai hal yang bahkan membuat beberapa dari mereka terkena masalah hukum. Manusia selalu terikat dengan alasan dan tujuan. Ia harus mempunyai alasan mengapa ia harus hidup. Itulah mengapa manusia mempertanyakan keberadaannya sendiri karena ia tidak bisa hidup secara spontan tanpa alasan. Seseorang yang sukses, hebat, kayaraya dan sebagainya tiba-tiba bunuh diri karena merasa hidupnya tak berarti. Misalnya ia tidak pernah diterima oleh ibunya sendiri atau semacamnya. Kebermaknaan hidup adalah sesuatu yang berarti. Pengenalan diri adalah bagian dari pencarian akan “untuk apa saya hidup, mengapa saya hadir di bumi ini”.<sup>3</sup>

Waktu : 30 menit

## Sub Pokok Bahasan:

- a. Jendela Johari
- b. Kepribadianku

### a. JENDELA JOHARI

Waktu : 15 menit

#### Indikator Keberhasilan:

- 1. Mampu menyebutkan empat Jendela Johari
- 2. Mampu menyebutkan jendela yang paling berguna dalam penemuan makna hidup dan kematangan diri.

## Materi :

		ORANG LAIN	
		Melihat	Tidak Melihat
SAYA	Melihat	Jendela 1 TERANG	Jendela 2 BUTA
	Tidak Melihat	Jendela 3 RAHASIA	Jendela 4 MISTERI

Jendela Johari

Jendela Johari adalah sebuah teknik yang diciptakan pada tahun 1955 oleh dua orang psikolog Amerika, Joseph Luft (1916–2014) dan Harrington Ingham (1914–1995), sehingga disebut Johari. Jendela Johari digunakan untuk membantu orang lebih memahami diri sendiri. Konsep Johari sebagai rumah dengan empat jendela. Jendela pertama adalah jendela terbuka, jendela kedua adalah jendela buta, jendela ketiga adalah jendela rahasia dan jendela keempat adalah jendela misteri.<sup>4</sup>

**Jendela pertama adalah jendela terbuka.** Pada jendela ini saya melihat dan orang lain juga melihat. Biasanya contoh jendela pertama adalah bentuk rambut, warna kulit, bentuk badan atau ciri fisik lainnya. Namun semakin matang seseorang maka jendela pertama akan semakin membesar sehingga

ciri sifat, minat ataupun sesuatu yang bersifat nonfisik diketahui oleh orang itu dan orang lain.

**Jendela kedua disebut jendela buta.** Jendela dimana orang lain melihat tetapi saya tidak melihat. Misalnya seorang tidak menyadari jika ia seorang yang mudah terbawa emosi, namun kawan-kawannya mengetahui.

**Jendela ketiga disebut dengan jendela rahasia.** Jendela ketiga adalah saya melihat namun orang lain tidak melihat. Jendela ketiga adalah hal hal yang kita rahasiakan atau tidak ingin diketahui orang lain. Hal ini biasanya melingkupi sesuatu yang menyakitkan atau mengecewakan

**Jendela keempat** adalah jendela yang paling misterius, hal-hal yang kita dan orang lain belum tahu. Misalnya bakat atau minat yang belum dieksplorasi.

Semua orang selalu memiliki ke empat jendela, namun seorang yang sehat jiwa akan semakin besar Jendela pertamanya. Ia akan semakin mengenal diri dan bangga dengan dirinya, tidak berusaha menyembunyikan diri dari orang lain.<sup>5</sup>

Menyadari siapa diri kita adalah awal dari perubahan diri, kata Anthony De Mello, seorang filsuf di India yang menulis puluhan buku best seller dan menjadi guru bagi pengembangan diri. Kesadaran akan kebiasaan dan pola perilaku akan menyingkapkan berbagai faktor yang membentuknya yakni budaya, pendidikan, pola asuh, nilai-nilai, pengalaman hidup hingga gen yang diwariskan oleh orang tua. Kesadaran tentang siapa aku, mengapa aku berperilaku tertentu ataupun lebih menyukai sesuatu dari yang lainnya, menjadi permulaan untuk memulai perubahan kepada pertumbuhan diri.

### Soal Test

1. Jendela Johari adalah sebuah teknik pemahaman diri yang diciptakan oleh..
  - a. Joseph Luft dan Harrington Ingham
  - b. Jonathan Luft dan Harrington Ingham
  - c. Jonathan Luft dan Hawker Ingham
  - d. John Luft dan dan Hawker Ingham
2. Berikut yang tidak termasuk ciri jendela pertama yaitu..
  - a. Ciri fisik yang diketahui oleh diri sendiri dan orang lain
  - b. Penyembunyian sifat negatif diri
  - c. Sifat non-fisik yang diketahui oleh diri sendiri dan orang lain
  - d. Penekanan pada pengenalan diri
3. Jendela ketiga disebut dengan..
  - a. Jendela buta
  - b. Jendela terbuka
  - c. Jendela misteri
  - d. Jendela rahasia
4. Seseorang tidak menyadari jika ia seorang yang mudah terbawa emosi, namun kawan-kawannya mengetahui adalah contoh..
  - a. Jendela kedua
  - b. Jendela ketiga
  - c. Jendela keempat
  - d. Jendela pertama
5. Semua orang selalu memiliki ke empat jendela, namun seorang yang sehat jiwa akan semakin besar..
  - a. Jendela keduanya
  - b. Jendela pertamanya
  - c. Jendela keempatnya

d. Jendela ketiganya

## Referensi

<sup>1</sup>Twain, M. (2013). *Autobiography of Mark Twain* (Vol. 2). Univ of California Press.

<sup>2</sup>Chan, W. T. (2015). *The Way of Lao Tzu*. Ravenio Books.

<sup>3</sup>Tatum, B. D. (2000). The complexity of identity: Who am I. *Readings for diversity and social justice*, 2, 5-8.

<sup>4</sup>Shenton, A. K. (2007). Viewing information needs through a Johari Window. *Reference Services Review*, 35(3), 487-496.

<sup>5</sup>Halpern, H. (2009). Supervision and the Johari window: a framework for asking questions. *Education for Primary Care*, 20(1), 10-14.

## b. KEPRIADIANKU

**Waktu : 15 menit**

**Indikator Keberhasilan:**

1. Mampu menjelaskan faktor yang membentuk kepribadian
2. Mampu menyebutkan tipe kepribadian yang dimiliki

### Materi

**Kepribadian** adalah keseluruhan cara seorang individu bereaksi dan berinteraksi dengan individu lain.<sup>1</sup> Disamping itu kepribadian sering diartikan sebagai ciri-ciri yang menonjol pada diri individu, seperti kepada orang yang pemalu dikenakan atribut “berkepribadian pemalu”. Kepada orang supel diberikan atribut “berkepribadian supel” dan kepada orang yang plin-plan, pengecut, dan semacamnya diberikan atribut “tidak punya kepribadian”. Berdasarkan psikologi, Gordon Allport menyatakan bahwa kepribadian adalah sebagai suatu organisasi (berbagai aspek psikis dan fisik) yang merupakan suatu struktur dan sekaligus proses.<sup>2</sup> Jadi, kepribadian merupakan sesuatu yang dapat berubah. Secara eksplisit Allport menyebutkan, kepribadian secara teratur tumbuh dan mengalami perubahan.

Menurut pendapat Allport bahwa kepribadian adalah organisasi dinamis dalam diri individu sebagai sistem psiko-fisik yang menentukan caranya yang unik dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungannya. Kata kunci dari pengertian kepribadian adalah penyesuaian diri. Kepribadian adalah cara atau strategi untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan.<sup>3</sup>

Kepribadian dipengaruhi oleh keturunan. Berbagai studi menunjukkan keturunan merujuk pada **faktor genetika** seorang individu. Tinggi fisik, bentuk wajah, temperamen, komposisi otot dan refleks, tingkat energi dan irama biologis adalah karakteristik yang pada umumnya dianggap, entah sepenuhnya atau secara substansial, dipengaruhi oleh siapa orang tua dari individu tersebut.<sup>4</sup>

Faktor lain yang memberi pengaruh cukup besar terhadap pembentukan karakter adalah lingkungan di mana seseorang tumbuh dan dibesarkan; norma dalam keluarga, teman, dan kelompok sosial; dan pengaruh-pengaruh lain yang seorang manusia dapat alami. **Faktor lingkungan** ini memiliki peran dalam membentuk kepribadian seseorang. Sebagai contoh, budaya membentuk norma, sikap, dan nilai yang diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya dan menghasilkan konsistensi seiring berjalannya waktu sehingga ideologi yang secara intens berakar di suatu kultur mungkin hanya memiliki sedikit pengaruh pada kultur yang lain. Masyarakat pesisir pantai yang tumbuh di lingkungan dengan temperatur panas, suara air laut yang kencang dan jumlah penduduk yang padat menjadi masyarakat dengan sifat lebih mudah marah, berbicara dengan suara kencang, berbicara apa adanya dan pekerja keras.<sup>5</sup>

Faktor ketiga yang membentuk kepribadian adalah **pemaknaan atau interpretasi seseorang tentang diri** ataupun tentang apa yang dialaminya. Seseorang yang memiliki orang tua pemarah (faktor keturunan), tinggal di daerah pantai (faktor lingkungan) dapat menjadi seorang yang tenang dan sabar karena ia berpikir bahwa ia harus menjadi orang yang tenang untuk mendapatkan kehidupan yang lebih baik.<sup>6</sup>

Ada berbagai teori kepribadian untuk melakukan kategorisasi pada manusia misalnya ekstrovert dan introvert dari Carl Gustav Jung yang kemudian dikembangkan menjadi Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) oleh Chaterine dan Isabel Myers dan lain sebagainya.<sup>7</sup> MBTI mengidentifikasi cara seseorang mendapatkan energi yakni Ekstrovert atau Introvert, cara seseorang mengambil informasi yakni Sensing atau Intuisi, cara mengambil keputusan yakni Feeling atau Thinking dan cara bekerja yakni Perceiving atau Judging. Salah satu ketagorisasi kepribadian lain yang banyak dikenal oleh masyarakat umum/non psikologi adalah teori temperamen yakni Sanguins, Melankolis, Kholeris dan Plegmatis. Teori ini dikembangkan oleh Hipokrates dan Gelenus. Sanguin adalah orang yang spontan, ceria dan persuasive. Kholeris adalah orang yang berorientasi pada tujuan, tegas dan sistematis. Melankholis adalah orang yang perfeksionis, serius dan penuh kewaspadaan. Plegmatis adalah orang yang tenang, setia dan enggan dengan perubahan.<sup>8</sup>

Teori Hipokratres diadaptasi oleh William Maulton Taurston dengan sebutan kategorisasi kepribadian DISC.

**D** adalah tipe Dominan. Tipe Dominan sama dengan tipe Kholeris. Orang dengan tipe Dominan adalah orang yang senang memegang kendali, memiliki kemauan yang keras, tekun, tegas dan produktif. Kelemahan tipe dominan adalah sering memaksa orang lain untuk mengikuti kemauannya, tidak mau mendengarkan orang lain, egonya tinggi, tidak sabar dan ambisius. Orang dengan tipe Dominan cocok untuk pekerjaan atau aktivitas yang memiliki target yang jelas. Tipe Dominan cenderung lebih bertanggung jawab jika diberi kepercayaan untuk memimpin kelompok, mengkoordinasi kepanitiaan atau mengelola suatu program.

**I** adalah tipe Influnce, tipe yang sama dengan Sanguins. Orangnyanya ramah, banyak bicara, optimis, bersahabat, senang memberikan dukungan kepada orang lain dan optimis. Kelemahan orang sanguins adalah sulit tenang, tidak teratur, susah untuk diandalkan karena minatnya mudah berubah, terlalu mudah percaya dengan orang lain sehingga mudah tertipu. Orang tipe Influnce akan bagus untuk memberikan dukungan bagi orang lain. Aktivitas sebagai pembaca acara, penghibur dalam suatu acara misal dengan bermain musik atau menyanyi. Orang dengan tipe Influence memiliki kemampuan persuasive atau membujuk, sehingga unggul untuk aktivitas terkait memasarkan barang, mempengaruhi atau mengajak seseorang.

**S** adalah tipe steady atau plegamatis, adalah seorang yang tenang, tidak menyukai perubahan yang terlalu cepat, sabar dan setia. Orang tipe Steady memiliki kekuatan dalam mendengarkan, ia seorang pendengar yang baik. Tipe Steady tidak menyukai tantangan dan konflik, namun ia adalah tipe pendamping yang tenang. Tipe Steady akan cocok untuk pekerjaan sebagai pendamping, pekerjaan sosial ataupun pekerjaan yang bersifat administratif.

**C** adalah tipe Complaince atau Melankholis. Seorang yang serius, pemikir, mengupayakan kesempurnaan, detil, akurat, tidak akan bertindak sebelum mendapatkan informasi yang kuat dan cenderung konservatif. Kelemahan tipe Compliance adalah terlalu hati-hati, terlalu serius dan kerap curiga berlebihan. Tipe ini cocok untuk mendesaian kegiatan, melakukan evaluasi suatu program, memperbaiki mesin atau peralatan yang cukup rumit ataupun mendesaian gambar, cover buku atau melakukan editing.

## Soal Test

## TIPE B

### Instruksi

Setiap nomor ada empat kata yang berbeda, pilihlah satu kata yang paling menggambarkan diri Anda dengan memberikan tanda silang (x) dengan kata yang Anda pilih tersebut.

Nama :  
Jenis Kelamin :

1		Petualang		Berse semangat		Dapat menyesuaikan		Teliti
2		Membujuk		Penuh humor		Suka damai		Jujur
3		Berkeinginan besar		Pandai membawa diri		Patuh		Mau berkorban
4		Bersain		Meyakinkan		Terkendali		Penuh pertimbangan
5		Sumber tenaga besar		Menyegarkan		Dapat dipercaya		Menghargai
6		Percaya diri		Berse semangat		Memuaskan		Perasa
7		Prinsip kuat		Tukang promosi		Sabar		Perencana
8		Yakin		Spontan		Baik hati		Terjadwal
9		Terus terang		Optimis		Hormat		Sesuai perintah
10		Selalu mendorong		Suka senda gurau		Ramah tamah		Setia
11		Mandiri		Dapat dipercaya		Diplomatis		Terperinci
12		Merasa yakin		Riang		Konsisten		Penganalisa
13		Dapat berdiri sendiri		Memberi ilham		Tidak menyerang		Idealis
14		Dapat memutuskan		Berkharisma		Sedikit bergurau		Pendiam
15		Cepat bertindak		Mudah bergaul		Menjadi penengah		Gemar musik
16		Berkemauan kuat		Pandai bicara		Bersikap toleran		Senang berpikir
17		Pembimbing		Periang		Pendengar yang baik		Kritis
18		Suka memimpin		Tangkas		Merasa puas		Perencana
19		Produktif		Terkenal		Menyenangkan		Ingin sempurna
20		Berani		Hangat		Berimbang		Disiplin

1		Sok pemimpin		Kurang ajar		Tanpa ekspresi		Pemurung
2		Tidak simpatik		Tidak disiplin		Tidak berminat		Pesimis
3		Penentang		Mengulang-ulang		Pendiam		Jarang tertawa
4		Terus terang		Pelupa		Penakut		Angkuh
5		Tidak sabar		Suka menghalangi		Tidak tegas		Merasa tidak aman
6		Tegaan		Tidak terduga		Tidak terlibat		Tidak terkenal
7		Keras kepala		Tanpa rencana		Bimbang		Sulit mengikhhlaskan
8		Tidak peka		Meledak-ledak		Berkeluh kesah		Pesimis
9		Berdebat		Cepat marah		Tanpa tujuan		Tidak cocok
10		Manipulatif		Berlagak pamer		Sederhana		Berikap negatif
11		Suka menekan		Ingin dipuji		Kuatir		Menarik diri
12		Tidak bijaksana		Senang bicara		Pemalu		Terlalu peka
13		Menonjolkan diri		Tidak teratur		Ragu-ragu		Kurang ramah
14		Kurang toleransi		Tidak tetap		Tidak perduli		Tertutup
15		Bertindak curang		Tidak rapi		Menggerutu		Terlalu berhati-hati
16		Keras kepala		Sombong		Lamban		Masa bodoh
17		Suka memerintah		Bersuara keras		Malas		Penyendiri
18		Pemarah		Susah konsentrasi		Kompromistis		Curiga
19		Tergesa-gesa		Gelisah		Enggan		Pendendam
20		Tidak simpatik		Emosi mudah berubah		Kurang percaya diri		Gengsi tinggi

TOTAL			
D	I	S	C

Sumber: disadur dari Lab Psikodiagnostik UNIKA Soegijapranata Semarang

1. Berikut yang bukan merupakan pengertian kepribadian yaitu..
  - a. Keseluruhan cara seorang individu bereaksi dan berinteraksi dengan individu lain
  - b. Refleksi diri atau cerminan diri yang berasal dari keluarga, gender, budaya, etnis dan proses sosialisasi
  - c. Suatu organisasi (berbagai aspek psikis dan fisik) yang merupakan suatu struktur dan sekaligus proses
  - d. Ciri-ciri yang menonjol pada diri individu
2. Berikut merupakan karakteristik yang tidak dipengaruhi oleh faktor keturunan yaitu..
  - a. Tinggi fisik dan bentuk wajah
  - b. Bentuk wajah dan temperamen
  - c. Komposisi otot dan tingkat energi
  - d. Irama biologis dan reversible
3. Faktor pembentuk kepribadian meliputi..
  - a. Faktor genetik, pengaruh sosial, interpretasi diri
  - b. Faktor keturunan, lingkungan tumbuh, self-esteem
  - c. Faktor keturunan, kelompok sosial, self-efficacy
  - d. Faktor genetik, topografi sosial, pemaknaan diri
4. Ciri orang dengan kepribadian plegmatis atau steady adalah..
  - a. Perfeksionis, persuasif dan memaklumi perubahan
  - b. Berorientasi pada proses, tenang dan penuh kewaspadaan
  - c. Spontan, setia dan persuasif
  - d. Tenang, setia dan enggan dengan perubahan
5. Berorientasi pada tujuan, tegas dan sistematis merupakan ciri kepribadian..
  - a. Sanguin atau Influence
  - b. Kholeris atau Dominance
  - c. Melankholis atau Compliance
  - d. Plegmatis atau Steady

## Referensi

- <sup>1</sup>Matthews, G., Deary, I. J., & Whiteman, M. C. (2003). *Personality traits*. Cambridge University Press.
- <sup>2</sup>Allport, G. (1998). *Personality in psychology*. M.: PCB.
- <sup>3</sup>Allport, G. W. (1960). *Personality and social encounter: Selected essays*.
- <sup>4</sup>Penke, L., Denissen, J. J., & Miller, G. F. (2007). The evolutionary genetics of personality. *European Journal of Personality: Published for the European Association of Personality Psychology*, 21(5), 549-587.
- <sup>5</sup>Shaffer, D. R. (2008). *Social and personality development*. Cengage Learning.
- <sup>6</sup>Johnson, J. A. (1997). Units of analysis for the description and explanation of personality. In *Handbook of personality psychology* (pp. 73-93). Academic Press.
- <sup>7</sup>McAdams, D. P., & Pals, J. L. (2006). A new Big Five: fundamental principles for an integrative science of personality. *American psychologist*, 61(3), 204.
- <sup>8</sup>Doody, J. A., & Immerwahr, J. (1983). The persistence of the four temperaments. *Soundings*, 348-359.

## 2. MENERIMA DAN MENGEMBANGKAN DIRI

Pengenalan diri adalah awal untuk pertumbuhan dan pengembangan diri, namun juga dapat menjadi kotak pandora. Pengenalan tanpa diikuti penerimaan diri akan menghasilkan kemarahan dan kekecewaan diri. Demikian juga pengembangan diri tanpa diikuti penerimaan diri akan berujung pada rasa frustrasi. Pengembangan dan penerimaan diri adalah suatu proses yang silih berganti. Bagian ini akan mempelajari pentingnya menerima untuk dapat mengembangkan diri

**Waktu : 60 menit**

**Sub Pokok Bahasan: Menerima dan mengembangkan diri**

### **a. MENERIMA DAN MENGEMBANGKAN DIRI**

**Waktu : 60 menit**

**Indikator Keberhasilan:**

1. Mengetahui manfaat menerima diri
2. Mengetahui berbagai cara untuk mengembangkan diri

**Materi :**

#### **Penerimaan Diri**

Menerima diri sendiri sama halnya dengan konsep mencintai diri sendiri atau sering disebut *self love*.<sup>1</sup> Menurut Morgado, pengertian menerima diri atau *self-acceptance* adalah penerimaan seseorang atas semua hal yang telah melekat dan menjadi atribut dirinya, baik itu sisi positif maupun negatif.<sup>2</sup> *Self-acceptance* memiliki pengertian yang dalam mengenai kemampuan seseorang untuk dapat merasa puas dan menerima dirinya apa adanya, termasuk hal-hal yang menjadi kekurangannya.

Menerima diri akan membuat orang menjadi lebih bahagia. Ia tidak menyerah begitu saja dengan kekurangannya namun ia mampu memilah manakah yang ia perlu abaikan dan manakah yang ia perlu perbaiki atau kembangkan. Menerima diri bukanlah sikap reaktif atau pasrah, namun sikap proaktif.

Menerima diri meliputi semua aspek yakni menerima emosi, pikiran dan fisik.<sup>3</sup> Penerimaan terhadap fisik adalah hal yang paling utama karena ciri fisik adalah sesuatu yang menjadi bahan komparasi yang paling mudah. Kondisi fisik yang lebih pendek, lebih kurus, atau kurang tinggi, kurang cantik ataupun ciri fisik lainnya menjadi pembanding dengan orang lain. Ketidakpuasan akan hasil pembanding dapat menjadi penolakan pada diri sendiri yang berujung pada kemarahan pada diri. Penerimaan pada fisik dapat membawa pada penerimaan diri/*self love*.<sup>4</sup>

Menerima setiap emosi dan pikiran yang dirasakan atau dipikirkan terhadap suatu kejadian merupakan bagian dari pengembangan kemampuan *self-acceptance*. Merasakan dan memiliki perspektif tertentu terhadap sesuatu merupakan hak yang sudah seharusnya dimiliki oleh siapapun! Saat mengalami situasi dan peristiwa yang membuat tidak nyaman, sadari dan terimalah emosi yang masuk di pikiran dan perasaan. Mengenali emosi yang datang, apakah itu perasaan marah, sedih, jengkel, kecewa, lelah akan membawa pada pikiran yang tenang dan penerimaan diri.<sup>5</sup>

Menerima diri bukanlah sikap pasrah, namun tumbuh bersama mengembangkan diri. Orang yang menerima kondisi dirinya akan mampu mengidentifikasi hal apa saja yang dapat ia kembangkan dan hal apa saja yang ia harus terima dengan bijaksana. Seorang pemain biola yang tubuhnya kurang 10 cm untuk mendaftar sebagai polisi akan menjadi lebih bahagia jika ia menerima saat gagal dalam tes fisik kepolisian. Namun meningkatkan kemampuannya bermain biola hingga menjadi juara nasional.

Inilah yang disebut dengan menerima dan mengembangkan diri.<sup>6</sup> Menerima diri ditujukan kepada semua hal yang tidak dapat diubah, ciri fisik hingga masa lalu.

## **Pengembangan Diri**

Pengembangan diri adalah usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk meningkatkan kualitas dan kapasitas diri mereka, baik di bidang pribadi maupun profesional. Tujuan dari pengembangan diri adalah membuat seseorang menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya. Saat seseorang menjadi versi terbaik dirinya, ia akan merasakan beragam perubahan positif dalam kehidupan.

Kemampuan pengembangan diri memiliki peranan penting karena kemampuan tersebut dapat membantu seseorang untuk membuat sebuah strategi dan rencana taktis untuk menjadi diri yang lebih baik. Mengalami pemenuhan dan aktualisasi diri. Pengembangan diri akan meningkatkan kemampuan, keterampilan, dan pengetahuan individu agar dapat mencapai tujuan hidup yang lebih baik dan sukses.

Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkan diri, seperti mengikuti pendidikan formal atau informal, mengikuti pelatihan yang diadakan di Panti, membaca buku atau artikel secara offline atau online, melakukan refleksi diri atau dengan diskusi dan pendampingan dari petugas di Panti.

Berikut beberapa cara yang dapat membantu dalam mengenai potensi dalam diri sendiri, sebagai berikut:

### **1. Kenali diri**

Mengevaluasi apa saja hal-hal yang selama ini dilakukan dan menggali potensi diri apa saja yang selama ini terpendam. Buat beberapa daftar pertanyaan dan dijawab sendiri dengan jujur. Misalnya, hal apa yang membuat semangat? Apa yang membuat bahagia? Apa yang paling diinginkan? Kebiasaan baik apa yang dimiliki? Kelebihan dan kekurangan diri, sifat diri dan masih banyak lainnya.

### **2. Tetapkan cita-cita**

Jika sudah memiliki kesadaran diri mengenai apa yang akan dicapai, maka hidup lebih terencana. Cita-cita akan membuat hidup lebih terarah. Orang yang memiliki cita-cita akan lebih mudah membuat keputusan-keputusan yang ingin di dalam hidup. Rasa yang terarah akan membimbing mewujudkan tujuan yang diinginkan. Setelah menentukan apa yang diinginkan atau cita-cita, maka temukan alasan atau motivasi hidup. Untuk mencapai tujuan, memerlukan hal yang dapat mendorong untuk selalu berusaha mewujudkannya. Buat daftar alasan-alasan mengapa harus mencapai tujuan atau cita-cita itu.

### **3. Mempelajari berbagai hal baru**

Mengikuti berbagai kegiatan yang diadakan di Panti akan meningkatkan kemampuan dan ketrampilan. Memilih kegiatan yang sesuai dengan potensi dan minat akan membuat diri menjadi berkembang menuju pencapaian tujuan atau cita-cita. Mengikuti kegiatan pelatihan menjahit, reparasi handphone, membuat pestisida nabati atau kursus salon akan mendekatkan diri pada pencapaian tujuan. Kegiatan membaca juga dapat memperdalam pengetahuan, memperbanyak penguasaan kosa kata, serta dapat menjaga untuk selalu terhubung dengan informasi-informasi baru.

### **4. Terbuka terhadap kritik dan masukan yang membangun**

Dalam sebuah proses peningkatan kapasitas diri, diperlukan berbagai sudut pandang dari orang lain untuk melihat sejauh mana sudah berprogress. Bertanya kepada teman, pekerja sosial ataupun pelatih untuk meminta masukan, saran, kritik yang dapat membantu untuk dapat lebih dalam melihat progres yang sudah lakukan. Gunakan hal-hal positif dari berbagai tanggapan yang ada untuk membantu meningkatkan kemampuan.

## 5. Jejaring relasi untuk pengembangan diri

Semakin sering berinteraksi dengan banyak orang, semakin banyak pula ide-ide baru yang dapat dipelajari. Selain itu, dengan berinteraksi dengan orang lain, dapat pula mengetahui bagaimana strategi yang efektif untuk berkomunikasi bahkan bekerja bersama dengan orang yang memiliki kepribadian yang berbeda.

## 6. Mencari mentor

Mencari dan memiliki seorang mentor yang dapat membantu mengidentifikasi cara untuk mempermudah mengembangkan diri menjadi sebuah cara yang sangat efektif. Seorang mentor dapat berasal dari orang dengan latar belakang seorang profesional yang sudah mahir di bidangnya atau pendamping yang ada di Panti yang telah memiliki pengalaman bertahun-tahun mengembangkan klien..<sup>7</sup>

## Soal Test

1. Berikut yang tidak termasuk pengertian *self-acceptance* yaitu..
  - a. Penerimaan seseorang atas semua hal yang telah melekat dan menjadi atribut dirinya, baik itu sisi positif maupun negatif
  - b. Kemampuan seseorang untuk mengisolasi aspek-aspek dirinya dari emosi dalam kehidupan yang sedang berlangsung, berdiri terpisah untuk melihat sumber-sumber perilaku dan pemikirannya, serta untuk mencatat efek yang mereka miliki terhadap orang lain
  - c. Kemampuan seseorang untuk tidak menyerah begitu saja dengan kekurangannya dan mampu memilah manakah yang perlu diabaikan dan manakah yang perlu diperbaiki atau dikembangkan
  - d. Kemampuan seseorang untuk dapat merasa puas dan menerima dirinya apa adanya, termasuk hal-hal yang menjadi kekurangannya
2. Menerima diri adalah sikap..
  - a. Reaktif
  - b. Pasif
  - c. Konstruktif
  - d. Proaktif
3. Menerima diri meliputi aspek, kecuali..
  - a. Menerima emosi
  - b. Menerima perbuatan
  - c. Menerima pikiran
  - d. Menerima fisik
4. Menerima diri ditujukan kepada semua hal yang..
  - a. Dapat dicegah
  - b. Tidak dapat diubah
  - c. Dapat diubah
  - d. Tidak dapat terjadi
5. Contoh yang bukan pengembangan diri adalah..
  - a. Berolahraga
  - b. Mengikuti program capacity building
  - c. Meningkatkan kemampuan di bidang otomotif
  - d. Mensyukuri bentuk tubuh

## Referensi

<sup>1</sup>Bransen, J. (2006). Selfless self-love. *Ethical theory and moral practice*, 9, 3-25.

- <sup>2</sup>Morgado, F. F. D. R. (2014). Development and validation of the self-acceptance scale for persons with early blindness: the SAS-EB. *PloS One*, 9(9), e106848.
- <sup>3</sup>Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 19, 163-176.
- <sup>4</sup>Ruggiero, G. M., Hannöver, W., Mantero, M., & Papa, R. (2000). Body acceptance and culture: A study in northern and southern Italy. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 8(1), 40-50.
- <sup>5</sup>Brill, R. R. (2000). *Emotional honesty & self-acceptance: Education strategies for preventing violence*. Xlibris Corporation.
- <sup>6</sup>Seltzer, L. F. (2008). The path to unconditional self-acceptance. *Psychology Today*, on September, 10.
- <sup>7</sup>Sedikides, C., & Hepper, E. G. (2009). Self-improvement. *Social and Personality Psychology Compass*, 3(6), 899-917.

# TRAUMAKU

## A. DESKRIPSI

Kualitas hidup orang sangatlah beragam. Ada orang yang tampak teduh dan tenang, namun juga ada orang yang selalu gelisah, ada orang yang sabar dengan tekanan namun juga ada yang reaktif, ada orang yang mudah bahagia namun ada juga yang pemurung. Salah satu factor penyebab beragamnya kualitas hidup adalah pengalaman trauma yang pernah dialami. Trauma atau sering disebut dengan batin dialami oleh semua orang dalam bentuk dan intensitas yang berbeda.

Dalam istilah medis, trauma merujuk pada luka atau sobekan pada jaringan tubuh. Dalam dunia psikis, trauma merujuk pada jiwa yang sobek atau luka pada batin (jiwa). Trauma pada tubuh dapat disebabkan karena menginjak paku, tertusuk pisau, atau terbentur benda yang keras. Sobekan jaringan tubuh dapat mengakibatkan gangguan kesehatan yang mematikan, misalnya kematian karena infeksi virus tetanus dari kotoran binatang yang masuk melalui luka pada kaki. Trauma disebabkan oleh pelecehan, penolakan oleh keluarga atau orang yang dicintai, konflik dan kekerasan, bencana alam dan lainnya. Sobekan pada jiwa atau Trauma dapat mengakibatkan berbagai gangguan kejiwaan, misalnya sedih berkepanjangan, keinginan untuk bunuh diri, sikap yang selalu pesimis ataupun pribadi yang mudah marah.

Trauma disebabkan oleh suatu kejadian yang mengancam nyawa ataupun mengancam harga diri. Bencana alam ataupun penghinaan jika dipersepsi sebagai ancaman bagi nyawa atau eksistensi maka dapat menjadi Trauma pada orang yang mengalaminya. Amygdala merupakan bagian otak yang bertanggungjawab untuk reaksi keamanan. Amygdala akan aktif dan memicu berbagai perubahan pada tubuh seperti detak jantung meningkat, pupil mata membesar, nafas terengah-engah, wajah memucat dan lain sebagainya sebagai reaksi untuk menghadapi ancaman.

Gejala di atas sebenarnya merupakan mekanisme tubuh yang normal untuk memperingatkan dan melindungi seseorang. Namun pada beberapa orang tanda peringatan menyala secara terus menerus dan menguras banyak energi. Saat mengalaminya seseorang akan tersiksa secara emosional, ingatan, dan kecemasan yang mengingatkannya kepada peristiwa tersebut. Untuk itu diperlukan kesadaran akan Trauma. Kesadaran tentang Trauma yang pernah dialami akan membantu untuk dapat memberikan response dengan tepat. Modul ini mempelajari berbagai bentuk penyebab Trauma, dampak dari suatu kejadian traumatik dan ketrampilan yang dibutuhkan untuk mengelola Trauma agar pulih bahkan mengalami pertumbuhan diri.<sup>1</sup>

## B. TUJUAN PEMBELAJARAN

- 1. Pengetahuan**  
Mengetahui bentuk, gejala dan dampak dari trauma
- 2. Pemahaman**  
Memahami trauma dapat menjadi bagian dari proses pertumbuhan
- 3. Penerapan**  
Bersedia mengakui dan menerima pengalaman trauma yang sudah terjadi

## C. POKOK BAHASAN DAN SUB POKOK BAHASAN

Pokok Bahasan :

1. TRAUMA

## 2. PEMULIHAN

### 1. TRAUMA

#### Pengantar singkat:

Trauma adalah respon ketika dihadapkan pada suatu kejadian buruk yang dapat membahayakan kondisi fisik dan mental, seperti kekerasan (fisik, mental, seksual), kecelakaan, perang atau bencana alam. Topik ini membahas mengenai Trauma, bentuk, proses dalam tubuh, dan dampaknya.<sup>2</sup>

**Waktu : 90 menit**

#### Sub Pokok Bahasan:

- a. Definisi dan Jenis Trauma
- b. Penyebab, Gejala dan Dampak Trauma

#### a. DEFINISI DAN JENIS TRAUMA

**Waktu : 30 menit**

##### - Indikator Keberhasilan:

1. Mampu menjelaskan definisi trauma
2. Mampu menyebutkan jenis trauma

#### Materi :

##### Definisi dan Jenis Trauma

Trauma mulai disadari pada masa perang dunia pertama, saat itu diberi nama dengan *Shell Shock* karena banyak dialami oleh prajurit yang berperang dan berlindung di parit perlindungan. Para prajurit mengalami gejala trauma yakni ketakutan berlebihan terhadap apapun yang mengingatkan suasana peperangan. Mereka panik saat mendengar suara knalpot kendaraan ataupun petasan karena mengingatkan suara letusan senjata. Tanah berlumpur ataupun bau asap membuat detak jantung berdebar sangat kencang karena mengingatkan suasana pertempuran.

Dalam istilah medis, trauma merujuk pada luka atau sobekan pada jaringan tubuh. Dalam dunia psikis, trauma merujuk pada jiwa yang sobek atau luka pada batin (jiwa). Trauma adalah kondisi yang timbul sebagai akibat dari pengalaman atau peristiwa buruk yang dialami oleh seseorang, seperti kecelakaan, korban kekerasan fisik, atau bencana alam. Menurut Willey & Sons (dalam Bennett, 2006), trauma psikologis merupakan keadaan yang terjadi akibat peristiwa yang sangat mengejutkan dan menakutkan, bersifat mengancam bahaya fisik atau psikis, ataupun peristiwa yang hampir menyebabkan kematian.<sup>3</sup> Kondisi ini dapat memengaruhi mental, emosi hingga fisik seseorang yang mengalaminya. Trauma psikologis dapat menghancurkan rasa aman, rasa mampu, dan harga diri sehingga menimbulkan luka yang sulit untuk sembuh sepenuhnya (Davison, 2006).<sup>4</sup>

Berdasarkan penyebabnya, trauma dikategorikan menjadi beberapa jenis, yaitu trauma akut, trauma kronis, dan trauma kompleks.<sup>5</sup>

- Trauma akut adalah jenis trauma yang disebabkan oleh kejadian berbahaya yang hanya terjadi sekali, seperti kecelakaan atau bencana alam.

- Trauma kronis adalah jenis trauma yang disebabkan oleh kejadian berbahaya yang terjadi secara terus-menerus, seperti perundungan atau kekerasan dalam rumah tangga.
- Trauma kompleks, yaitu jenis trauma yang disebabkan oleh berbagai peristiwa traumatis, seperti mengalami bencana alam namun kemudian mengalami kekerasan seksual saat di pengungsian dan penolakan dari komunitas.

Trauma kompleks dan kronis relative lebih berdampak negatif daripada trauma akut, meski juga ada trauma akut yang memberikan kerusakan sama seperti trauma kompleks, yaitu trauma karena kekerasan seksual.<sup>6</sup>

Kesadaran tentang trauma yang pernah dialami akan membantu untuk dapat memberikan response dengan tepat. Prilaku seseorang yang selalu tidak suka dengan pria berkumis atau lebih mudah marah saat berbeda pendapat dengan orang yang memakai bajub berwarna biru ketimbang warna lainnya atau menjadi panik saat dalam ruang tertutup mungkin dipicu oleh situasi traumatis yang pernah dialaminya. Kesadaran akan trauma yang dimiliki akan membantu seseorang untuk melakukan upaya pemulihan ataupun menghindari terjadinya gangguan yang lebih serius.

### Soal Test

1. Trauma pada masa perang dunia pertama diberi nama..
  - a. War Shock
  - b. Post-War Shock
  - c. Soldier Shock
  - d. Shell Shock
2. Berikut merupakan definisi trauma, kecuali..
  - a. kondisi yang timbul sebagai akibat dari pengalaman atau peristiwa buruk yang dialami oleh seseorang
  - b. kondisi pasca kecelakaan, kekerasan fisik, atau bencana alam yang dapat memengaruhi mental, emosi hingga fisik seseorang
  - c. kondisi terjadinya ketidakcocokan antar nilai atau tujuan-tujuan yang ingin dicapai, baik yang ada dalam diri individu maupun dalam hubungannya dengan orang lain
  - d. keadaan yang terjadi akibat peristiwa yang sangat mengejutkan dan menakutkan, bersifat mengancam bahaya fisik atau psikis, ataupun peristiwa yang hampir menyebabkan kematian
3. Trauma yang disebabkan oleh berbagai peristiwa traumatis disebut dengan..
  - a. Trauma akut
  - b. Trauma kronis
  - c. Trauma kompleks
  - d. Trauma komprehensif
4. Trauma yang disebabkan oleh kejadian berbahaya yang terjadi secara terus-menerus disebut dengan..
  - a. Trauma akut
  - b. Trauma kronis
  - c. Trauma kompleks
  - d. Trauma komprehensif
5. Kekerasan seksual adalah contoh penyebab..
  - a. Trauma akut
  - b. Trauma kronis

- c. Trauma kompleks
- d. Trauma komprehensif

## Referensi

- <sup>1</sup>Mansell, W. (2007). *Coping with Fears and Phobias: A CBT Guide to Understanding and Facing Your Anxieties*. Simon and Schuster.
- <sup>2</sup>Friedman, M. J., Keane, T. M., & Resick, P. A. (Eds.). (2007). *Handbook of PTSD: Science and practice*. Guilford press.
- <sup>3</sup>Bennett, P., & Fawcett, L. (2006). Trauma injuries sustained by female footballers. *Trauma*, 8(2), 69-76.
- <sup>4</sup>Davison, E. H. (2006). Late-life emergence of early-life trauma: The phenomenon of late-onset stress symptomatology among aging combat veterans. *Research on Aging*, 28(1), 84-114.
- <sup>5</sup>Jones, E., & Wessely, S. (2006). Psychological Trauma: A Historical Perspective. *Psychiatry*, 5(7), 217-220.
- <sup>6</sup>Van der Kolk, B. A. (2003). *Psychological trauma*. American Psychiatric Pub.

## b. PENYEBAB, GEJALA DAN DAMPAK TRAUMA

**Waktu : 60 menit**

**Indikator Keberhasilan:**

1. Mampu menjelaskan penyebab trauma
2. Mampu menyebutkan gejala trauma
3. Mampu menyebutkan dampak trauma

### Materi

#### ● Penyebab Trauma

Trauma dapat disebabkan oleh berbagai hal antara lain kekerasan, pengabaian atau penolakan, bencana alam, kecelakaan dan perang. Trauma dapat terjadi karena terlibat langsung sebagai korban misal anak yang dipukul dan disiksa oleh orang dewasa yang ada di sekitarnya, anak yang mengalami pelecehan seksual, remaja yang mengalami bullying dari teman-temannya. Trauma juga dapat terjadi tanpa mengalami sebagai korban namun karena menyaksikan peristiwa traumatic, misalnya menyaksikan kejadian pembunuhan atau kecelakaan.<sup>1</sup>

#### ● Gejala Trauma

Setelah mengalami peristiwa traumatis, atau sebagai respons terhadap stressor kumulatif maka muncul berbagai gejala trauma, yakni gejala emosional, gejala kognitif, perilaku, fisik dan spiritual. Berikut ini adalah beberapa gejala yang paling umum:<sup>2</sup>

- Emosional: Ketakutan berlebihan, kemarahan, dendam, malu, rasa bersalah, dan kesedihan mendalam
- Kognitif (berpikir): Kebingungan, mimpi buruk, terlalu waspada, terlalu sensitif, sulit berkonsentrasi/membuat keputusan, mudah lupa, rentang perhatian yang pendek, terlalu kritis dan pikiran kosong.
- Perilaku (perbuatan): Menarik diri, tindakan antisosial-mudah menyerang orang lain, ketidakmampuan untuk beristirahat/rileks, meningkatnya penggunaan alkohol/rokok,

menghindari pikiran dan perasaan yang berkaitan dengan kejadian, gangguan fungsi seksual, hilang atau bertambahnya nafsu makan, mudah kehilangan kendali emosi dan mudah tersinggung

- Fisik: Haus/mulut kering, mata lebih sering kedutan, mual, lemah/tidak berenergi, nyeri dada, tekanan darah tinggi, denyut jantung cepat, diare, napas pendek, kelelahan, perubahan selera makan dan sakit kepala.
- Spiritual: Kehampaan, kehilangan makna, merasa tidak diampuni, sinisme, apatis, dan krisis iman

- **Dampak Trauma**

- a. **Dampak Kesehatan**

Dalam situasi traumatis, hormon stres diproduksi dengan jumlah yang banyak untuk memicu paru-paru bergerak lebih cepat untuk menyerap oksigen, jantung bekerja ekstra agar dapat memompa darah lebih kencang, darah membawa oksigen dan gula untuk didistribusikan ke sel sel tubuh agar memiliki kekuatan untuk *mode fight* atau mampu lari lebih kencang saat menggunakan *mode flight*. Pupil mata membesar untuk mengenali datangnya bahaya, otot tubuh menegang dan lain sebagainya. Reaksi fisik yang berlangsung dalam waktu yang lama berdampak pada kesehatan. Paru-paru yang dipacu terus menerus membuat nafas menjadi pendek dan terengah-engah, aliran darah yang mengalir dengan cepat membuat tekanan darah menjadi tinggi yang berimbas pada susah tidur dan sakit kepala. Kalori yang diprioritaskan untuk memproduksi hormone stress membuat produksi sel immune menurun yang berimbas meningkatnya asam lambung dan gangguan pencernaan, gatal karena eksim, sariawan dan jerawat. Otot yang selalu tegang membuat otot pundak menjadi kencang dan supply oksigen ke punggung menjadi tipis yang berimbas pada gangguan punggung dan badan yang selalu merasa lelah. Tubuh yang membutuhkan kalori lebih banyak membuat dorongan untuk makan karbohidrat dan gula dalam jumlah berlebihan. Kombinasi dari jantung yang dipicu berlebih, pola makan yang berlebih, jam tidur yang kurang, immune yang melemah menghasilkan penyakit diabetes, penyakit jantung hingga stroke.<sup>3</sup>

Penyakit/gangguan fisik yang dipicu oleh trauma : sakit asam lambung, gangguan pencernaan, eksim, sariawan, gangguan siklus menstruasi, jerawat berlebih, diabetes, menurunnya daya ingat, serangan jantung dan stroke.<sup>4</sup>

- b. **Dampak Kejiwaan**

Gejala trauma (emosional, kognitif, fisik, perilaku) yang berkepanjangan akan menimbulkan dampak kejiwaan yang sering disebut dengan penyakit kejiwaan antara lain fobia, depresi, gangguan paska trauma (*post traumatic stress disorder*), adiksi/kecanduan hingga gangguan kepribadian.<sup>5</sup>

Fobia ditandai dengan ketakutan berlebihan pada sesuatu yang mengingatkan tentang kejadian traumatic. Seorang remaja yang pernah mengalami kecelakaan menjadi takut naik motor. Ia terserang rasa panik setiap kali naik motor. Seorang anak yang pernah digigit anjing saat pulang sekolah, menjadi ketakutan setiap kali melihat anjing.

Gangguan depresi memiliki ciri khas sedih berkepanjangan dan keinginan untuk bunuh diri. Gangguan ini banyak dialami oleh mereka yang merasa ditolak oleh keluarga, orang yang mengalami kekerasan seksual atau orang yang kehilangan orang-orang yang dicintainya.

Gangguan paska trauma (*post traumatic stress disorder*) memiliki tiga gejala utama. Pertama yakni penghindaran, sama dengan fobia. Gejala kedua adalah mengalami kembali, korban kekerasan seksual masih terbayang bayang wajah pelaku, masih merasa mencium aroma pelaku ataupun masih sering bermimpi mengalami peristiwa pemerkosaan meski kejadian sudah terjadi bertahun tahun lalu. Gejala ketiga stimulasi berlebihan, yakni jantung berdebar kencang, keringat bercucuran atau tubuh merasa lemas tidak berdaya. Gangguan paska trauma lebih sering dialami oleh orang yang mengalami kekerasan, khususnya kekerasan fisik dan seksual.

Gangguan kepribadian memiliki beragam jenis, karakteristik yang sama adalah perilaku emosional dan tidak terprediksi. Seorang remaja di Panti Asuhan sering berkelahi dengan penghuni panti lainnya, bahkan beberapa kali menantang berkelahi pengasuh Panti. Selain berkelahi, ia juga sering menyiksa hewan. Ia menunjukkan ekspresi senang saat membanting kucing ataupun mematahkan leher ayam. Remaja ini didiagnosa dengan gangguan kepribadian ambang. Gangguan kepribadian banyak terjadi pada orang yang mengalami penolakan dan atau mengalami kekerasan seksual di masa kecil.

Adiksi adalah ketidakmampuan untuk menghentikan ketergantungan pada suatu zat. Adiksi alkohol, rokok ataupun narkoba banyak terjadi pada orang yang mengalami gangguan paska trauma dan gangguan kepribadian. Alkohol ataupun rokok pada awalnya dikonsumsi untuk menenangkan diri, namun pada akhirnya mereka mengalami ketergantungan.

Bila seseorang sudah menunjukkan gangguan kejiwaan seperti yang dijelaskan di atas, terlebih sudah mengganggu aktivitas sehari-hari ataupun membahayakan diri atau orang lain maka wajib untuk mendapatkan pertolongan dari ahlinya, psikolog ataupun psikiater.

### Soal Test

1. Contoh trauma karena terlibat langsung, kecuali..
  - a. Mengalami pelecehan seksual
  - b. Saksi kejadian pembunuhan
  - c. Anak korban kekerasan fisik
  - d. Remaja yang dibully teman-temannya
2. Kehampaan, sinisme, apatis merupakan contoh gejala trauma..
  - a. Kontekstual
  - b. Spiritual
  - c. Emosional
  - d. Fiskal
3. Seorang remaja di Panti Asuhan sering berkelahi dengan penghuni panti lainnya bahkan beberapa kali menantang berkelahi pengasuh Panti merupakan contoh..
  - a. Gangguan depresi
  - b. Gangguan kepribadian
  - c. Gangguan perilaku
  - d. Gangguan kognitif
4. Berikut reaksi fisik yang dialami seseorang ketika berada pada situasi traumatis, kecuali..
  - a. Paru-paru bergerak lebih cepat
  - b. Distribusi oksigen dan gula melalui darah terhambat
  - c. Pupil mata membesar
  - d. Kalori untuk produksi sel imun menurun
5. Gangguan paska trauma (*post traumatic stress disorder*) memiliki tiga gejala utama, kecuali..
  - a. Penghindaran
  - b. Mengalami kembali
  - c. Bayangan berulang
  - d. Stimulasi berlebihan

### Referensi

<sup>1</sup>Cook, A., Spinazzola, J., Ford, J., Lanktree, C., Blaustein, M., Cloitre, M., & Van der Kolk, B. (2005). Complex trauma. *Psychiatric annals*, 35(5), 390-398.

<sup>2</sup>Crossley, M. L. (2000). Narrative psychology, trauma and the study of self/identity. *Theory & Psychology*, 10(4), 527-546.

<sup>3</sup>Smelser, N. J. (2004). Psychological trauma and cultural trauma. *Cultural trauma and collective identity*, 4, 31-59.

<sup>4</sup>Levine, A. Peter. (1997). *Waking the Tiger: Healing Trauma*. North Atlantic Books.

<sup>5</sup>Giller, E. (1999). *What is Psychological Trauma*. Sidran Institute.

## 2. PEMULIHAN

### Pengantar singkat:

Pengalaman traumatis yang sudah terjadi tidak dapat dilupakan atau dihapus dari ingatan, namun dapat menjadi pengalaman yang berdampak positif bagi yang mengalaminya. Bagian ini membahas dampak positif dari pengalaman trauma dan cara untuk memulihkan diri.<sup>1</sup>

**Waktu : 90 menit**

### Sub Pokok Bahasan:

- a. Strategi Pemulihan
- b. Pertumbuhan Paska Trauma
- c. Rujukan

### a. STRATEGI PEMULIHAN

**Waktu : 30 menit**

#### Indikator Keberhasilan:

Mampu menyebutkan berbagai cara untuk memulihkan dari trauma

#### Materi

Pemulihan trauma diperlukan agar seseorang dapat hidup sepenuhnya dengan kegembiraan dan lepas dari berbagai gejala trauma. Ada berbagai strategi pendekatan pemulihan trauma, antara lain pendekatan yang berbasis pada penuntasan emosi trauma, pemikiran dan memory.

Pendekatan berbasis pada penuntasan emosi antara lain terapi Terapi Gestalt, Prolonged Exposure Therapy, Body Movement Therapy dan Terapi Emotional Freedom Technique. Meski terapi-terapi ini berbeda penekanan dan tahapan namun memiliki prinsip yang sama yakni menuntaskan emosi yang masih tersimpan dalam kenangan pada peristiwa traumatis yang dialami.

Pendekatan pemulihan trauma dengan basis pemikiran atau kognitif antara lain Cognitive Behavioral Therapy dan Rationale Emotive Therapy. Terapi dengan pendekatan ini memulihkan trauma dengan memperbaiki pemikiran yang irasional dengan diganti pemikiran yang rasional.

Terapi dengan penekanan pemulihan memory antara lain Eye Movement Desensitization and Reprocessing dan One Eye Movement Therapy. Perspektif pendekatan ini melihat trauma mengunci konektivitas ingatan. Pemulihan konektivitas ingatan akan menghentikan signal alarm terus menerus menyala akibat dipicu oleh bagian otak yang bernama amygdala.

Berbagai terapi di atas membutuhkan profesional untuk melakukannya. Meski demikian ada berbagai cara yang dapat dilakukan sendiri oleh penyintas:

a. Pertolongan Psikologis Pertama

Pertolongan psikologis pertama adalah pertolongan yang diberikan pada penyintas ataupun dilakukan oleh penyintas pada awal paska kejadian traumatis. Prinsip Pertolongan psikologis pertama adalah Look, Listen & Link atau 3 L. Look adalah memastikan penyintas ada di tempat yang aman, Listen adalah penyintas dapat mengekspresikan emosi dan didengarkan, Link adalah menghubungkan penyintas pada pertolongan lanjutan (dokter-psikolog), terhubung ke layanan kepolisian dan pemerintah (PPT DP3AKB) ataupun terhubung ke anggota keluarganya.

b. Mengakui dan Mengekspresikan Rasa Sakit

Rasa sakit hati yang kuat membuat untuk menghindar atau menolak untuk memikirkan peristiwa traumatis. Kesembuhan dan kebebasan tidak akan mencapai kepenuhannya dalam isolasi. Melalui membuka diri dan mengakui, maka proses penyembuhan dimulai.<sup>3</sup> Mengekspresikan rasa sakit hati akan melepaskan energi kemarahan atau ketakutan. Berbagai cara untuk mengekspresikan emosi: Bercerita dalam kelompok dukungan, bercerita kepada sahabat/orang yang dapat dipercaya, bercerita kepada Tuhan melalui doa, Mengekspresikan luka psikis melalui tulisan, puisi, lukisan atau karya seni lainnya.<sup>4</sup>

c. Kelompok Dukungan

Bergabung dalam kelompok dukungan. Kelompok dukungan bisa ada di Panti maupun di luar panti. Kelompok dukungan adalah kelompok dengan ciri ataupun tantangan yang mirip yang berkomitmen untuk saling memberikan dukungan emosi dan informasi. Melalui kelompok dukungan penyintas dapat saling menceritakan kecemasan, saling belajar strategi coping maupun saling menguatkan.<sup>1</sup>

d. Olahraga

Trauma mengganggu keseimbangan alami tubuh, membuat penyintas dalam keadaan sangat emosional dan takut. Penyintas dapat melakukan olahraga. Manfaatkan fasilitas olahraga yang ada di panti. Selain membakar adrenalin dan melepaskan endorfin, olahraga dan gerakan sebenarnya dapat membantu memperbaiki sistem saraf.

Berolahraga selama 30 menit atau lebih hampir setiap hari. Atau jika lebih mudah, olahraga tiga kali 10 menit per hari juga sama baiknya. Latihan yang berirama dan melibatkan kedua lengan dan kaki—seperti berjalan, berlari, berenang, bola basket, atau bahkan menari—adalah yang terbaik. Tambahkan elemen perhatian. Daripada berfokus pada pikiran atau mengganggu diri sendiri saat berolahraga, fokuslah pada tubuh dan bagaimana rasanya saat bergerak. Perhatikan sensasi kaki menginjak tanah, misalnya, atau ritme pernapasan, atau sensasi angin di kulit.

e. Relaksasi

Relaksasi membantu agar tubuh dan otak tidak dalam mode *emergency*. Berbagai cara relaksasi: Pernapasan dalam, Doa berulang, Yoga, Meditasi, Relaksasi otot progresif ataupun Tai chi. Berbagai teknik relaksasi dapat dipelajari melalui Youtube.<sup>2</sup>

f. Menemukan makna

Victor Frankl, psikolog yang menulis buku *Man's Search for Ultimate Meaning* menjelaskan manusia memiliki kebutuhan yang besar untuk menemukan makna hidup, termasuk makna dari suatu pengalaman yang ia alami. Pemaknaan positif terhadap suatu peristiwa akan membuat seseorang mampu menerima peristiwa traumatis menjadi bagian hidup yang memicu pertumbuhan positif.<sup>5</sup>

g. Menetapkan tujuan

Pribadi yang sehat adalah pribadi yang tidak dikontrol oleh masa lalu namun digerakkan oleh visi yang kuat. Gordon Allport menyatakan bahwa tujuan yang kuat akan masa depan akan membuat seseorang mempersatukan seluruh pengalaman hidup dan menggunakan seluruh energi untuk

mewujudkannya. Cita cita Oprah Winfrey untuk menjadi pembawa berita, impian Andika Ramadan menjadi pengusaha ataupun keinginan Sophia Amoruso membuat mereka mampu menghadapi trauma mereka.<sup>6</sup>

Pemulihan memerlukan waktu dan proses yang dinamis. Namun keberanian untuk memulai sudah merupakan suatu penanda bahwa individu bergerak mengalami pemulihan dan kembali pada keberfungsian sebelumnya, dan pada akhirnya akan menghasilkan kemampuan adaptasi.

### Langkah praktis lain yang dapat dilakukan<sup>7</sup>

- Menerima perubahan sebagai bagian alami dari kehidupan.
- Belajar untuk memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan orang lain.
- Mempertahankan dan mempraktikkan perawatan diri selama proses pemulihan.
- Mengembangkan orientasi masa depan yang positif.
- Menumbuhkan harapan. Tetap terhubung dan mengembangkan jaringan sosial yang positif dan suportif

### Soal Test

1. Melalui kelompok dukungan korban dapat..
  - a. Saling menceritakan kecemasan
  - b. Saling belajar strategi coping
  - c. Saling menguatkan
  - d. Saling memahami kesalahan korban
2. Berikut beberapa cara relaksasi, kecuali..
  - a. Doa berulang
  - b. Yoga
  - c. Meditasi
  - d. Relaksasi otot regresif
3. Berikut beberapa cara mengekspresikan rasa sakit yang tepat, kecuali..
  - a. Bercerita dalam kelompok dukungan
  - b. Bercerita ke ranah publik
  - c. Bercerita pada Tuhan
  - d. Melukis
4. Menetapkan tujuan bermanfaat untuk, kecuali..
  - a. Memperkuat visi
  - b. Menyimpan kontrol dan makna masa lalu
  - c. Mempersatukan seluruh pengalaman hidup
  - d. Memaksimalkan energi untuk mewujudkannya
5. Berikut yang bukan merupakan langkah praktis menuju pemulihan..
  - a. Menerima perubahan sebagai bagian alami dari kehidupan
  - b. Belajar untuk memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan orang lain
  - c. Mempertahankan dan mempraktikkan introspeksi diri selama proses pemulihan
  - d. Mengembangkan orientasi masa depan yang positif

## Referensi:

- <sup>1</sup>Joseph, S., & Linley, P. A. (Eds.). (2008). *Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress*. John Wiley & Sons.
- <sup>2</sup>Yehuda, R. (Ed.). (2008). *Treating trauma survivors with PTSD*. American Psychiatric Pub.
- <sup>3</sup>Kirmayer, L. J., Lemelson, R., & Barad, M. (Eds.). (2007). *Understanding trauma: Integrating biological, clinical, and cultural perspectives*. Cambridge University Press.
- <sup>4</sup>Phelps, J. (2006). *Why am I still depressed? Recognizing and managing the ups and downs of Bipolar II and soft bipolar disorder*. McGraw Hill Professional.
- <sup>5</sup>Frankl, V. E. (2011). *Man's search for ultimate meaning*. Random House.
- <sup>6</sup>Rosen, G. (Ed.). (2004). *Posttraumatic stress disorder: Issues and controversies*. John Wiley & Sons.
- <sup>7</sup>Schiraldi, G. R. (2009). *The post-traumatic stress disorder sourcebook* (p. 446). New York: McGraw-Hill.

## b. PERTUMBUHAN PASKA TRAUMA

**Waktu : 30 menit**

**Indikator Keberhasilan:**

1. Mampu menjelaskan dampak positif dari trauma
2. Mampu menyebutkan orang-orang yang mengalami pertumbuhan paska trauma

### Materi

Peristiwa traumatis selain memberikan dampak negatif juga dapat memberikan manfaat. Berbagai riset yang dilakukan oleh Richard Tedeschi menunjukkan adanya pertumbuhan paska trauma (post trauma growth) pada orang yang mengalami peristiwa menyakitkan.<sup>2</sup> Meskipun pertumbuhan paska trauma tidak terjadi pada semua korban trauma, pengalaman traumatis juga dapat menghasilkan pandangan positif terhadap diri sendiri, orang lain dan dunia.<sup>3</sup>

Oprah Winfrey yang terkenal dengan program televisi *Oprah Winfrey Show* mengalami berbagai peristiwa traumatis. Ibu dan ayahnya berpisah, ia dibesarkan dalam kekerasan dan kesulitan ekonomi. Pada usianya yang ke-9, Oprah menjadi korban pelecehan seksual oleh sepupunya sendiri yang harusnya menjaga dia. Oprah juga pernah kabur dari rumah dan pada usianya yang ke-14, Oprah hamil dan bayinya meninggal tidak lama setelah dilahirkan. Namun pada akhirnya Oprah mampu melalui masa sulit dan traumatis. Pengalaman trauma membuat ia menjadi pribadi yang bijaksana dan peduli pada nilai kemanusiaan. Miliarder perempuan dengan aset 2.7 Miliar Dollar memiliki berbagai program untuk melindungi anak-anak dari kekerasan. Ia mengatakan "Apa yang terjadi padamu, dapat membuatmu menjadi kuat"<sup>4</sup>

Victor Frankl menuliskan dalam bukunya *Man's Search for Ultimate Meaning*, bahwa manusia dapat menemukan makna dan tujuan hidup salah satunya melalui penderitaan. Penderitaan memaksa seseorang untuk melakukan refleksi dan menggunakan kemampuan dan potensi terbaiknya. Orang yang mampu mengatasi trauma akan mengenali dan menerima peluang baru. Mereka menjalin hubungan yang lebih kuat dengan orang-orang terkasih dan juga dengan orang lain yang mengalami penderitaan yang sama. Mereka memupuk kekuatan batin melalui kesadaran bahwa mereka telah mengatasi tantangan hidup. Mereka menjadi lebih menghargai hidup dan mengalami pertumbuhan emosi spiritual.<sup>5</sup>

Pertumbuhan paska trauma atau *Post-traumatic growth* merupakan sebuah perubahan atau transformasi positif yang dialami oleh seseorang setelah berjuang menghadapi trauma. Ditandai dengan kualitas diri atau kondisi yang lebih baik dibandingkan sebelum mengalami trauma. Orang-orang yang mengalami pertumbuhan paska trauma pasti mengalami peningkatan diri sekecil apapun itu. Selain itu, orang-orang yang mengalami pertumbuhan paska trauma pada akhirnya memiliki pandangan yang lebih lebar, ruang toleransi yang lebih luas, ambang stres yang dimiliki naik, serta memiliki kemampuan apresiasi yang meningkat. Selain itu, ketika seseorang mengalami pertumbuhan paska trauma, maka orang tersebut lebih bisa mengenali kerentanan diri sendiri, lebih berani meminta bantuan, menyadari, serta mengenali kapasitas diri.

Tedeschi dan Calhoun (2004) mengatakan bahwa post traumatic growth adalah pengalaman perubahan positif yang terjadi sebagai hasil perjuangan terhadap krisis kehidupan yang sangat menantang. Hal tersebut dimanifestasikan dalam lima domain yang berkaitan dengan pertumbuhan paska trauma, yaitu apresiasi akan hidup hubungan yang lebih baik dengan orang lain, kekuatan personal, kemungkinan yang baru, dan/ perubahan spiritual dan pemahaman baru tentang makna dan tujuan hidup.

a. Lebih menghargai hidup dan kehidupan.

Merupakan perubahan mengenai hal apa yang penting dalam hidup seseorang. Saat dihadapkan pada rasa takut dan kehilangan, kita sering kali menjadi lebih baik dalam menyadari apa yang masih kita miliki namun mungkin sebelumnya kita abaikan. Perubahan yang mendasar adalah perubahan mengenai prioritas hidup seseorang yang juga dapat meningkatkan penghargaan kepada hal-hal yang dimilikinya misalnya menghargai kehidupannya. Perubahan prioritas tersebut misalnya menjadikan hal yang kecil menjadi sesuatu yang penting dan berharga misalnya senyuman anak atau waktu yang dihabiskan untuk bermain bersama anak.

b. Lebih terhubung dengan orang lain.

Merupakan perubahan seperti hubungan yang lebih dekat dengan orang lain, lebih intim dan lebih berarti. Seseorang mungkin akan memperbaiki hubungan dengan keluarga atau temannya. Misalnya pada orangtua yang kehilangan anaknya menyatakan bahwa ia lebih empati terhadap siapapun yang sedang sakit dan siapapun yang sedang mengalami kesedihan.

c. Lebih mengenal diri

Merupakan perubahan yang berupa peningkatan kekuatan personal atau mengenal kekuatan dalam diri yang dimilikinya. Misalnya pada orangtua yang kehilangan anaknya berkata, "Saya dapat mengatur semuanya dengan lebih baik. Hal-hal yang menjadi sesuatu masalah yang besar sekarang menjadi masalah yang tidak begitu besar bagi saya".

d. Lebih terbuka pada pengalaman baru.

Merupakan identifikasi penyintas mengenai kemungkinan baru dalam kehidupan atau kemungkinan untuk mengambil pola kehidupan yang baru dan berbeda. Sebagai contoh misalnya seseorang yang mengalami kehilangan orang tersayang karena bencana mempengaruhi dirinya untuk berjuang menghadapi kesedihan dan menjadikan dirinya aktivis sosial kebencanaan melalui Tagana. Dengan menjadi anggota Tagana ia dapat mencoba memberikan kepedulian dan bantuan pada orang lain yang mengalami penderitaan dan kehilangan akibat bencana. Beberapa orang memperlihatkan ketertarikan yang baru, aktivitas baru dan mungkin memulai pola kehidupan baru yang signifikan.

e. Lebih spiritualis.

Merupakan perubahan berupa perkembangan pada aspek spiritualitas dan hal-hal yang bersifat eksistensial. Individual yang tidak religius atau tidak memiliki agama juga dapat mengalami pertumbuhan paska trauma.

## Soal Test

1. Berikut yang bukan manfaat dari peristiwa traumatis..
  - a. Pertumbuhan paska trauma
  - b. Post trauma debilitation
  - c. Pandangan positif terhadap diri sendiri
  - d. World positive interpretation
2. Penderitaan memaksa seseorang untuk, kecuali..
  - a. Melakukan refleksi
  - b. Memaksimalkan stagnansi terbaiknya
  - c. Menggunakan kemampuan terbaiknya
  - d. Menggali potensi terbaiknya
3. Orang yang mampu mengatasi trauma akan, kecuali..
  - a. Mengenali dan menerima ekspansi peluang
  - b. Menjalin hubungan yang lebih kuat
  - c. Memumpuk kekuatan batin melalui kesadaran
  - d. Mengalami pertumbuhan fiskal dan spiritual

## Referensi:

<sup>1</sup>Kendall-Tackett, K. A. (Ed.). (2005). *Handbook of women, stress, and trauma* (No. 30). Psychology Press.

<sup>2</sup>Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. Routledge.

<sup>3</sup>Bracken, P. (2002). *Trauma: Culture, meaning and philosophy*. Whurr Publishers.

<sup>4</sup>Tannen, D. (1998). Oprah Winfrey. *Time*, 151(22), 196-198.

<sup>5</sup>Frankl, V. E. (2011). *Man's search for ultimate meaning*. Random House.

## c. RUJUKAN

**Waktu : 30 menit**

**Indikator Keberhasilan:**

1. Mengetahui saat membutuhkan rujukan
2. Mampu menyebutkan tempat rujukan

## Materi

Jika merasa trauma terlalu berat untuk ditangani sendiri, kehidupan sehari-hari terganggu, cobalah mencari bantuan ahli seperti psikolog atau psikiater. Beberapa layanan psikologi menyediakan konsultasi online maupun offline gratis. Dapat memanfaatkan layanan ini untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental.<sup>1</sup>

## 1. Himpunan Psikologi Indonesia

Himpunan Psikologi Indonesia atau HIMPSI menyediakan layanan konsultasi online gratis untuk umum. Untuk mendapatkan konsultasi psikolog gratis ini, masyarakat dapat menghubungi HIMPSI wilayah di seluruh Indonesia. HIMPSI wilayah yang menyediakan layanan konsultasi online gratis antara lain HIMPSI Jawa Tengah, HIMPSI Jawa Timur, HIMPSI Jawa Barat, HIMPSI Lampung, HIMPSI Jambi, HIMPSI Sumatera Barat, dan sejumlah provinsi lainnya.<sup>2</sup>

## 2. Himpunan Psikolog Klinis Indonesia

Himpunan Psikolog Klinis Indonesia (IPK) juga menyediakan layanan konseling online gratis. Anda bisa menggunakan layanan ini untuk mengonsultasikan keluhan Anda mulai dari kecemasan, kesedihan, stres, hingga depresi. IPK menyediakan layanan konseling gratis di setiap daerah.<sup>3</sup>

## 3. Berbagi Cerita

Sharing Stories adalah layanan konseling online gratis di Line, Instagram, dan Google Meet. Ada sejumlah psikolog berpengalaman yang dapat membantu Anda.

## 4. Universitas

Fakultas psikologi di sejumlah universitas juga menyediakan layanan konsultasi gratis dengan psikolog. Beberapa universitas yang menyediakan layanan konsultasi psikolog gratis antara lain Unika Soegijapranata, Universitas Padjadjaran, Universitas Gadjah Mada, Universitas Hasanuddin, Universitas Sebelas Maret, dan Universitas Negeri Jakarta.<sup>4</sup>

## 5. Psikolog dan Psikiater BPJS Kesehatan

Psikolog atau psikiater biasanya bisa ditemukan di rumah sakit atau puskesmas sehingga biaya perawatan kesehatan di keduanya masih ditanggung oleh BPJS Kesehatan. BPJS Kesehatan juga dapat digunakan untuk rehabilitasi medis dan konseling dengan psikolog.<sup>5</sup>

## Soal Test

1. Jika merasa trauma terlalu berat untuk ditangani sendiri, bantuan ahli dapat dicari dengan menghubungi pihak berikut, kecuali..
  - a. HIMPSI
  - b. HIMAPI
  - c. IPK
  - d. Psikolog dan Psikiater BPJS Kesehatan
2. Layanan konseling online gratis dapat dimanfaatkan untuk mengonsultasikan..
  - a. Stres, fraud, guilt, depresi
  - b. Stres, fraud, kesedihan, ambiguitas
  - c. Stres, deflasi, kesedihan, guilt
  - d. Stres, kesedihan, depresi, kecemasan
3. Berikut merupakan universitas penyedia layanan konsultasi gratis dengan psikolog, kecuali..
  - a. Universitas Hasanuddin
  - b. Universitas Sebelas Maret
  - c. Unika Soegijapranata
  - d. Universitas Dian Nuswantoro
4. Dalam kaitannya dengan layanan kesehatan mental, BPJS Kesehatan dapat digunakan untuk, kecuali..
  - a. Menanggung biaya perawatan kesehatan di psikiater
  - b. Menanggung biaya terapi inhalasi

- c. Rehabilitasi medis
  - d. Konseling dengan psikolog
5. Sharing Stories adalah layanan konseling online gratis pada beberapa sosial media yaitu..
- a. Line, Instagram, Google Meet
  - b. Google Duo, Instagram, WhatsApp
  - c. WhatsApp, Line, Zoom
  - d. Zoom, Google Duo, WhatsApp

## Referensi

<sup>1</sup>Muluk, H., Hudiyana, J., & Shadiqi, M. A. (2018). The development of psychology of culture in Indonesia. *Asia-Pacific perspectives on intercultural psychology*, 140-156.

<sup>2</sup>Indonesia, K. E. P., di Surakarta, H. K. X. H., & Pertama, C. (2017). HIMPSI. *Neuropsychopharmacology*, 34(13), 2733.

<sup>3</sup>Abraham, J. (2017). *Jurnal Psikologi Indonesia Vol 12 No 1 2017 (JPI Himpsi)*.

<sup>4</sup>Ningdyah, A. E., Helmes, E., Kidd, G., & Thompson, C. (2016). Preparing for mental health care services: Professional psychology curricula in Indonesia.

<sup>5</sup>Ardi, K., Psych, M., Riset, K., & HIMPSI, P. P. (2021). Infodemik di Saat Pandemi.

# KEBIASAANKU (MY BEHAVIOUR)

## A. DESKRIPSI

Sadarkah jika nasib kita dipengaruhi oleh kebiasaan? Hal-hal yang dianggap sepele misalnya kebiasaan mengelola waktu, kebiasaan menepati janji, kebiasaan tidur/istirahat dan kebiasaan lain pada akhirnya menentukan arah hidup kita. Kebiasaan adalah perilaku yang dilakukan secara berulang-ulang tanpa melalui proses berpikir. Kebiasaan yang dilakukan terus menerus pada akhirnya akan menjadi karakter, karakter akan menentukan arah hidup kita. Orang yang terbiasa jujur akan dikenal sebagai seorang yang berwatak jujur, orang yang terbiasa berperilaku disiplin waktu akan dikenal sebagai orang yang tepat waktu, orang yang terbiasa berperilaku sabar akan dikebal sebagai penyabar, atau orang yang berperilaku teliti akan dikenal sebagai orang yang cermat. Pada akhirnya kebiasaan yang menjadi karakter akan membuat seseorang dipercaya orang lain untuk suatu pekerjaan ataupun suatu tanggung jawab yang menjadi jalan menuju hidup yang lebih baik.

Kebiasaan baik adalah penting karena mempengaruhi seluruh aspek hidup, kondisi fisik, emosi, mental, relasi sosial hingga ekonomi. Kebiasaan baik menghasilkan tubuh yang sehat, mental yang percaya diri dan perilaku yang produktif. Kebiasaan terbentuk oleh perilaku yang dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama. Seseorang yang berperilaku menepati janji disebut sebagai orang yang dapat dipercaya. Orang yang berperilaku selalu tepat waktu disebut sebagai orang yang disiplin. Pada akhirnya kebiasaan seseorang menjadi karakter yang akan diingat oleh orang lain

Kebiasaan baik perlu dibangun, mulai dari hal kecil, one step at a time, yang dilakukan secara terus menerus akan membentuk menjadi kebiasaan baik dan menjadi bagian dalam hidup kita. Kebiasaan baik dapat menggantikan kebiasaan buruk dan kebiasaan baik akan membuat kita menjadi lebih produktif.

Kebiasaan tentunya terbentuk atas berbagai unsur yang menyusunnya dan tidak muncul dengan sendirinya. Kebiasaan terdiri atas beberapa unsur yang menunjangnya yaitu konsistensi, kontinuitas, dari suatu perilaku dan kesungguhan untuk melaksanakannya. Konsistensi merupakan keadaan yang mencerminkan kesesuaian dan keselarasan antara pikiran, perkataan dan perbuatan. Konsistensi tidak bisa tumbuh tanpa adanya kehendak atau kesungguhan dari dalam hati seseorang itu sendiri. Konsisten merupakan suatu hal yang kita yakini secara prinsip dan terus-menerus kita lakukan. Konsistensi membutuhkan keyakinan atas sesuatu yang dilakukan, oleh karena itu kebiasaan dimulai dari suatu pemikiran. Oleh karena itu Steven Covey dalam bukunya Tujuh Kebiasaan Manusia yang Efektif menulis,<sup>1</sup>

menabur Pikiran menuai Perilaku,  
menabur Perilaku menuai Kebiasaan,  
menabur KEBIASAAN menuai Karakter  
menabur Karakter menuai NASIB

## B. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pengetahuan**  
Mengetahui dampak kebiasaan
- **Pemahaman**  
Memahami pentingnya membangun kebiasaan yang positif

- **Penerapan**  
Mampu mengelola waktu dan stres
- **Ketrampilan**  
Terampil mengelola waktu dan stres
- **Sikap**  
Memberikan apresiasi positif pada program Pantis untuk membangun kebiasaan

## C. POKOK BAHASAN

1. KEBIASAANKU
2. MENGELOLA WAKTU
3. MENGELOLA STRES

### 1. KEBIASAANKU

Kebiasaan adalah pengulangan sesuatu secara terus-menerus atau dalam sebagian besar waktu dengan cara yang sama dan tanpa hubungan akal, atau sesuatu yang tertanam di dalam jiwa dari hal-hal yang berulang kali terjadi dan diterima tabiat. Kebiasaan terbentuk melalui lingkaran kebiasaan yang melibatkan isyarat, rutinitas, dan penghargaan (imbalan).<sup>2</sup> Salah satu ciri penting dari kebiasaan adalah bahwa kebiasaan itu dipicu oleh isyarat-isyarat di sekitar kita. Pemicunya bisa berupa waktu, tempat atau aktivitas tertentu. Bangun dari tempat tidur setiap pagi dan berjalan ke dapur, misalnya, dapat memicu Anda untuk menyendok biji kopi ke dalam penggiling dan mulai membuat kopi. Perilaku kebiasaan umumnya menawarkan penghargaan (imbalan) - dalam hal ini, secangkir kopi yang baru diseduh. Topik ini membahas tentang kebiasaan dan kategorisasinya serta dampak kebiasaan.

**Waktu : 30 menit**

**Sub Pokok Bahasan:**

- a. Kebiasaan dan kategorisasi
- b. Dampak kebiasaan

#### a. KEBIASAAN DAN KATEGORISASI

**Waktu : 15 menit**

**Indikator Keberhasilan:**

1. Mampu menyebutkan kategorisasi kebiasaan
2. Mampu menjelaskan proses terbentuknya kebiasaan

**Pokok Bahasan :**

- I. Jenis-Jenis Kebiasaan
- II. Sembilan Kategori Kebiasaan yang Sangat Penting
- III. Bagaimana Kebiasaan Terbentuk

IV. Dasar Pembentukan Kebiasaan

V. Mengapa Kebiasaan Sulit Dihilangkan?

VI. Kebiasaan Sadar dan Kebiasaan Tersembunyi

VII. Cara Mengidentifikasi Kebiasaan Tersembunyi Anda

## Materi

Kebiasaan adalah pengulangan sesuatu secara terus-menerus atau dalam sebagian besar waktu dengan cara yang sama dan tanpa hubungan akal, atau sesuatu yang tertanam di dalam jiwa dari hal-hal yang berulang kali terjadi dan diterima tabiat. Manusia bisa menyimpulkan bahwa manusia melakukan kebiasaan tanpa berpikir karena hal tersebut telah tertanam dalam jiwa manusia dan menjadi tabiat manusia. Kebiasaan itu seperti jalan pintas - sesuatu yang dapat kita lakukan dengan cepat dan tanpa berpikir karena kita sudah sering melakukannya sehingga menjadi otomatis.<sup>3</sup>

### • Jenis-Jenis Kebiasaan

Berbagai jenis kebiasaan dapat mencakup kebiasaan motorik, kebiasaan intelektual, kebiasaan karakter, dan kebiasaan kunci.<sup>4</sup>

- **Kebiasaan motorik** terkait dengan aktivitas fisik yang dilakukan seseorang. Contoh kebiasaan motorik antara lain berjalan, berdiri, dan berlari. Jenis kebiasaan ini harus dipraktikkan dengan hati-hati: ada bahaya bahwa mempraktikkan gerakan yang salah dapat ditangkap oleh otak kecil dan menciptakan kebiasaan buruk, misalnya postur tubuh yang buruk. Kebiasaan ini terbentuk melalui latihan, dan setelah kebiasaan itu terbentuk, maka akan terjadi secara otomatis.
- **Kebiasaan intelektual** adalah kebiasaan yang berkaitan dengan proses psikologis yang membutuhkan kemampuan intelektual. Contoh kebiasaan intelektual termasuk pengamatan yang baik dan berpikir logis. Jenis kebiasaan ini terbentuk dengan terus melatih keterampilan berpikir yang baik hingga menjadi naluri.
- **Kebiasaan karakter**, atau kebiasaan emosional, mengekspresikan karakter kita dalam bentuk kebiasaan. Kebiasaan ini memiliki pengertian yang baik tentang perasaan dan emosi. Contoh kebiasaan karakter antara lain membantu orang lain yang membutuhkan, manajemen waktu, dan mempercayai orang lain. Kebiasaan-kebiasaan ini membantu kita mengembangkan kepribadian kita seiring bertambahnya usia.
- Terakhir, **kebiasaan-kebiasaan kunci** adalah modifikasi kecil dalam rutinitas harian kita yang mempengaruhi pembentukan kebiasaan-kebiasaan lainnya. Contoh dari kebiasaan kunci adalah seseorang yang merawat tubuh mereka dan memiliki kebiasaan berolahraga secara teratur. Kebiasaan seperti ini juga dapat secara tidak sengaja terbawa ke aspek lain dalam kehidupan seseorang. Misalnya, mempengaruhi kebiasaan makan yang lebih baik dan mengurangi penggunaan kartu kredit.

### • Sembilan Kategori Kebiasaan yang Sangat Penting

Kebiasaan adalah arsitektur yang tidak terlihat dari kehidupan sehari-hari, dan merupakan elemen penting dari kebahagiaan. Sekitar 40 persen dari apa yang kita lakukan setiap hari dibentuk oleh kebiasaan, dan jika kita memiliki kebiasaan yang cocok untuk kita, kita akan lebih mungkin untuk menjadi bahagia, sehat, produktif, dan kreatif. Kebiasaan yang paling sering ingin dikembangkan oleh orang-orang terbagi dalam sembilan area.

## **Sembilan Kebiasaan Penting:<sup>5</sup>**

- 1) Energi: olahraga dan tidur
  - Tidurlah pada waktu tertentu setiap malam
  - Jalan-jalan setiap hari
  - Berolahraga setidaknya 4 kali setiap minggu
  - Membaca selama 30 menit sebelum tidur
  - Tidak mengonsumsi kafein setelah waktu tertentu
- 2) Produktivitas: fokus, kerja, kemajuan
  - Tulis “morning pages” setiap hari
  - Tetapkan hari tertentu dalam seminggu sebagai hari bebas rapat
  - Mendaftarlah ke aplikasi pembelajaran bahasa dan lakukan latihan yang disarankan
  - Matikan internet selama dua jam setiap sore
- 3) Hubungan: hubungkan dan perdalam
  - Bacakan cerita untuk anak-anak setiap malam
  - Buatlah grup untuk mendiskusikan podcast yang berbeda setiap bulannya
  - Jadwalkan panggilan telepon mingguan dengan orang tua
  - Rencanakan malam kencan di hari Jumat
- 4) Mengisi ulang tenaga: bersantai dan beristirahat
  - Membaca 20 menit sehari
  - Jadwalkan istirahat sepanjang hari
  - Bermain gitar selama 30 menit setiap hari
  - Mengikuti kelas yoga mingguan
  - Tidur siang setiap hari
- 5) Urutan: bersihkan dan atur
  - Rapikan tempat tidur Anda setiap pagi
  - Luangkan waktu 10 menit untuk merapikan diri sebelum tidur
  - Ikuti “aturan satu menit”
  - Setiap bulan, sumbangkan barang yang tidak Anda butuhkan atau gunakan lagi
  - Berpartisipasi dalam bulan “tidak membeli apa pun”
- 6) Tujuan: merefleksikan, mengidentifikasi, terlibat
  - Buatlah jurnal harian
  - Bermeditasi setiap pagi
  - Menjadi sukarelawan sebulan sekali
  - Mulailah setiap pagi dengan membaca bacaan rohani
  - Membuat kompos atau mengurangi plastik sekali pakai
- 7) Konsumsi dengan penuh kesadaran: makan, minum, belanja, bergulir
  - Minum obat setiap hari, sebelum minum kopi pertama
  - Batasi media sosial hingga 30 menit per hari
  - Rencanakan makanan selama seminggu
  - Lacak pengeluaran selama sebulan
  - Tukar kopi sore hari dengan teh hijau
- 8) **Investasi yang Bijaksana:** menabung, mendukung, merasakan
  - Donasi setiap bulan untuk tujuan yang kamu pedulikan
  - Berinvestasi dalam peralatan untuk membuat olahraga lebih nyaman
  - Menabung dalam jumlah tertentu setiap bulan untuk perjalanan
  - Luangkan waktu setidaknya 3 jam per minggu di alam terbuka

## 9) Kreativitas: belajar, berlatih, bermain

- Ikuti kelas seni
- Jelajahi lingkungan baru setiap hari Sabtu
- Merajut setiap kali menonton TV
- Setiap hari Minggu, menonton film klasik
- Menghadiri dua pertunjukan langsung dalam sebulan

Tentu saja, kebiasaan yang sama dapat memenuhi tujuan yang berbeda untuk orang yang berbeda. Bagi satu orang, yoga mungkin merupakan bentuk olahraga; bagi orang lain, sumber istirahat mental; bagi orang lain lagi, sebuah praktik keterlibatan spiritual. Dan setiap orang memiliki kebiasaan yang berbeda. Bagi satu orang, file yang terorganisir mungkin merupakan alat yang penting untuk kreativitas; orang lain lagi mungkin menemukan inspirasi dalam penjabaran acak.

### • Bagaimana Kebiasaan Terbentuk

Dibutuhkan sekitar 21 hingga 254 hari untuk membentuk kebiasaan baru. Sebelum sebuah perilaku baru dapat menjadi otomatis, dibutuhkan waktu rata-rata 66 hari. Tiga komponen utama pembentukan kebiasaan adalah isyarat, rutinitas, dan penghargaan (imbalan). Proses pembentukan kebiasaan ini disebut sebagai lingkaran kebiasaan.<sup>6</sup>

Dimulai dengan komponen pertama, **isyarat**, yang juga dikenal sebagai pemicu, dapat berupa aroma, peristiwa, perasaan, orang, objek, atau hal lainnya. Isyarat adalah apa pun yang mengingatkan Anda akan kebiasaan atau mendorong Anda untuk melakukan suatu tindakan. Sederhananya, perilaku yang akan Anda kembangkan didorong oleh pemicu yang merupakan isyarat.

Selanjutnya yaitu komponen **rutinitas**. Rutinitas spesifik yang dikembangkan otak Anda setiap kali ada isyarat yang memicu kebiasaan Anda. Anda diminta untuk melakukan sesuatu dan kemudian Anda mulai mengambil tindakan untuk melakukannya. Kebiasaan Anda mencakup apa yang Anda lakukan sebelum dan sesudah perilaku kebiasaan. Ini berarti bahwa kebiasaan Anda juga terhubung dengan tindakan Anda yang lain karena kebiasaan bukan hanya satu tindakan atau satu langkah.

Komponen terakhir, di mana hasil apa pun yang Anda capai adalah **imbalannya**. Imbalannya mungkin berupa perasaan yang lebih baik secara emosional dengan kebiasaan tersebut dan karena kepuasan yang Anda terima dari imbalan tersebut, Anda akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk terus mengulangi kebiasaan tersebut secara tidak sadar. Imbalan dapat dimengerti sebagai sesuatu yang disukai otak Anda yang membantunya mengingat lingkaran kebiasaan di masa depan.

Mari kita gunakan contoh Instagram untuk menjelaskan lebih lanjut bagaimana cara kerja lingkaran kebiasaan.

- **Isyarat:** Ponsel Anda menerima notifikasi push bahwa seseorang menyukai atau mengomentari salah satu foto Anda. Notifikasi tersebut berfungsi sebagai isyarat (atau pemicu) yang memberitahu Anda untuk memeriksa akun Anda.
- **Rutinitas:** Ini adalah perilaku yang sebenarnya. Ketika Anda menerima notifikasi push, Anda secara otomatis memeriksa akun Instagram Anda.
- **Penghargaan (imbalan):** Ini adalah manfaat yang Anda peroleh dari melakukan perilaku (misalnya, mencari tahu siapa yang menyukai atau mengomentari salah satu foto Anda). Ingatlah bahwa hadiah membantu otak untuk mengetahui apakah kebiasaan ini layak untuk diingat di masa depan.

Karena beberapa kebiasaan bermanfaat, mari kita lihat lebih dekat contoh mematikan lampu saat Anda meninggalkan ruangan.

- **Isyarat:** Lampu memberi tahu otak Anda untuk masuk ke mode otomatis dan kebiasaan mana yang harus digunakan saat meninggalkan ruangan.
- **Rutinitas:** Perilaku yang sebenarnya dari mematikan lampu.
- **Penghargaan (imbalan):** Tagihan listrik yang lebih rendah dan anggaran energi rumah yang lebih baik secara keseluruhan.

- **Dasar Pembentukan Kebiasaan**

- **Dasar Fisiologis**

Hal ini menegaskan bahwa ada jalur yang kita ikuti ketika sebuah koneksi telah dibentuk oleh sinyal saraf yang jelas yang didorong oleh beberapa pengulangan tindakan. Hubungan tersebut akan diperkuat ketika respons muncul dan stimulus diulang.

- **Dasar Psikologis**

Dasar psikologis berfokus pada bagaimana individu mempertahankan proses pembelajaran atau pengalaman. Kebiasaan adalah watak yang diperoleh dan inilah yang dijelaskan oleh teori psikologi. Kita membentuk kebiasaan dengan kemampuan kita untuk terus mempertahankan dan mengkondisikan respons kita.<sup>7</sup>

- **Mengapa Kebiasaan Sulit Dihilangkan?**

Alasan mengapa kebiasaan buruk berhasil dilakukan adalah karena kebiasaan tersebut tidak pernah diteliti oleh otak. Kebiasaan sebagian besar merupakan perilaku yang tidak disadari dan berfungsi secara autopilot. Sebagai konsekuensi dari perasaan menyenangkan dan bermanfaat yang diperoleh dari kebiasaan buruk saat terbentuk, kebiasaan tersebut juga tertanam dalam pikiran. Kita tidak terlalu memikirkan kebiasaan saat melakukannya. Kebiasaan-kebiasaan ini diprogram untuk mewujudkan sesuatu bahkan tanpa kita sadari. Para pemakan makanan ringan akan mengatakan bahwa mereka tidak menyadari bahwa mereka telah menghabiskan keripik hingga tidak ada lagi yang tersisa. Tindakan mereka dilakukan tanpa disadari.

Perokok akan mengatakan bahwa mereka telah menghisap seluruh batang rokok tanpa menyadarinya. Kebiasaan yang terbentuk karena pengulangan akan menjadi perilaku otomatis yang tidak disadari. Dan inilah yang membuat lebih sulit untuk menghentikan kebiasaan. Untuk menghentikan kebiasaan berarti Anda harus mengubah perilaku merokok selama kurun waktu 21-254 hari.<sup>8</sup>

Jika anda konsisten tidak merokok selama 21-254 hari (tergantung tingkat ketergantungan kepada rokok), maka anda akan memiliki kebiasaan baru, yakni tidak merokok.

- **Kebiasaan Sadar dan Kebiasaan Tersembunyi**

Kebiasaan yang disadari dan kebiasaan tersembunyi adalah dua jenis kebiasaan yang umum.<sup>9</sup> Anda dapat dengan cepat meninjau kebiasaan sadar Anda sendiri karena cukup mudah untuk diidentifikasi. Faktanya, kebiasaan yang disadari ini memiliki kecenderungan tinggi untuk hilang ketika Anda mengalihkan perhatian. Kebiasaan yang dapat Anda kenali dengan mudah adalah kebiasaan sadar. Beberapa contohnya adalah merokok setelah makan, berolahraga setiap hari, lari sore, atau bangun dengan alarm setiap pagi.

Kebiasaan tersembunyi merupakan sebagian besar kebiasaan kita, dan tidak seperti kebiasaan sadar yang dapat Anda kenali hanya dengan tinjauan umum, kebiasaan tersembunyi bisa jadi cukup sulit

untuk dikenali. Dalam banyak kasus, orang lainlah yang cenderung menunjukkan beberapa perilaku ini kepada kita karena biasanya perilaku ini diungkapkan oleh faktor atau sumber eksternal, karena kita umumnya sama sekali tidak menyadarinya. Kebiasaan-kebiasaan ini bisa sangat rumit karena mereka bekerja dalam mode pilot otomatis oleh otak kita. Ketika kebiasaan-kebiasaan ini 'berulah', Anda mungkin tidak menyadarinya karena kebiasaan-kebiasaan ini telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari proses pengambilan keputusan, gaya hidup, dan pengkondisian kita.

## • Cara Mengidentifikasi Kebiasaan Tersembunyi Anda

Anda harus mengarahkan perhatian Anda untuk mengenali sendiri jenis-jenis kebiasaan Anda. Dalam upaya mengungkap kebiasaan tersembunyi Anda, tanyakan pada diri Anda sendiri pertanyaan-pertanyaan ini:<sup>10</sup>

### **Kebiasaan Fisik:**

- Berapa banyak air yang Anda minum setiap hari?
- Apakah Anda cenderung membungkuk atau duduk/berdiri tegak?
- Bagaimana dan kapan Anda berolahraga?
- Apakah Anda cenderung berbaring di sofa dalam jangka waktu yang lama?

### **Kebiasaan Sosial:**

- Kata atau frasa apa yang sering Anda ucapkan?
- Apakah ada beberapa gerakan atau tindakan yang cenderung Anda lakukan?
- Apakah Anda melakukan atau menghindari kontak mata dengan orang lain?
- Apakah Anda berbicara dengan orang lain atau menghindari mereka?
- Apakah Anda datang lebih awal atau terlambat ke tempat janji temu?

### **Kebiasaan Energi:**

- Seberapa sering dan kapan Anda mengonsumsi cemilan di siang hari?
- Apa yang Anda lakukan saat bangun di pagi hari?
- Seperti apa rutinitas harian Anda?
- Setiap malam sebelum tidur, pola apa yang Anda lakukan?

### **Kebiasaan Mental:**

- Bagaimana reaksi Anda terhadap berita negatif?
- Ketika Anda melihat seorang teman memposting foto-foto liburan mewah di media sosial, perasaan apa yang Anda dapatkan?
- Ketika Anda menerima kritik, apa respons pertama Anda?
- Bagaimana Anda mengatasi stres?

### **Kebiasaan Produktivitas:**

- Berapa frekuensi Anda memeriksa ponsel Anda untuk mendapatkan notifikasi baru?
- Bagaimana Anda menentukan apakah sebuah tugas lebih penting dari yang lain?
- Apakah Anda menulis daftar tugas atau bertindak saat itu juga?
- Apakah Anda memiliki sistem untuk menghindari penundaan dan menyelesaikan sesuatu?

## **Soal Test**

1. Berikut merupakan pengertian kebiasaan, kecuali..
  - a. Sesuatu seperti jalan pintas yang dapat kita lakukan dengan cepat dan tanpa berpikir karena kita sudah sering melakukannya sehingga menjadi otomatis
  - b. Pengulangan sesuatu secara terus-menerus atau dalam sebagian besar waktu dengan cara yang

- sama dan tanpa hubungan akal, atau sesuatu yang tertanam di dalam jiwa dari hal-hal yang berulang kali terjadi dan diterima tabiat
- c. Sesuatu yang dilakukan tanpa berpikir karena hal tersebut telah tertanam dalam jiwa manusia dan menjadi tabiat manusia
  - d. Serangkaian hal yang biasa dilakukan pada waktu tertentu dan merupakan praktik melakukan sesuatu secara teratur dalam urutan yang tetap
2. Setiap bulan menyumbangkan barang yang tidak dibutuhkan lagi merupakan contoh implementasi kebiasaan kategori..
    - a. Urutan
    - b. Produktivitas
    - c. Konsumsi dengan penuh kesadaran
    - d. Hubungan
  3. Lingkaran kebiasaan terdiri dari tiga komponen yaitu..
    - a. Isyarat – pengulangan – pembiasaan
    - b. Isyarat – rutinitas – pembiasaan
    - c. Pemicu – pengulangan – pembelajaran
    - d. Pemicu – rutinitas – imbalan

## Referensi

- <sup>1</sup>Covey, S. R. (2013). *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change*. New York: Simon & Schuster.
- <sup>2</sup>Duhigg, C. (2014). *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business*. New York: Random House Publishing Group.
- <sup>3</sup>Clear, J. (2018). *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. New York: Avery Publishing.
- <sup>4</sup>Heath, C. (2010). *Switch: How to Change Things When Change Is Hard*. New York: Crown Business.
- <sup>5</sup>Fiore, N. (2007). *The Now Habit: A Strategic Program for Overcoming Procrastination and Enjoying Guilt-Free Play*. New York: TarcherPerigee.
- <sup>6</sup>Lally, P., Van Jaarsveld, C. H., Potts, H. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European journal of social psychology*, 40(6), 998-1009.
- <sup>7</sup>O'Connor, R. (2014). *Rewire: Change Your Brain to Break Bad Habits, Overcome Addictions, Conquer Self-Destructive Behavior*. New York: Avery Publishing.
- <sup>8</sup>Wood, W., & Rünger, D. (2016). Psychology of habit. *Annual review of psychology*, 67, 289-314.
- <sup>9</sup>Smith, K. S., & Graybiel, A. M. (2022). Habit formation. *Dialogues in clinical neuroscience*, 33-43.
- <sup>10</sup>Lally, P., & Gardner, B. (2013). Promoting habit formation. *Health psychology review*, 7(sup1), S137-S158.

## b. DAMPAK KEBIASAAN

**Waktu : 15 menit**

**Indikator Keberhasilan:**

- Mengetahui dampak kebiasaan buruk dan kebiasaan baik
- Mengetahui langkah menghentikan kebiasaan buruk dan membangun kebiasaan baik
- Mampu menyebutkan berbagai program di Panti yang berguna untuk membangun kebiasaan yang baik

## **Pokok Bahasan :**

- I. Kebiasaan Baik dan Buruk
- II. Dampak Kebiasaan Buruk
- III. Menghentikan Kebiasaan Buruk
- IV. Dampak Kebiasaan Baik
- V. 9 Langkah untuk Menciptakan Kebiasaan Baru yang Baik
- VI. 6 Hal yang Harus Dihindari Saat Menciptakan Kebiasaan Baru yang Baik
- VII. Kebiasaan Sukses

## **Materi**

### **I Kebiasaan Baik dan Buruk**

Kebiasaan adalah pola untuk melakukan tanggapan terhadap situasi tertentu yang dilakukan berulang-ulang terhadap situasi yang sama. Kebiasaan dapat tepat yakni sesuai dengan norma sosial, memberikan dampak positif bagi fisik, emosi ataupun kognisi. Namun juga dapat tidak tepat, yakni kebiasaan yang memberikan dampak negatif. Contoh kebiasaan baik misalnya menjaga kebersihan, rajin ibadah, menyapa dan membantu orang lain dan lainnya. Contoh kebiasaan buruk adalah tidak peduli dengan lingkungan, tidak tertib dengan aturan dan lain sebagainya.

Setiap orang akan selalu dihadapkan untuk memilih perilaku baik atau buruk. Pilihan akan menentukan keberhasilan dan kualitas hidup seseorang. Banyak tokoh atau orang sukses yang pernah dihadapkan pada situasi untuk membuat pilihan tindakan. Salah satunya adalah Oprah Winfrey yang memiliki kebiasaan proaktif atau bertindak berdasarkan prinsip dan kebiasaan membaca/belajar

### **Oprah Winfrey<sup>1</sup>**

Oprah berhasil keluar dari kemiskinan dan menjadi salah satu wanita terkaya di dunia.

Keberhasilan Oprah sangat kontras dengan latar belakangnya. Terlahir dari seorang ibu muda yang tidak menikah, Oprah menghabiskan beberapa tahun pertama hidupnya dalam kemiskinan yang parah di keluarga nenek dari pihak ibu. Dia menghadapi banyak pelecehan saat remaja bahkan membawanya ke jalur pergaulan bebas yang berbahaya dan menyebabkan kehamilan ketika dia baru berusia 14 tahun. Setelah putranya meninggal tidak lama setelah lahir, Oprah pindah ke Nashville, Tennessee untuk tinggal bersama ayahnya, Vernon. Pindah ke Tennessee menjadi titik balik dalam kehidupan Oprah.

Dipandu oleh aturan ketat ayahnya dan desakan ayahnya agar dia bekerja keras untuk mencapai potensi penuh. Dalam pengasuhan ayahnya Oprah membangun kebiasaan untuk selalu proaktif, ia tidak membiarkan pengalaman masa lalunya menentukan dirinya. Kebiasaan ini membuatnya tetap tenang dan positif.

Oprah juga menyatakan bahwa kebiasaan ayahnya untuk belajar adalah kunci yang membantunya mengubah hidupnya. Dia percaya bahwa satu-satunya cara seseorang dapat benar-benar tumbuh adalah dengan mengubah cara berpikirnya, terutama melalui pendidikan. Contoh yang ditunjukkan ayahnya membuat ia terbiasa membaca banyak dan beragam buku semenjak mudanya, sehingga wawasannya luas.

## **Dampak Kebiasaan Baik**

Kebiasaan baik berdampak pada seluruh aspek kehidupan yakni kesehatan fisik, mental dan sosial, Berikut ini manfaat kebiasaan baik.

### **1. Membantu mencapai tujuan**

Tujuan dan impian terbesar dalam hidup biasanya terasa seperti tugas yang mustahil. Tapi Anda akan jauh lebih sukses dalam mencapai tujuan Anda ketika Anda mempraktikkan kebiasaan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Anda tidak akan pernah memiliki rumah impian Anda atau memulai bisnis Anda sendiri kecuali Anda membentuk kebiasaan rutin yang membantu Anda mencapai hal-hal besar ini. Dibutuhkan banyak disiplin diri untuk bertahan dengan tujuan jangka panjang. Mengembangkan kebiasaan baik akan mendukung pencapaian impian dan ambisi Anda

### **2. Meningkatkan produktivitas dan efisiensi**

Kehidupan sehari-hari dipenuhi dengan gangguan yang tidak pernah berhenti. Entah itu notifikasi dari ponsel Anda atau godaan media sosial yang terus menerus, teknologi telah memberikan lebih banyak tuntutan pada perhatian kita daripada sebelumnya. Hal ini membuat kita sulit untuk tetap produktif dan fokus pada hal-hal yang penting. Salah satu kebiasaan baik yang bisa Anda mulai kembangkan adalah memantau di mana Anda menghabiskan perhatian dan fokus Anda yang berharga. Cobalah membuat perubahan kecil seperti menghapus aplikasi yang tidak perlu di ponsel Anda atau berhenti menggunakan media sosial. Anda akan melihat dampak positif yang besar pada produktivitas dan efisiensi Anda. Hal-hal kecil seperti berjalan-jalan di waktu istirahat daripada membuang-buang waktu di media sosial akan membuat hari Anda lebih produktif.

### **3. Membantu menjadi orang yang diinginkan**

Sulit untuk mengabaikan kekuatan kebiasaan dalam hal pertumbuhan dan perkembangan pribadi Anda. Ada banyak manfaat dari kebiasaan baik yang dapat membantu Anda meningkatkan kesehatan emosional dan kesejahteraan Anda secara keseluruhan. Sebagai contoh, meluangkan waktu sejenak setiap malam untuk menulis dalam jurnal rasa syukur akan membuat Anda menjadi orang yang lebih bersyukur dan gembira. Mungkin sulit untuk melambatkan diri dan dengan sengaja memikirkan sesuatu yang Anda syukuri, tetapi ini adalah kebiasaan kuat yang dapat membantu Anda menemukan pertumbuhan. Gunakan ide daftar rasa syukur ini untuk memulainya!

### **4. Meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan**

Mempraktikkan kebiasaan baik secara teratur dapat meningkatkan kualitas hidup Anda secara keseluruhan dengan membantu Anda tetap sehat secara fisik, mental, dan emosional. Dan ketika Anda menjadi orang yang sehat secara keseluruhan, Anda akan menemukan diri Anda menjalani kehidupan terbaik Anda! Dan ketika Anda menjalani kehidupan terbaik Anda, Anda akan merasa terdorong untuk mengejar peluang untuk pertumbuhan pribadi. Hal ini pada gilirannya akan membantu Anda merasa termotivasi untuk mengejar impian dan tujuan besar dalam hidup Anda. Dan kehidupan yang dihabiskan untuk mengejar impian besar adalah kehidupan yang dijalani dengan baik!

### **5. Meningkatkan suasana hati**

Ketika Anda merasa bahwa Anda sedang berusaha untuk mencapai tujuan Anda, memperbaiki diri Anda, dan membangun kebiasaan yang baik, Anda akan melihat bahwa tingkat kebahagiaan Anda secara keseluruhan meningkat. Ketika kita merasa bahagia, suasana hati kita secara keseluruhan akan berubah. Daripada merasa stres dan cemas, seseorang yang mempraktikkan kebiasaan baik akan menjadi orang yang lebih bahagia dan menyenangkan. Orang yang lebih bahagia lebih menikmati hidup mereka, memiliki kesehatan yang lebih baik, dan menjaga hubungan yang lebih dekat dengan orang-orang terkasih.

## 6. Meningkatkan tingkat energi

Mempertahankan kebiasaan sehari-hari yang sehat adalah salah satu cara terbaik untuk meningkatkan tingkat energi Anda. Menjalani gaya hidup yang serba cepat membuat Anda mudah mengandalkan kafein sebagai sumber energi sementara. Namun, makan sehat, diet seimbang, dan tidur yang cukup adalah solusi jangka panjang yang lebih baik untuk mengatasi tingkat energi yang rendah. Makan terlalu banyak gula atau minum kopi memang terasa nikmat pada saat itu, tetapi keduanya akan membuat Anda merasa lesu sepanjang hari. Cara terbaik untuk meningkatkan energi adalah dengan memiliki kadar gula darah yang normal dan mendapatkan rutinitas tidur yang lebih baik untuk diri Anda sendiri.

## 7. Memunculkan yang terbaik dari diri kita

Ketika Anda mempraktikkan kebiasaan sehat, tingkat energi Anda yang meningkat akan berdampak positif di semua bidang kehidupan Anda. Anda mungkin telah memperhatikan bahwa rasanya menyenangkan mengetahui bahwa Anda makan sehat secara teratur dan berolahraga secara teratur. Perasaan ini memberi Anda semangat ekstra dalam langkah Anda! Bandingkan perasaan ini dengan perasaan Anda saat Anda kurang tidur dan terlalu banyak mengonsumsi gula, makanan cepat saji, atau kafein. Bagaimana perasaan Anda secara teratur?

## 8. Membuat kita lebih mudah membantu orang lain

Kekacauan dan tuntutan kehidupan sehari-hari terkadang membuat kita sulit untuk meninggalkan dampak positif pada kehidupan orang lain. Namun, apakah itu anggota keluarga atau teman dekat, penting untuk menunjukkan kepada orang yang kita cintai bahwa kita peduli melalui tindakan yang bijaksana dan positif. Salah satu manfaat dari kebiasaan yang baik adalah membantu kita menjadikan tindakan positif sebagai prioritas. Menjaga diri Anda tetap bertanggung jawab pada kebiasaan baik Anda sendiri akan membuat Anda lebih mudah untuk memastikan bahwa Anda melakukan setidaknya satu hal baik setiap hari untuk seseorang yang Anda cintai.

## 9. Memiliki manfaat kesehatan seumur hidup

Salah satu manfaat terpenting dari kebiasaan baik adalah bahwa kebiasaan baik dapat membantu Anda menjalani gaya hidup yang sehat dan aktif. Apakah tujuan Anda adalah untuk mengurangi risiko penyakit kardiovaskular, mempertahankan berat badan yang sehat, atau meningkatkan kesejahteraan Anda secara keseluruhan, berpegang teguh pada kebiasaan yang sehat memiliki banyak manfaat yang menyehatkan. Olahraga teratur dan diet sehat akan menghasilkan kesehatan jantung yang lebih baik dan fisik yang lebih baik. Jadi, jika Anda ingin menjadi orang sehat yang menjadikan olahraga sebagai prioritas, membentuk kebiasaan yang baik akan membuat hal ini menjadi mungkin!

## II. Dampak Kebiasaan Buruk

Sebagian besar dari kita memiliki kebiasaan buruk yang kita sadari. Kita mungkin berpikir bahwa satu-satunya konsekuensi dari kebiasaan-kebiasaan ini adalah perasaan bersalah atau sedikit rasa malu. Namun, kebiasaan buruk memiliki dampak yang luas dan tidak terlihat yang dapat mempengaruhi kesehatan kita. Kebiasaan buruk dalam jam tidur, pola makan ataupun kebersihan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan fisik dan mental, seperti depresi, insomnia, hingga penyakit jantung. Kebiasaan buruk dapat memiliki konsekuensi yang luas dan tak terlihat yang secara signifikan mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan kita secara keseluruhan. Dengan memahami dampak dari kebiasaan buruk kita, kita dapat melakukan perubahan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan kita untuk selamanya.<sup>3</sup>

### • Peningkatan Risiko Kondisi Kesehatan dan Penyakit

Kebiasaan buruk dapat meningkatkan risiko terkena kondisi kesehatan dan penyakit yang parah. Mereka yang merokok lebih mungkin mengalami stroke, kanker paru-paru, dan penyakit jantung. Demikian pula, konsumsi alkohol yang berlebihan dapat menyebabkan sirosis hati, pankreatitis, dan peningkatan risiko beberapa jenis kanker. Selain itu, mereka yang terlibat dalam kebiasaan

tidak sehat lebih mungkin mengalami obesitas dan diabetes tipe 2 serta peningkatan risiko terkena tekanan darah tinggi dan kolesterol tinggi.

- **Penuaan Dini**

Penuaan dini adalah salah satu konsekuensi yang paling signifikan dan sering kali tidak terlihat dari kebiasaan buruk. Merokok, misalnya, telah dikaitkan dengan keriput dini, bintik-bintik penuaan, dan penampilan yang lebih tua secara keseluruhan. Hal yang sama berlaku untuk kebiasaan minum berlebihan dan kebiasaan makan yang tidak sehat, yang berkontribusi pada kesehatan kulit yang buruk dan penuaan secara umum. Kebiasaan buruk dalam tidur juga dapat berkontribusi pada percepatan penuaan otak, jam tidur yang kurang berdampak pada produksi Human Growth Hormon yang berperan dalam peremajaan sel tubuh.

- **Penurunan Kesehatan Mental**

Sama seperti kebiasaan buruk yang dapat membahayakan kesehatan fisik Anda, beberapa kebiasaan buruk juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental Anda. Kebiasaan mengurung diri, tidak melakukan kontak sosial yang memadai dapat meningkatkan risiko depresi, misalnya, atau menyebabkan Anda merasa lebih cemas atau stres. Selain itu, kebiasaan ketergantungan pada kafein dan alkohol dapat menyebabkan peningkatan risiko terkena insomnia, yang dapat membahayakan kesehatan mental kita. Penelitian telah menemukan bahwa kebiasaan buruk juga dapat meningkatkan risiko mengembangkan masalah penyalahgunaan zat. Penelitian juga telah menemukan bahwa perokok dan peminum alkohol berlebihan lebih mungkin mengalami emosi seperti kemarahan dan frustrasi, yang dapat menyebabkan masalah kesehatan mental lebih lanjut.

- **Berkurangnya Motivasi**

Kebiasaan buruk juga dapat berdampak negatif pada tingkat motivasi kita. Orang yang memiliki kebiasaan tidak sehat sering kali merasa lesu dan tidak memiliki energi dan dorongan untuk menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan baru. Hal ini terkadang disebabkan oleh gizi yang buruk, karena makanan yang tidak sehat membuat kita merasa lesu dan tidak termotivasi. Demikian pula, mereka yang merokok sering merasa lelah dan tidak memiliki energi untuk berolahraga, yang selanjutnya dapat menurunkan tingkat motivasi. Kebiasaan buruk dapat meningkatkan risiko mengembangkan kondisi kronis seperti diabetes dan penyakit jantung. Kondisi-kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan, yang selanjutnya dapat menurunkan tingkat motivasi kita. Selain itu, mereka yang mengonsumsi alkohol dalam jumlah berlebihan lebih mungkin mengalami kesulitan berkonsentrasi, yang dapat menurunkan motivasi dan kesehatan mental.

### **III Menghentikan Kebiasaan Buruk**

Terkadang, kita tidak menyadari bahwa kita telah mengembangkan kebiasaan buruk hingga semuanya terlambat. Artinya, kebiasaan buruk tersebut telah menjadi bagian dari kehidupan kita sehari-hari dan terjadi secara otomatis tanpa banyak usaha yang disadari. Sekali kebiasaan itu tertanam, maka akan sangat sulit untuk dihilangkan. Seiring berjalannya waktu, kita sering mendapati diri kita memiliki berbagai kebiasaan buruk yang terakumulasi selama bertahun-tahun. Kebiasaan-kebiasaan ini sering kali mengganggu kehidupan kita, baik dengan menghabiskan waktu, uang, atau mencegah kita mencapai tujuan tertentu dalam hidup. Yang terbaik adalah menghindari kebiasaan buruk daripada menunggu “penyembuhan”. Bagaimana kita dapat melawan kebiasaan-kebiasaan kecil untuk memastikan bahwa kita menggunakan waktu kita secara efektif dan menghindari konsekuensi jangka panjang? Berikut ini adalah 5 cara untuk menghentikan kebiasaan buruk dan mendapatkan kendali atas hidup Anda:4

#### **1. Kenali Pemicunya**

Kita sering kali memiliki satu hal yang membuat kita kembali ke kebiasaan buruk kita. Kita bisa saja berada di jalur yang benar dan melakukannya dengan sangat baik dan pada menit berikutnya

menemukan diri kita kembali ke awal dengan kebiasaan buruk kita. Mungkin saja berhenti makan junk food, alkohol atau merokok. Anda perlu mengenali hal-hal yang membuat Anda keluar dari jalur. Beberapa pemicu yang paling umum adalah ketegangan emosional, kebosanan, teman yang buruk, dan menggabungkan berbagai hal. Menggabungkan sesuatu berarti ketika orang minum alkohol, mereka secara otomatis merokok. Atau jika Anda minum kopi, Anda secara otomatis memasangkannya dengan makan kue. Cobalah untuk menghindari situasi-situasi yang dapat memaksa Anda untuk kembali ke kebiasaan buruk Anda. Lacak semua hal yang memicu Anda melakukan kebiasaan buruk. Dan lacak semua hal yang Anda pasangkan bersama yang memicu reaksi berantai terhadap kebiasaan yang ingin Anda hentikan. Mengenali pemicu Anda adalah langkah pertama untuk berhasil menghentikan kebiasaan buruk.

## **2. Tetap Waspada**

Menjalankan autopilot adalah salah satu hal yang paling berbahaya untuk dilakukan ketika Anda ingin menghentikan kebiasaan. Kebiasaan adalah “kecenderungan atau praktik yang menetap atau teratur.” Ini berarti bahwa setelah suatu aktivitas menjadi kebiasaan, kita cenderung untuk melakukannya secara tidak sadar, tanpa usaha sama sekali. Oleh karena itu, Anda mendapati diri Anda mengulangi kebiasaan yang sama, teratur dan akrab tanpa menyadarinya. Di sinilah kesadaran berperan. Dengan tetap waspada, Anda akan memegang kendali penuh atas apa yang Anda lakukan. Anda tidak akan menemukan diri Anda tergelincir kembali ke kebiasaan lama karena Anda akan memegang kendali atas semua tindakan Anda. Bertindak dalam keadaan sadar berarti Anda hadir pada saat itu, sadar akan perasaan, pemicu, pikiran, dan reaksi Anda. Kesadaran membawa kesadaran dan kesadaran memungkinkan Anda untuk mengubah hal-hal yang tidak ingin Anda lakukan. Di sinilah perubahan benar-benar dimulai.

## **3. Mengganti Kebiasaan Buruk**

Kebiasaan buruk biasanya memiliki tujuan dalam hidup. Kadang-kadang kebiasaan buruk dilakukan untuk menenangkan Anda, untuk membantu Anda menenangkan diri, membantu Anda menjadi bagian dari suatu kelompok, atau membantu Anda melepaskan stres dan ketegangan. Inilah sebabnya mengapa kita menolak untuk mengubah kebiasaan buruk. Segala sesuatu memiliki manfaat, jika tidak, kita tidak akan melakukannya. Bahkan ketika rasa sakitnya lebih besar daripada manfaatnya, kita masih bisa menolak perubahan. Agar berhasil menghilangkan kebiasaan buruk, Anda perlu menggantinya dengan sesuatu yang sama-sama memuaskan. Jika Anda memiliki kebiasaan makan enak atau merokok saat stres, Anda perlu menemukan cara alternatif untuk mengatasi stres yang memberikan manfaat yang sama. Ini adalah kunci untuk perubahan jangka panjang. Misalnya, jika Anda ingin mengubah kebiasaan makan junk food, Anda tidak bisa beralih dari makan kue coklat ke biskuit kering. Benar-benar tidak ada perbandingannya. Jika Anda memilih untuk mengganti kebiasaan yang menyenangkan dengan sesuatu yang tidak sama baiknya, Anda akan kembali ke kebiasaan tersebut dengan cepat. Penting juga ketika Anda memilih sesuatu untuk menggantikan kebiasaan buruk Anda, bahwa kebiasaan baru tersebut mudah diakses, portabel dan dapat Anda lakukan kapan saja. Semakin mudah Anda menggantikan kebiasaan tersebut, semakin sukses Anda.

## **4. Dapatkan Bantuan**

Menghentikan beberapa kebiasaan bukanlah tugas yang mudah. Anda bisa merasa seolah-olah sedang dihukum, harus tidak makan, mengalami ngidam, dan hal ini bisa memicu emosi yang kuat. Hal ini dapat membuat Anda merasa lemah dan meragukan kemampuan Anda untuk berhasil. Inilah sebabnya mengapa meminta bantuan atau dukungan dari seorang profesional atau bahkan teman baik dapat membantu Anda melewati saat-saat sulit tersebut. Anda perlu mengenali batas kemampuan Anda dan kapan Anda perlu menghubungi seseorang. Anda bahkan dapat bergabung dengan berbagai grup dukungan melalui Facebook untuk bersama dengan orang-orang yang berpikiran sama yang mengalami pengalaman serupa. Jangan pernah membiarkan kebiasaan menjatuhkan Anda hanya karena Anda terlalu gengsi atau malu untuk mencari bantuan. Anda tidak perlu memikul semua beban sendirian dan ingatlah bahwa setiap orang perlu merasa dibutuhkan, jadi meminta bantuan bisa menjadi hal yang baik untuk Anda dan teman Anda.

## 5. Bersabarlah

Melepaskan kebiasaan lama adalah proses bertahap yang membutuhkan kesabaran dan ketekunan. Butuh waktu untuk menghilangkan kebiasaan itu untuk selamanya. Anda harus sabar dan kuat. Jangan menganggap diri Anda sebagai korban dari kebiasaan tersebut. Kebiasaan itu tidak memiliki kuasa atas diri Anda. Setelah Anda memutuskan untuk mengambil tindakan, ganti kebiasaan tersebut dan hentikan kebiasaan itu untuk selamanya, Anda akan mendapatkan kendali. Ingatlah bahwa butuh waktu lama untuk mengembangkan kebiasaan tersebut, jadi berikan diri Anda kerangka waktu yang realistis kapan Anda akan menaklukkannya. Mengetahui apa yang Anda inginkan dalam hidup akan memberi Anda arah dan mengarahkan Anda ke jalan yang benar. Selaraskan tujuan Anda dengan nilai-nilai Anda dan Anda dapat mengubah kebiasaan apa pun dengan lebih cepat dan terarah.

Kemajuan terlihat berbeda untuk setiap orang, jadi pastikan Anda bersikap realistis dengan berapa lama waktu yang dibutuhkan dan apa yang akan Anda alami selama itu. Berikan penghargaan kepada diri Anda sendiri di sepanjang jalan sehingga Anda memiliki hal-hal yang dapat dinantikan. Catatlah kemajuan yang telah Anda capai dan catatlah apa saja yang berhasil sehingga Anda dapat melakukan lebih banyak lagi. Motivasi diri Anda dengan segala cara yang memungkinkan dan jangan pernah menyerah.

## IV Sembilan Langkah untuk Menciptakan Kebiasaan Baru yang Baik

Mengubah perilaku kebiasaan, apa pun alasannya, membutuhkan kerja keras, dan hal itu dapat dilakukan dan dicapai dengan mudah yang mau mengubahnya. Banyak orang salah mengira bahwa perubahan akan terjadi ketika ada motivasi. Dalam hal menciptakan kebiasaan baru, motivasi BUKAN pengubah segalanya. Yang Anda butuhkan adalah disiplin. Banyak orang cenderung mengabaikan kekuatan dari langkah pertama, yaitu mengetahui “mengapa” atau tujuan Anda untuk berubah. Langkah pertama memiliki kemampuan untuk mengubah arah hidup Anda selamanya. Dalam hal mengubah kebiasaan, Anda perlu menggali lebih dalam dan menemukan alasan mengapa Anda menginginkan perubahan. “Mengapa” Anda menjadi kekuatan pendorong Anda, dan “mengapa” Anda akan membuat Anda terus maju ketika jalan di depan menjadi sulit. Sudah menjadi fakta umum bahwa kebiasaan membutuhkan waktu setidaknya 21 hari untuk dikuasai dan menjadi perilaku otomatis. Tentu saja waktu yang tepat tergantung pada kompleksitas kebiasaan baru yang ingin Anda ciptakan atau hentikan. Penulis buku “Atomic Habits” mengatakan bahwa dibutuhkan waktu selama itu untuk mengubah sebuah kebiasaan. Tidak peduli berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk menciptakan kebiasaan baru, pengulangan dan latihan sangatlah penting. Berikut 9 langkah sederhana untuk menciptakan kebiasaan baru yang akan memandu Anda menuju kesuksesan:<sup>6</sup>

1. **Langkah 1:** Identifikasi tujuan Anda. Apa yang ingin Anda capai? Tuliskan. Di mana Anda ingin berada di akhir 21 hari.
2. **Langkah 2:** Identifikasi komponen-komponen kebiasaan Anda. Setiap kebiasaan terdiri dari tiga komponen utama.
  - Isyarat: kadang-kadang disebut pemicu. Inilah yang memicu kebiasaan (baik atau buruk).
  - Perilaku: inilah yang terjadi ketika isyarat terjadi.
  - Penghargaan (imbalan): ini adalah hasil yang diperoleh dari perilaku tersebut.

Sebagai contoh: Penundaan -

- Isyarat: diminta untuk melakukan tugas yang menurut Anda membosankan atau memakan waktu.
  - Perilaku: Anda membuat alasan untuk tidak mengerjakan tugas tersebut, Anda mengesampingkannya dengan mengatakan bahwa Anda akan mengerjakannya nanti.
  - Penghargaan (imbalan): Anda melakukan hal lain yang Anda sukai.
3. **Langkah 3:** Buatlah isyarat (pemicu) untuk kebiasaan baru yang ingin Anda ciptakan.
  4. **Langkah 4:** Identifikasi potensi hambatan dan kemunduran dan bagaimana Anda akan

menghadapinya. Dengan melakukan hal ini sebelumnya, Anda akan dapat mengatasi hambatan tersebut. Ingatlah bahwa Anda perlu mempraktikkan kebiasaan baru Anda setiap hari selama minimal 21 hari untuk mendapatkan data untuk mengukur hasil Anda.

5. **Langkah 5:** Bayangkan diri Anda mencapai tujuan dan menjadi sukses. Dengan membayangkan diri Anda berhasil melakukan kebiasaan baru, Anda akan menciptakan koneksi positif dalam pikiran bawah sadar Anda dan hal itu akan menjadi lebih nyata.
6. **Langkah 6:** Luangkan waktu setiap hari untuk mempraktikkan kebiasaan baru Anda selama minimal 21 hari. Anda akan tahu kapan Anda telah berhasil mempelajari kebiasaan baru Anda ketika Anda melakukannya tanpa perencanaan atau harus secara sadar berpikir untuk melakukannya.
7. **Langkah 7:** Buatlah diri Anda bertanggung jawab kepada orang lain. Dengan melakukan hal ini, Anda memperkuat keinginan Anda untuk mencapai hasil yang sukses. Tergantung pada tujuan yang Anda pilih, mungkin Anda memutuskan untuk mendapatkan pelatih atau mentor. Dukungan dari orang lain juga bagus.
8. **Langkah 8:** Ambil tindakan positif. Identifikasi langkah-langkah yang perlu Anda ambil dan lakukan. Yakinkan bahwa Anda bisa mencapainya. Semuanya ada di dalam pikiran. Apa pun yang Anda yakini adalah benar - untuk Anda.
9. **Langkah 9:** Beri penghargaan pada diri Anda sendiri. Buatlah sistem penghargaan ketika Anda telah mencapai tujuan Anda dan menciptakan kebiasaan baru. Anda akan menantikan untuk mendapatkannya jika Anda menjadikannya sesuatu yang benar-benar Anda inginkan.

## V 6 Hal yang Harus Dihindari Saat Menciptakan Kebiasaan Baru yang Baik

Berikut adalah 6 hal yang harus dihindari saat menciptakan kebiasaan baru yang baik:7

### 1. Menjadi Terlalu Kaku

Jika Anda terlalu kaku dalam berpikir dan bersikap, maka Anda menyiapkan diri Anda untuk gagal. Meskipun kesuksesan membutuhkan perencanaan, Anda harus terus mengevaluasi rencana dan mengubahnya seiring dengan perubahan tujuan dan prioritas Anda. Orang-orang sukses memahami pentingnya perubahan. Mereka menerimanya dan menjalaninya alih-alih melawan atau mengabaikannya. Dengan bersikap fleksibel, Anda mengurangi aspek stres dari perubahan. Mereka juga mengadopsi cara berpikir yang lebih kreatif saat mereka mengembangkan cara untuk menyesuaikan rencana. Rangkullah perubahan dan bekerjalah dengan perubahan tersebut, bukan melawannya, maka Anda akan membangun ketahanan.

### 2. Menjadi Penakut

Ketakutan adalah emosi negatif. Orang-orang sukses memahami hal itu dan mengembangkan sikap positif untuk melakukan sesuatu. Mereka juga memiliki penguasaan diri; pengetahuan yang lengkap tentang diri mereka sendiri. Hal ini membantu mereka mengetahui kekuatan dan kelemahan mereka. Visualisasi dapat memandu mereka dan membuat mereka tetap berada di jalur yang benar karena memungkinkan mereka untuk mengubah pandangan hidup mereka dan menciptakan pendekatan baru. Anda bisa belajar untuk mengganti rasa takut dengan pikiran dan sikap positif. Dan cara terbaik untuk melakukannya adalah dengan fokus pada apa yang Anda inginkan dan memvisualisasikannya. Setiap hari.

### 3. Kurang Percaya Diri

Kunci kesuksesan adalah tindakan positif dan kepercayaan diri. Jika Anda percaya bahwa Anda bisa dan bertindak seolah-olah Anda bisa, maka Anda akan menemukan bahwa Anda bisa melakukannya. Kebiasaan sukses membutuhkan tindakan karena hal tersebut akan membawa perubahan yang pada akhirnya akan membawa kesuksesan. Jika Anda membiarkan diri Anda percaya pada pembicaraan diri dan citra negatif Anda, itu akan memungkinkan rasa takut

merayap masuk dan itu tidak akan membantu Anda dalam perjalanan menuju kesuksesan. Jika Anda ingin sukses, maka Anda harus memiliki pola pikir dan sikap yang positif. Anda harus mau mengambil tindakan, membuat rencana dan percaya pada diri sendiri dan kesuksesan Anda. Gunakan afirmasi positif untuk membantu Anda menciptakan diri Anda yang lebih percaya diri. Berinvestasilah pada seorang pelatih untuk membantu Anda berkembang jika itu adalah pilihan.

#### 4. Kurangnya Perencanaan

Tanpa rencana, Anda menyiapkan diri Anda untuk gagal. Anda tidak dapat mencapai apa pun jika Anda tidak merencanakannya karena Anda tidak akan tahu apa yang Anda inginkan, bagaimana cara mendapatkannya, atau mengapa hal itu penting. Orang-orang sukses merencanakan untuk sukses. Mereka berencana untuk menciptakan kebiasaan sukses yang akan membantu mereka mencapai tujuan mereka. Yang perlu Anda lakukan adalah menulis tujuan Anda dan memecahnya menjadi bagian-bagian yang lebih kecil. Potongan-potongan kecil itu kemudian dipindahkan ke daftar tugas. Kemudian yang perlu Anda lakukan adalah mengerjakan daftar tersebut dan mencoret yang tidak perlu. Merencanakan itu tidak sulit. Mencoba mencapai tujuan tanpa rencana itu sulit.

#### 5. Mengadopsi Keyakinan yang Salah dan Pembicaraan Diri yang Negatif

Orang sukses adalah pemikir yang positif. Mereka tidak membiarkan keyakinan yang salah dan pembicaraan diri yang negatif menghambat mereka. Sebaliknya, mereka mengidentifikasi perilaku-perilaku ini dan menggantinya dengan keyakinan positif. Sekali lagi, di sinilah pengetahuan diri dan penguasaan diri menjadi kuncinya. Setiap orang memiliki suara negatif yang mengalahkan diri sendiri di kepala kita. Namun Anda tidak perlu mendengarkannya atau membiarkannya lebih keras daripada suara positif Anda. Kenali pikiran Anda dan ganti keyakinan negatif dengan keyakinan yang positif dan memberdayakan. Semakin Anda percaya pada diri sendiri, semakin baik perasaan Anda dalam perjalanan Anda menuju kehebatan.

#### 6. Tidak Mengambil Tanggung Jawab Pribadi

Orang-orang sukses mengambil tanggung jawab atas tindakan mereka dan konsekuensinya. Mereka menerima kegagalan sebagai bagian dari proses pertumbuhan dan melihatnya sebagai alat pembelajaran. Selama proses perencanaan, mereka mencoba mengidentifikasi potensi jebakan dan hambatan sehingga mereka dapat merencanakan cara menghadapinya dan mengatasinya. Jika Anda menyalahkan orang lain untuk hal-hal yang salah, Anda tidak dapat mengambil semua pujian ketika semuanya berjalan dengan baik. Anda bertanggung jawab 100% atas apa yang terjadi dalam hidup Anda atau tidak. Ketika Anda bertanggung jawab, Anda menempatkan diri Anda pada posisi yang berkuasa. Artinya, apa pun yang terjadi, Anda dapat melakukan sesuatu daripada menunggu seseorang atau sesuatu berubah, Anda dapat mengubahnya.

### VI Kebiasaan Sukses

Sukses adalah sesuatu yang kita semua inginkan. Akan tetapi, kesuksesan membutuhkan kerja keras dan usaha. Mari kita pikirkan beberapa kebiasaan baru yang mungkin ingin Anda ciptakan dalam hidup Anda.<sup>8</sup>

- **Penetapan tujuan:** mengidentifikasi tujuan dan mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mencapainya.
- **Penentuan prioritas:** mengetahui tugas-tugas apa yang penting dan mengerjakannya terlebih dahulu. Membuat daftar dapat membantu Anda menentukan prioritas.
- **Bangun lebih awal:** bangun setengah jam lebih awal setiap hari dapat membantu Anda menciptakan rutinitas yang lebih efektif dan memulai hari Anda. Banyak orang yang paling sukses memulai hari mereka pada pukul 5 pagi. Anda pasti pernah mendengar tentang Klub Sukses 5am. Ini memberi Anda waktu untuk berolahraga, bermeditasi, menulis daftar tugas, dan melakukan hal-hal yang menurut kita tidak sempat dilakukan. Sementara itu, semua orang di rumah sudah tidur. Jam 5 pagi menjamin privasi dan waktu untuk diri Anda sendiri tanpa gangguan.

- **Visualisasi:** mampu memvisualisasikan apa yang Anda inginkan dan seperti apa Anda dan hidup Anda ketika Anda mencapainya adalah kebiasaan yang ampuh untuk mengembangkan kesuksesan. Visualisasi juga dikenal sebagai hipnosis yang banyak orang kaitkan dengan kesuksesan dan penguasaan keterampilan mereka.
- **Makan sehat dan diet:** makan dengan sehat dan mengembangkan pola makan yang sehat adalah kebiasaan kunci lainnya untuk meraih kesuksesan. Pikiran dan tubuh saling berhubungan. Memilih makanan yang tepat untuk mengisi tubuh Anda dengan energi yang baik akan memberi Anda kesempatan terbaik untuk menyelesaikan sesuatu. Hal ini juga mengoptimalkan tubuh Anda dengan vitamin dan mineral untuk melawan penyakit daripada memilih makanan yang buruk yang terus menerus diperjuangkan oleh tubuh Anda untuk diurai dan diproses.
- **Kebugaran dan olahraga:** sejumlah penelitian telah menunjukkan korelasi antara aktivitas fisik yang teratur dan performa kerja yang lebih baik. Bergeraklah dan manfaat ini bisa menjadi milik Anda. Meningkatkan energi dan produktivitas. Berpikir lebih cepat, bekerja lebih cerdas, bergerak lebih cepat, dan memiliki lebih banyak stamina untuk menyelesaikan tugas dan proyek.
- **Pendidikan mandiri:** mengenal diri sendiri dengan baik adalah kebiasaan yang penting untuk meraih kesuksesan. Memahami kekuatan dan kelemahan Anda adalah hal yang penting. Eric Thomas, pengkhotbah Hip Hop, berkata, "Mintalah diri Anda yang sebenarnya untuk berdiri." Dengan mengenal diri sendiri, Anda dapat mengidentifikasi masa depan yang benar-benar ingin Anda ciptakan. Mengetahui apa yang tidak Anda ketahui bahkan lebih kuat karena memberi Anda arah untuk mempelajari keterampilan baru dan mendidik diri Anda sendiri untuk mengambil proyek-proyek baru dan menempa awal yang baru.
- **Bersosialisasi:** bertemu dengan orang-orang yang sukses di bidang yang ingin Anda kembangkan dapat membantu Anda mendapatkan pengetahuan, kiat, dan wawasan. Anda juga akan menjalin persahabatan, kemitraan, dan mengelilingi diri Anda dengan panutan yang positif. Kita bisa belajar banyak dengan berada di sekitar orang-orang yang tepat.

Jika Anda ingin sukses, terapkanlah kebiasaan-kebiasaan sukses dan biarkan kebiasaan-kebiasaan tersebut menciptakan kesuksesan yang Anda inginkan. Motivasi diri Anda dengan segala cara yang memungkinkan dan jangan pernah menyerah pada diri sendiri.

## Program Panti Sosial<sup>2</sup>

Panti Sosial sebagai suatu lembaga yang memiliki aturan dan sumberdaya memiliki peran yang besar dalam membentuk kebiasaan baik dan menghilangkan kebiasaan buruk. Berbagai macam kegiatan bimbingan adalah cara untuk membentuk kebiasaan baik dan menghilangkan kebiasaan buruk.

Berbagai jenis bimbingan yang dilakukan:

- **Bimbingan Sosial**

Bimbingan sosial adalah bentuk bimbingan yang berusaha membantu individu untuk memecahkan masalah sosial yang dilandasi budi pekerti luhur serta tanggung jawab kemasyarakatan, kebangsaan dan bernegara yang baik sehingga memperoleh penyesuaian sosial secara maksimal. Bimbingan sosial dapat seperti bimbingan cara bergaul, cara memasuki masyarakat baru, dan masih banyak lainnya.

- **Bimbingan Fisik**

Bimbingan fisik yang dilakukan secara rutin untuk meregangkan otot-otot penerima manfaat (PM) dan meningkatkan kebugaran tubuh. Bimbingan fisik dapat berupa senam, olahraga

rekreatif seperti jalan sehat, bermain sepak bola, dan bermain bola kasti, serta permainan luar ruangan yang bersifat kompetitif untuk melatih ketangkasan.

- **Bimbingan Mental**

Bimbingan mental dapat dilakukan secara individual maupun kelompok. Beberapa kegiatan bimbingan mental yaitu pemberian motivasi dan konsultasi oleh pekerja sosial kepada PM yang dilaksanakan rutin; kegiatan dinamika kelompok untuk mengekspresikan perasaan dan emosi dalam bentuk kegiatan yang positif sehingga membentuk fungsi pribadi PM yang lebih baik, perilaku yang lebih aktif, ekspresif, dan lebih percaya diri; serta bimbingan rohani seperti pengajian, ceramah agama, dan kegiatan keagamaan lainnya.

- **Bimbingan Keterampilan**

Bimbingan keterampilan dasar untuk menambah skill sebagai bekal kemandirian seperti keterampilan otomotif roda 2, otomotif roda 4, pengelasan, tata rias, penjahitan, keterampilan membatik, servis HP.

- **Pengasuhan Berbasis Keluarga**

Memastikan anak-anak yang telah kehilangan pengasuhan orang tua dapat memiliki rumah, Ibu, kakak, dan adik selayaknya sebuah keluarga dan membentuk sebuah komunitas sehingga mereka bisa memiliki masa depan yang lebih baik.

- **Program Penguatan Keluarga**

Bekerja sama dengan keluarga-keluarga sekitar untuk mencegah terjadinya kondisi yang bisa menyebabkan seorang anak terpisah dari orang tuanya, terutama karena faktor ekonomi. Dalam program ini, dilakukan intervensi langsung pada anak berupa bantuan biaya pendidikan, penyediaan makanan bergizi, dan akses terhadap kesehatan. Selain itu, menjalin kerja sama juga dengan caregiver mereka terutama Ibu untuk memberikan penyuluhan tentang pengasuhan terbaik bagi anak sekaligus program pelatihan kewirausahaan untuk mendukung ekonomi keluarga.

- **Tanggap Darurat Bencana**

Ketika bencana terjadi, anak-anak merupakan kelompok yang paling terkena dampak, mulai dari kehilangan akses pendidikan, kehilangan keluarga, hingga meninggalkan trauma mendalam. Panti sosial bekerja untuk memastikan setiap anak yang terdampak bencana tetap mendapatkan hak-haknya serta terlepas dari trauma bencana melalui program bantuan langsung dan pendirian children center yang memfasilitasi semua kegiatan anak termasuk pendidikan, bermain, serta trauma healing.

## Soal Test

1. Kebiasaan positif Oprah Winfrey dalam kisah suksesnya adalah, kecuali..
  - a. Kebiasaan tujuan
  - b. Kebiasaan prosedur
  - c. Kebiasaan produktivitas
  - d. Kebiasaan urutan
2. Program panti yang dapat dimanfaatkan untuk melatih dan memaksimalkan kebiasaan adalah, kecuali..
  - a. Bimbingan fisik
  - b. Bimbingan sosial
  - c. Bimbingan keteraturan
  - d. Bimbingan keterampilan

3. Untuk membangun kebiasaan sukses, hal yang tidak kita butuhkan adalah..
  - a. Penentuan tujuan
  - b. Penentuan prioritas
  - c. Penentuan batasan
  - d. Penentuan pola makan
4. Hal yang harus dihindari dalam membangun kebiasaan baru yang baik adalah, kecuali..
  - a. Terlalu kaku
  - b. Terlalu banyak perencanaan
  - c. Tidak mengambil tanggung jawab pribadi
  - d. Terlalu penakut
5. Berikut yang bukan merupakan program bimbingan sosial panti yaitu..
  - a. Bimbingan cara bergaul
  - b. Bimbingan cara memasuki masyarakat baru
  - c. Bimbingan eksklusivitas social
  - d. Bimbingan atribusi social

## Referensi

<sup>1</sup>Bisnis.com. 9 Januari 2021. Kisah Sukses Inspiratif dari Oprah Winfrey. Diakses pada 18 September 2023, dari <https://entrepreneur.bisnis.com/read/20210119/265/1345091/kisah-sukses-inspiratif-dari-oprah-winfrey>

<sup>2</sup>Kusriyanto, B. (2021). *Optimalisasi Pelayanan Panti*. Pemerintah Provinsi Jawa Tengah.

<sup>3</sup>Fogg, B. J. (2020). *Tiny Habits: The Small Changes That Change Everything*. Eugene: Harvest House Publishers.

<sup>4</sup>Schwartz, J. (2011). *You Are Not Your Brain: The 4-Step Solution for Changing Bad Habits, Ending Unhealthy Thinking, and Taking Control of Your Life*. New York: Avery Publishing.

<sup>5</sup>Baumeister, R. F. & Tierney, J. (2011). *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. London: Penguin Press.

<sup>6</sup>Clear, J. (2018). *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. New York: Avery Publishing.

<sup>7</sup>Breuning, L. G. (2015). *Habits of a Happy Brain: Retrain Your Brain to Boost Your Serotonin, Dopamine, Oxytocin, & Endorphin Levels*. Stoughton: Adams Media.

<sup>8</sup>Graziosi, D. (2019). *Millionaire Success Habits: The Gateway to Wealth & Prosperity*. California: Hay House Inc.

## 2. MENGELOLA WAKTU

Kebiasaan mengelola waktu berdampak pada produktivitas. Kemampuan untuk memilah dan memprioritaskan aktivitas atau tugas adalah kunci bagi siapa saja yang ingin menjaga produktivitas di mana pun. Masing-masing dari kita tentu mempunyai tugas yang ingin dan harus kita kerjakan dalam aktivitas sehari-hari. Untuk mencapai target tugas yang diemban, kita harus memahami manajemen waktu. Manajemen waktu adalah suatu proses untuk melakukan pengendalian terhadap waktu dengan batasan tertentu untuk melakukan tugas tertentu. Manajemen waktu adalah kemampuan untuk merencanakan dan memanfaatkan waktu sebaik-baiknya. Topik ini membahas mengenai kemampuan mengelola waktu dengan mengedepankan prinsip dahulukan yang utama, empat kuadran manajemen waktu, dan *organizer* Kuadran II (*to do list*).<sup>1</sup>

**Waktu : 45 menit**

**Sub Pokok Bahasan:**

- a) Empat Kuadran Waktu
- b) Mendahulukan yang Utama

**a. EMPAT KUADRAN WAKTU**

**Waktu : 30 menit**

**Indikator Keberhasilan:**

- Mengetahui 4 kuadran dalam mengelola waktu

**Materi**

Manajemen waktu adalah proses merencanakan, mengontrol, dan menggunakan waktu semaksimal mungkin untuk menyelesaikan tugas tertentu.<sup>1</sup> Menurut Forsyth, manajemen waktu dapat diartikan sebagai cara mengendalikan waktu untuk menciptakan efektivitas dan produktivitas.<sup>2</sup> Kemampuan untuk tetap fokus pada prioritas adalah kunci mempertahankan produktivitas yang akan membawa kamu menuju kesuksesan hidup.<sup>3</sup> Penggunaan waktu dapat dibagi dalam 4 kuadran:<sup>4</sup>

- 1. Kuadran I.** Aktivitas pada Kuadran I adalah aktivitas yang penting, mendesak, terbatas waktu, segera, krisis, masalah, darurat. Aktivitas yang harus segera dijalankan (DO). Selama kita hanya fokus pada Kuadran I, maka Kuadran I menjadi semakin besar dan dominan. Kebutuhan pada kuadran pertama ini biasanya berkaitan dengan hal-hal yang berhubungan dengan pekerjaan seperti deadline tugas yang penting dan harus selesai dalam waktu dekat.
- 2. Kuadran II.** Aktivitas pada Kuadran II adalah aktivitas yang tidak mendesak tetapi penting. Membuat perencanaan (PLAN), menjalin silaturahmi, hubungan yang baik, mengantisipasi risiko, melihat peluang, mengasah gergaji, ibadah, meningkatkan kompetensi, berbagi pengetahuan, *coaching*. Perencanaan dapat membantu kita dalam mengefisiensikan waktu dan sumber daya. Aktivitas pada kuadran dua merupakan hal-hal yang penting yang akan kita lakukan dalam to do list namun bisa diselesaikan setelah aktivitas pada kuadran satu selesai.<sup>5</sup>
- 3. Kuadran III.** Aktivitas pada Kuadran III adalah aktivitas yang mendesak tetapi tidak penting. Kadang orang terjebak di Kuadran III ini karena ia berpikir sedang berada di Kuadran I. Dan biasanya kemendesakannya didasarkan pada prioritas dan harapan orang lain (misalnya memberikan kabar atau menyampaikan informasi pada partner kerja). Jika bisa didelegasikan, delegasikanlah segera (DELEGATE).
- 4. Kuadran IV.** Aktivitas pada Kuadran IV adalah aktivitas yang tidak mendesak dan tidak penting. Biasanya orang yang fokus dominannya berada di Kuadran IV adalah orang yang tidak bertanggung jawab, tergantung dengan orang lain, reaktif, tidak memiliki tujuan. Banyak menghabiskan waktu untuk hal hal yang tidak bermanfaat. Kurangi aktivitas pada Kuadran IV apabila anda ingin sukses (ELIMINATE). Aktivitas Kuadran IV biasa menjadi pelarian orang yang fokus di Kuadran I. Kegiatan dalam Kuadran IV merupakan kegiatan yang bisa dilakukan terakhir atau bisa juga diganti dengan hal yang lebih bermanfaat seperti mengurangi waktu menonton TV.

**Soal Test**

1. Cara mengendalikan waktu untuk menciptakan efektivitas dan produktivitas disebut dengan..
  - a. Efisiensi waktu
  - b. Time planning
  - c. Time compaction
  - d. Manajemen waktu
2. Aktivitas yang penting, mendesak, terbatas waktu, segera, krisis, masalah, darurat ada pada..
  - a. Kuadran I
  - b. Kuadran II
  - c. Kuadran III
  - d. Kuadran IV
3. Memberikan kabar atau menyampaikan informasi pada partner kerja merupakan contoh aktivitas..
  - a. Kuadran I
  - b. Kuadran II
  - c. Kuadran III
  - d. Kuadran IV
4. Melihat peluang, mengasah gergaji merupakan aktivitas..
  - a. Kuadran I
  - b. Kuadran II
  - c. Kuadran III
  - d. Kuadran IV
5. Mendelegasikan tugas bila memungkinkan adalah prinsip..
  - a. Kuadran I
  - b. Kuadran II
  - c. Kuadran III
  - d. Kuadran IV

### Referensi:

<sup>1</sup>Mendez, V. (2022). *Time Management for the Overwhelmed: Be More Productive, Less Stressed, and Accomplish More Than You Ever Imagined (Time Management and Productivity)*.

<sup>2</sup>Forsyth, P. (2019). *Successful Time Management: How to be Organized, Productive and Get Things Done (Creating Success, 150)*. London: Kogan Page.

<sup>3</sup>Piscine, D. P. P. (2021). *Time Management with 4 Quadrants Technique: Time Management Planner to help identify your urgency and importance of the task priority*.

<sup>4</sup>Covey, Stephen R. (1997). *The 7 Habits of Highly Effective People: (7 Kebiasaan Manusia yang Sangat Efektif)*. Binarupa Aksara.

<sup>5</sup>Merrill, A. R., & Merrill, R. R. (1990). *Connections: Quadrant II Time Management*. Inst for Principle.

## b. MENDAHULUKAN YANG UTAMA

**Waktu : 15 menit**

**Indikator Keberhasilan:**

- Memahami prinsip dahulukan yang utama

- Mampu membuat *to do list*

## Materi

Memiliki kemampuan memilih mana hal yang penting dan mana yang tidak merupakan satu kebiasaan efektif dalam meraih kesuksesan. Dahulukan yang utama merupakan salah satu kebiasaan yang berhubungan dengan diri sendiri (kemenangan pribadi atau kemandirian - *self-mastery*).<sup>1</sup> Dalam kebiasaan ini, manusia belajar menentukan prioritas dan mengatur waktu sehingga yang penting didahulukan, buka ditunda. Tapi kebiasaan ini lebih dari sekedar mengatur waktu, melainkan juga soal belajar mengatasi ketakutan dan bertahan di saat yang sulit. Terkadang seseorang memiliki sederet sasaran serta niat baik, tetapi untuk melaksanakan dan mendahulukannya sangat sulit.<sup>2</sup> Oleh karena itu, kebiasaan ini memerlukan daya kemauan (kekuatan untuk mengatakan ya kepada hal-hal yang paling penting) dan daya menolak (kekuatan untuk mengatakan tidak kepada hal-hal yang kurang penting dan terhadap tekanan sesama). Dengan mampu memilah kepentingan sesuai kebutuhan akan membuat kita mampu mendahulukan mana yang penting dan harus dikerjakan terlebih dahulu.<sup>3</sup>

Selalu utamakan hal-hal yang paling penting untuk dilakukan. Stephen Covey menyebutnya “batu-batu besar”. Bayangkan sebuah ember, dimana ember adalah tempat kita menempatkan kegiatan, sedangkan batu diasumsikan sebuah kegiatan. Ada batu-batu besar dan ada batu-batu kecil atau kita menyebutnya kerikil. Untuk memenuhi ember dengan batu-batu tersebut kita akan mengutamakan batu-batu besar untuk dimasukkan ke dalam ember terlebih dahulu, kemudian mengisi ruang-ruang kosong dengan kerikil. Apabila kita memasukkan kerikil terlebih dahulu, maka batu-batu besar tersebut kemungkinan tidak bisa masuk ke dalam ember, mungkin saja bisa, tapi tidak bisa semua. Dari perumpamaan tersebut, Stephen R. Covey menggambarkan bahwa kita harus mementingkan yang menjadi prioritas terlebih dahulu. Prioritas adalah yang memiliki dampak besar terhadap tujuan kita, yang menjadi target terdekat dan bisa jadi berpengaruh bagi orang banyak.<sup>4</sup>

Setiap awal minggu identifikasilah hal-hal utama atau hal hal penting yang harus dikerjakan dalam minggu itu. Identifikasi kegiatan di Panti yang penting untuk diikuti misal pemeriksaan kesehatan yang akan dilakukan oleh dinkes, mengerjakan tugas dari kursus perbaikan mesin yang diikuti, membuat laporan stock barang di dapur Panti, melatih anggota panti dalam kegiatan tertentu dan lain sebagainya. Kegiatan utama menjadi fokus untuk dilakukan, kegiatan lain yang bersifat tidak penting dan tidak mendesak misal main bermain catur, bermain games, mengobrol ringan dilakukan setelah melakukan hal yang utama.

Organizer Kuadran II dapat membantu seseorang membuat perencanaan yang baik (TO DO LIST). Organizer Kuadran II memiliki dampak yang membuat perbedaan positif yang luar biasa dalam hidup manusia. Temukan Kuadran II Anda, kemudian gunakan alat (organizer) untuk mengelola aktivitas Anda yang berbasis pada Kuadran II.<sup>5</sup>

### **Sebuah Organizer Kuadran II perlu memenuhi 6 kriteria penting:**

1. **Koheren**, menyatukan aturan, tujuan dan prioritas.
2. **Seimbang**, menjaga berbagai aturan/tugas sebelumnya, sehingga tidak diabaikan.
3. **Fokus pada kuadran II, Prioritas Mingguan**, kuncinya adalah tidak memprioritaskan apa yang ada dalam jadwalmu, tapi menjadwalkan prioritasmu.
4. **Dimensiorang**, pikirkan efisiensi ketika berkaitan dengan barang, namun pikirkan efektivitas ketika berkaitan dengan orang. Adakalanya jadwal perlu menyesuaikan apabila berhubungan dengan orang.
5. **Fleksibilitas**, organizer harus sesuai dengan gaya kita atau kebutuhan kita.
6. **Portabilitas**, ringkas, mudah dibawa kemana mana.

**Pengorganisasian Kuadran II memerlukan 4 aktivitas utama dalam periode Mingguan:**

1. **Identifikasi Peran**, peran apa yang kita ambil dalam 1 minggu kedepan.
2. **Memilih Sasaran**, pilih 2 atau 3 hasil penting yang harus dicapai pada setiap peran selama 1 minggu ke depan.
3. **Jadwal/Delegasi**, atur blok waktu dalam 7 hari ke depan untuk mencapai sasaran yang kita pilih.
4. **Pengadaptasian Harian**, dengan mengorganisasi secara mingguan, perencanaan harian lebih kepada menetapkan prioritas aktivitas dan pemberian respon terhadap kejadian, hubungan dan pengalaman yang tidak terduga dengan lebih fleksibel.

### Soal Test

1. Kekuatan untuk mengatakan ya kepada hal-hal yang paling penting disebut dengan..
  - a. Daya prioritas
  - b. Manajemen kepentingan
  - c. Manajemen urutan
  - d. Daya kemauan
2. Kekuatan untuk mengatakan tidak kepada hal-hal yang kurang penting dan terhadap tekanan sesama disebut dengan..
  - a. Daya batas
  - b. Kontrol diri
  - c. Daya lenting
  - d. Daya menolak
3. Berikut yang tidak termasuk kriteria penting dalam membuat *to do list*..
  - a. Koheren
  - b. Fleksibilitas
  - c. Probabilitas
  - d. Portabilitas
4. Berikut yang tidak termasuk 4 aktivitas utama dalam periode mingguan..
  - a. Memilih sasaran
  - b. Pengadaptasian harian
  - c. Jadwal/delegasi
  - d. Presensi ketepatan
5. Organizer harus sesuai dengan gaya kita atau kebutuhan kita adalah makna dari kriteria..
  - a. Personalitas
  - b. Eksklusivitas
  - c. Fleksibilitas
  - d. Probabilitas

### Referensi

<sup>1</sup>Tofts, C. (1994). *Processes with probabilities, priority and time. Formal Aspects of Computing*, 6, 536-564.

<sup>2</sup>Petty, J. C. (2001). *Priorities: Mastering Time Management (Resources for Changing Lives)*. New Jersey: P&R Publishing.

<sup>3</sup>Baron, S. (2015). *The priority of the now*. *Pacific Philosophical Quarterly*, 96(3), 325-348.

<sup>4</sup>Covey, Stephen R. (2012). *Focus: Achieving Your Highest Priorities*. Binarupa Aksara.

<sup>5</sup>Covey, Stephen R. (1997). *The 7 Habits of Highly Effective People: (7 Kebiasaan Manusia yang Sangat Efektif)*. Binarupa Aksara.

## 2. MENGELOLA STRES

Topik ini membahas mengenai stress, jenis dan perbedaannya, penyebab stress, manfaat stress, gejala stress, dampak stress, dan cara mengelola stres. Stres adalah perasaan yang umumnya dapat dirasakan saat berada di bawah tekanan, merasa kewalahan, atau kesulitan menghadapi suatu situasi. Stres dalam batas tertentu bisa berdampak positif dan memotivasi kita untuk mencapai suatu tujuan, seperti mengerjakan tes atau berpidato. Stres adalah bagian alami dan penting dari kehidupan, tetapi apabila berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan. Setiap orang bereaksi terhadap stres dengan cara yang berbeda-beda. Meskipun stres dapat membantu menjadi lebih waspada dan antisipasi ketika dibutuhkan, namun dapat juga menyebabkan gangguan emosional dan fisik.<sup>2</sup>

**Waktu : 60 menit**

**Indikator Keberhasilan:**

- Metahui berbagai jenis stres (distress, eustress)
- Mengetahui manfaat stres
- Mengetahui gejala stress
- Mengetahui cara mengelola stress

**Materi**

### a. Definisi dan manfaat Stress

Semua orang pernah mengalami stress. Stres adalah suatu keadaan dimana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban itu. Jika tidak ada tekanan sama sekali maka hidup menjadi membosankan. Stress menurut Sarafino dan Smith (2014) merupakan kondisi yang disebabkan ketika situasi yang diinginkan berbeda dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut, dengan kata lain ketika keadaan sekitar yang terjadi tidak selaras dengan kondisi seseorang dalam beradaptasi maka dapat membuatnya menjadi stres.<sup>1</sup>

**Stres yang terjadi dalam batasan wajar akan mendatangkan berbagai keuntungan, seperti berikut:**

1. Meningkatkan fungsi kognitif. Rasa gugup dan panik yang muncul karena stres sedang juga bisa meningkatkan kinerja otak. Pasalnya, stres bisa memperkuat hubungan antara neuron di otak, meningkatkan daya ingat dan rentang perhatian, serta membantu meningkatkan produktivitas. Riset dari University of Berkeley yang melakukan uji coba pada tikus juga membuktikan, stres singkat menyebabkan sel induk di otak berkembang biak menjadi sel saraf baru. Hal ini bisa memicu peningkatan kinerja mental setelah dua minggu. Performa otak yang lebih baik bisa meningkatkan kinerja otak saat stres.<sup>2</sup>
2. Mencegah infeksi. Saat stres, tubuh akan mengeluarkan respons "fight atau flight". Respon tersebut sebenarnya dirancang untuk melindungi kita, baik dari cedera atau ancaman lainnya. Tak hanya itu, stres juga memicu pengeluaran hormon tertentu. Dalam jumlah yang wajar, hormon stres juga membantu melindungi dari infeksi. Stres sedang merangsang produksi bahan

kimia yang disebut interleukin dan memberi dorongan dengan cepat pada sistem kekebalan untuk melindungi dari penyakit.

3. Memberi energi. Stres jangka pendek dapat menciptakan jalur saraf baru dan merangsang endorfin yang sehat sehingga meningkatkan energi, memberikan motivasi, mempertajam indra, dan membantu pemecahan masalah.
4. Meningkatkan perkembangan janin. Bagi ibu hamil, stres kronis memang bisa berdampak negatif bagi ibu dan bayi. Meski demikian, stres dalam batasan wajar juga bisa memberi sisi positif. Bayi yang lahir dari wanita yang mengalami stres ringan di masa kehamilan memiliki keterampilan perkembangan awal yang lebih baik pada usia 2 tahun dibandingkan bayi yang lahir dari ibu yang tidak mengalami stres.
5. Mengasah pribadi menjadi lebih tangguh.

Stres dalam batasan tertentu memberikan berbagai manfaat yang positif, namun jika stress terjadi berkepanjangan atau melampaui kapasitas individu untuk menghadapinya maka stres memberikan dampak negatif.

## b. Jenis Stres

Pada dosis atau level tertentu, stress berguna untuk pertumbuhan seseorang. Namun jika stress melampaui kapasitas seseorang untuk menanggungnya, stres memberikan dampak negatif. Oleh karena itu terdapat dua macam stress, yakni eustress dan distress.<sup>3</sup>

### 1. Eustress.

Jenis stres yang positif adalah eustress karena saat mengalami eustress seseorang akan lebih produktif dan banyak melakukan hal positif. Eustress adalah stress yang akan memotivasi seseorang untuk mencapai target yang ingin diraih hingga ia meraih hal tersebut, hingga akhirnya banyak orang yang menilai bahwa eustress merupakan stress yang menyenangkan. Sama halnya dengan stress yang lain, eustress bekerja dengan cara meningkatkan kewaspadaan pada sistem saraf pusat, yang akan membuat orang tersebut menjadi lebih waspada dan sadar.

### 2. Distress.

Berbeda dengan eustress yang akan membuat seseorang menjadi lebih produktif, distress merupakan stress yang bersifat negatif, seseorang akan merasa kesulitan terhadap suatu hal, yang akhirnya berdampak pada kesehatan mentalnya. Distress adalah stress yang melampaui kapasitas seseorang untuk mengatasinya. Distress dibagi menjadi 2, yaitu stress akut dan stress kronis.

- Stres Akut. Stres yang ditandai dengan flight or flight response. Stres akut dapat muncul dan hilang dalam waktu singkat dan sering muncul. Stres akut adalah respon tubuh terhadap ancaman tertentu, tantangan atau ketakutan. Respons stress akut yang segera dan intensif di beberapa keadaan dapat menimbulkan gemetar.
- Stres Kronis. Stres kronis adalah stress yang lebih sulit dipisahkan atau diatasi, dan efeknya lebih panjang dan lebih. Stres kronis adalah stress yang membutuhkan waktu yang lama untuk disembuhkan.

## c. Sumber Stres

Ada berbagai hal yang dapat menjadi pemicu stress. Penyesuaian pada lokasi yang baru, kematian anggota keluarga, tuntutan sosial, konflik dengan rekan atau pengelola Panti, kondisi keuangan yang minus, jadwal kegiatan yang terlalu padat, kehilangan benda yang disayangi dan lain sebagainya.<sup>4</sup>

#### d. Gejala Stres

Saat merasa stres seringkali seseorang akan merasa gelisah dapat dapat menjadi bersamangat ataupun malah menjadi agresif terhadap orang lain, hal ini merupakan reaksi alami yang terjadi pada tubuh. Karena saat stres, tubuh akan mengira memproduksi hormone tertentu yang memicu jantung untuk berdebar lebih kencang, pupil mata melebar, otot mengencang dan oksigen diedarkan keseluruh tubuh. Jika stress berlangsung dalam waktu cukup lama dan individu merasa kewalahan untuk mengatasi maka muncullah gejala stress. Gejala yang timbul akan berbeda beda tergantung individu masing-masing. Gejala atau tanda stres dapat dibedakan menjadi:<sup>5</sup>

- **Gejala emosi**, misalnya mudah gusar, frustrasi, suasana hati yang mudah berubah atau moody, sulit untuk menenangkan pikiran, rendah diri, serta merasa kesepian, tidak berguna, bingung, dan hilang kendali, hingga tampak bingung, menghindari orang lain, dan depresi.
- **Gejala fisik**, seperti lemas, pusing, migrain, sakit kepala tegang, gangguan pencernaan (mual dan diare atau sembelit), nyeri otot, jantung berdebar, sering batuk pilek, gangguan tidur, hasrat seksual menurun, tubuh gemetar, telinga berdengung, kaki tangan terasa dingin dan berkeringat, atau mulut kering dan sulit menelan. Stres pada wanita juga dapat menimbulkan keluhan atau gangguan menstruasi.
- **Gejala kognitif**, contohnya sering lupa, sulit memusatkan perhatian, pesimis, memiliki pandangan yang negatif, dan membuat keputusan yang tidak baik.
- **Gejala perilaku**, misalnya tidak mau makan, menghindari tanggung jawab, serta menunjukkan sikap gugup seperti menggigit kuku atau berjalan bolak-balik, merokok, hingga mengonsumsi alkohol secara berlebihan.

#### e. Cara Mengelola Stres

Beberapa cara mengatasi stres yang dapat dilakukan, antara lain:<sup>6</sup>

- Mencari tahu dan mengenali penyebab stress
- Bercerita kepada sahabat, rekan satu rumah atau pekerja sosial yang ada di Panti
- Menulis atau membuat jurnal harian tentang pemikiran, hal-hal positif yang patut disyukuri, dan kegiatan harian
- Lakukan teknik relaksasi, meditasi, atau latihan pernapasan
- Istirahat dan tidur yang cukup
- Meluangkan waktu untuk melakukan hobi, seperti mengatur taman di Panti memelihara hewan, olahraga ataupun bercengkrama dengan sesama penghuni Panti

#### Soal Test

1. Stres yang muncul dan hilang dalam waktu singkat dan sering muncul disebut..
  - a. Eustress
  - b. Stress akut
  - c. Neustress
  - d. Stress kronis
2. Stres yang membutuhkan waktu yang lama untuk disembuhkan disebut..
  - a. Eustress
  - b. Stress akut
  - c. Stress kronis

- d. Neustress
3. Suatu keadaan di mana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban itu disebut..
    - a. Ketimpangan
    - b. Lack of competency
    - c. Stres
    - d. Trauma
  4. Cara yang dapat dilakukan dalam pengelolaan stres yaitu, kecuali..
    - a. Mencari tahu penyebab stress
    - b. Meditasi
    - c. Isolasi
    - d. Relaksasi
  5. Berikut adalah manfaat stres, kecuali..
    - a. Meningkatkan fungsi otak
    - b. Meningkatkan imunitas
    - c. Meningkatkan motivasi
    - d. Meningkatkan agresivitas

#### Referensi:

- <sup>1</sup>Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- <sup>2</sup>Kirby, E. D., Muroy, S. E., Sun, W. G., Covarrubias, D., Leong, M. J., Barchas, L. A., & Kaufer, D. (2013). Acute stress enhances adult rat hippocampal neurogenesis and activation of newborn neurons via secreted astrocytic FGF2. *elife*, 2, e00362.
- <sup>3</sup>Bienertova-Vasku, J., Lenart, P., & Scheringer, M. (2020). Eustress and distress: neither good nor bad, but rather the same?. *BioEssays*, 42(7), 1900238.
- <sup>4</sup>Kemeny, M. E. (2003). The psychobiology of stress. *Current directions in psychological science*, 12(4), 124-129.
- <sup>5</sup>Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 293-319.
- <sup>6</sup>Findiani, E. (2019). *How to Deal with Stress?: Langkah-Langkah Menghadapi Stres dan Depresi dalam Sekejap*. Psikologi Corner.

# TUBUHKU (MY BODY)

## A. DESKRIPSI

Ketika seseorang diminta untuk mendeskripsikan seseorang, seringkali deskripsi yang diberikan berkaitan dengan karakteristik fisik orang tersebut. Meskipun ada beberapa aspek yang membentuk seseorang misalnya ciri sifat namun biasanya penampilan fisiklah yang pertama kali mendapat perhatian paling besar. Mengapa demikian? Diri fisik adalah stimulus indera pertama yang dikenali oleh orang lain melalui indera penglihatan. Hal ini dapat menjelaskan alasan mengapa ketika seseorang diminta untuk mendeskripsikan seseorang, kata-kata yang mendefinisikan atribut fisik orang tersebut selalu muncul pertama kali.

Beberapa ahli menekankan pentingnya tubuh / diri fisik. William James seorang Filsuf yang mengajar di Universitas Harvard menganggap tubuh sebagai sumber awal sensasi dan penting untuk asal-usul dan pemeliharaan kepribadian. Bagi Erik Erikson seorang psikolog yang memperkenalkan tahap perkembangan psikososial, peran organ-organ tubuh sangat penting dalam tahap perkembangan awal kehidupan seseorang. Sebagai entitas biologis, tubuh memiliki peran fungsional.

Lebih lanjut, tubuh berkaitan dengan dimensi konkret, aspek nyata dari seseorang yang dapat diamati dan diperiksa secara langsung. Tubuh adalah bagian dari eksistensi manusia karena tubuהלah yang menjadikan manusia ada di dunia ini. Dengan tubuh, manusia menjadi makhluk *spatio-temporal*. Ia menempati ruang dan waktu. Sebagai makhluk *spatio-temporal*, tubuh memiliki bentuk material tertentu, berkeluasan, dan dapat dicerap dengan panca indera. Secara biologis, tubuh merupakan aspek penting bagi manusia karena menunjang kehidupan manusia. Tubuh terdiri dari kumpulan organ yang memungkinkannya memperbaharui dan mereproduksi diri. Manusia memiliki pancaindra yang membuatnya sadar akan sekelilingnya dan bereaksi secara afektif. Manusia pun bisa merasakan kenikmatan dan penderitaan. Tubuh juga dilengkapi dengan sistem penggerak yang membuat manusia mampu berpindah dan bereaksi terhadap apa yang melawan atau menariknya.

Tentu saja, untuk menjadi otentik, seseorang harus memahami dan menghargai tubuhnya. Tanpa pemahaman, tidak akan ada penghargaan. Dan tanpa penghargaan, tidak akan ada penghayatan. Padahal, penghayatan terhadap tubuh sendiri merupakan hal yang sangat penting dalam pengenalan diri manusia, yang merupakan jalan menuju keaslian.

## B. TUJUAN PEMBELAJARAN

### a. Pengetahuan

Mengetahui tentang tubuh dan bagian bagiannya

### b. Pemahaman

Memahami kegunaan dan arti penting bagian-bagian tubuh

### c. Penerapan

Bersedia menjaga dan merawat tubuh  
Bersedia mengikuti kegiatan olahraga di Panti

### d. Sikap

Menghargai tubuh dengan menjaga dan merawatnya  
Memberikan apresiasi positif pada rekan Panti yang menjaga dan merawat tubuh

## C. POKOK BAHASAN

- a. TUBUHKU
- b. MENJAGA TUBUH

### 1. TUBUHKU

#### Pengantar singkat:

Sebagai satu kesatuan, tubuh manusia terdiri dari berbagai bagian. Pengenalan manusia terhadap tubuhnya sangat diperlukan agar dapat lebih memahami identitas diri. Pengenalan bermanfaat untuk memperoleh pengetahuan dan menghargai diri dalam kaitannya dengan kegiatan sehari-hari seperti makan, melakukan kebersihan, memelihara kesehatan, melindungi keamanan diri, mencintai dan mensyukuri dirinya sebagai ciptaan Tuhan. Topik ini membahas mengenai tubuh manusia yang berfokus pada penyusun tubuh, bagian tubuh dan fungsinya (termasuk pancaindra dan alat kelamin), serta pertumbuhan dan perkembangan manusia.

Waktu : 90 menit

#### Sub Pokok Bahasan:

- a. Anatomi tubuh manusia
- b. Bagian Tubuh dan Fungsinya
- c. Pertumbuhan dan Perkembangan

## ORGAN TUBUH MANUSIA

Waktu : 30 menit

#### Indikator Keberhasilan:

- a. Mampu menyebutkan organ-organ utama dari tubuh dan kegunaannya
- b. Mampu menjelaskan keterkaitan organ

#### Materi

Di dalam tubuh manusia ada banyak sistem yang terdiri dari kelompok organ tubuh yang berbeda. Masing-masing sistem dalam tubuh mempunyai fungsi spesifik yang saling tergantung satu sama lain, baik secara langsung maupun tidak langsung untuk kesejahteraan individu dan mempertahankan kehidupan.

Berikut ini 13 organ tubuh dan fungsinya: (2)

#### 1. Sistem rangka

Rangka manusia tersusun dari 206 tulang yang dihubungkan tendon (urat otot), ligament (jaringan ikat yang kuat yang mengikat tulang pada persendian, dan tulang rawan. Fungsi: untuk bergerak, tempat melekatnya otot, melindungi organ-organ dalam, menopang dan memberikan bentuk tubuh.

#### 2. Sistem otot

Ada 3 jenis otot pada tubuh manusia, yaitu:

- a. Otot rangka yang terhubung dengan tulang
- b. Otot polos yang ditemukan di dalam organ pencernaan
- c. Otot jantung yang ditemukan di jantung

Fungsi: membantu pergerakan tubuh, aliran darah, dan menjalankan fungsi tubuh lainnya.

### 3. Sistem peredaran darah

Fungsi:

- a. Mengedarkan darah ke seluruh tubuh
- b. Melindungi tubuh melalui sel darah putih untuk melawan kuman yang telah masuk ke dalam tubuh
- c. Mempertahankan homeostasis (keseimbangan kondisi tubuh) pada beberapa kondisi internal

### 4. Sistem Pencernaan

Saluran pencernaan manusia dimulai dari organ yang ada di mulut hingga usus besar. Akhir dari sistem pencernaan manusia adalah menghasilkan urin dan feses yang dibuang melalui anus.

Fungsi: untuk memproses makanan menjadi zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh.

### 5. Sistem endokrin

Sistem endokrin terdiri dari beberapa kelenjar yang mengeluarkan hormon ke dalam darah.

### 6. Sistem Saraf

Sistem saraf manusia terdiri dari saraf pusat dan saraf tepi. Saraf pusat terdiri atas otak dan sumsum tulang belakang, sedangkan saraf tepi terdiri dari saraf otonom dan somatis. Fungsi: untuk mengumpulkan, mengirimkan, dan memproses informasi dalam otak dan saraf.

### 7. Sistem Pernapasan

Fungsi: untuk menyediakan oksigen ke seluruh tubuh, mengeluarkan karbon dioksida serta produk limbah lainnya yang dapat mematikan jika dibiarkan menumpuk. Terdapat 3 bagian dari sistem pernapasan utama yaitu:

- a. Saluran napas, fungsinya membawa udara melewati hidung menuju paru-paru. Saluran napas terdiri dari hidung, mulut, faring, laring, trakea, bronkus, dan bronkiolus.
- b. Paru-paru, fungsinya untuk pertukaran oksigen ke dalam tubuh dan karbon dioksida keluar tubuh.
- c. Otot respirasi, termasuk diafragma dan otot interkostal yang bekerja sama memompa, mendorong udara masuk dan keluar dari paru-paru saat bernapas.

### 8. Sistem Kekebalan Tubuh

Fungsi: untuk pertahanan tubuh terhadap bakteri, virus, dan patogen lainnya yang berbahaya. Getah bening, limpa, sumsum tulang, limfosit (termasuk sel B dan sel T), timus, dan leukosit termasuk dalam sistem kekebalan tubuh.

### 9. Sistem Limfatik

Sistem limfatik merupakan sistem yang berperan pula terhadap pertahanan tubuh. Sistem limfatik terdiri dari kelenjar getah bening, saluran getah bening, dan pembuluh getah bening.

Fungsi: membuat dan menyalurkan getah bening yang dapat membantu tubuh melawan infeksi. Selain itu sistem limfatik juga membantu menghilangkan cairan getah bening dari jaringan tubuh dan mengembalikannya ke darah.

### 10. Sistem Ekskresi

Fungsi: untuk mengeluarkan zat sisa yang tidak dibutuhkan lagi oleh manusia. Organ-organ ekskresi

terdiri dari ginjal, hati, kulit, dan paru-paru. Organ hati berfungsi mengeluarkan empedu, kulit berfungsi mengeluarkan keringat, dan paru-paru mengeluarkan uap air dan karbon dioksida.

### 11. Sistem Urinaria (perkemihan)

**Sistem urinaria** juga termasuk dari sistem ekskresi. Tetapi sistem urinaria terdiri dari ginjal, ureter, kandung kemih, dan uretra. Ginjal berfungsi menyaring darah untuk membuang limbah dan menghasilkan urine. Ureter, kandung kemih, dan uretra bersama-sama membantuk saluran kemih yang berfungsi mengalirkan urine dari ginjal, menyimpannya, dan kemudian melepaskannya saat buang air kecil. Selain menyaring dan menghilangkan limbah dari tubuh, sistem urinaria juga dapat mempertahankan homeostasis air, ion, pH, tekanan darah, kalsium, dan sel darah merah.

### 12. Sistem Reproduksi

Sistem reproduksi manusia terdiri dari dua jenis, yaitu sistem reproduksi wanita dan pria. Kedua jenis tersebut sama-sama berfungsi untuk menghasilkan keturunan. Sistem reproduksi wanita terdiri dari ovarium, saluran telur, rahim, vagina, vulva, kelenjar susu, dan payudara. Sedangkan reproduksi laki-laki mencakup skrotum, testis, saluran sperma, kelenjar seks, dan penis.

### 13. Sistem Indra

Terdapat 5 sistem indra yang disebut panca indra dengan tugasnya masing-masing, yaitu:

- a. Indra penglihatan dengan menggunakan mata
- b. Indra pendengaran dengan menggunakan telinga
- c. Indra penciuman melalui hidung
- d. Indra peraba yang dapat dirasakan melalui kulit
- e. Indra pengecap menggunakan lidah

Fungsi: sebagai penerima rangsangan yang berasal dari lingkungan sekitarnya.

### Referensi

- **National Cancer Institute.** National Cancer Institute. training.seer.cancer.gov. [Online] [Cited: April 7, 2024.] <https://training.seer.cancer.gov/anatomy/body/functions.html>.
- **Handayani, Sri.** Anatomi dan Fisiologi Tubuh Manusia. Bandung : Media Sains Indonesia, 2021. 978-623-6068-47-2.
- **National Cancer Institute.** National Cancer Institute. training.seer.cancer.gov. [Online] [Cited: April 7, 2024.] <https://training.seer.cancer.gov/anatomy/body/functions.html>.
- **Handayani, Sri.** Anatomi dan Fisiologi Tubuh Manusia. Bandung : Media Sains Indonesia, 2021. 978-623-6068-47-2.
- **Kementerian Kesehatan RI.** Modul Kesehatan Reproduksi Remaja Tingkat SMA dan Sederajat. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI, 2022.
- **Balasundaram, Palanikumar and Avulakunta., Indirapriya Darshini.** Human Growth and Development. s.l. : StatPearls Publishing, 2023. 33620844.
- **Kementerian Kesehatan RI.** Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi, dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak di Tingkat Pelayanan Kesehatan Dasar. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI, 2022.
- **Centers for Disease Control and Prevention.** Centers for Disease Control and Prevention. www.cdc.gov. [Online] Centers for Disease Control and Prevention, September 23, 2021. [Cited: Maret 31, 2024.] <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/middle2.html>.
- **Wakim, Suzanne and Grewal, Mandeep.** The LibreTexts libraries. bio.libretexts.org. [Online] NICE CXone Expert, February 27, 2024. [Cited: Maret 31, 2024.] [https://bio.libretexts.org/Bookshelves/Human\\_Biology/Human\\_Biology\\_\(Wakim\\_and\\_Grewal\)/23%3A\\_Human\\_Growth\\_and\\_Development/23.8%3A\\_Adulthood](https://bio.libretexts.org/Bookshelves/Human_Biology/Human_Biology_(Wakim_and_Grewal)/23%3A_Human_Growth_and_Development/23.8%3A_Adulthood).

- **Centers for Diseases Control and Prevention.** Centers for Diseases Control and Prevention. <https://www.cdc.gov>. [Online] [Cited: April 12, 2024.] <https://www.cdc.gov/hygiene/personal-hygiene/index.html>.
- **Kementerian Kesehatan RI.** Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2023. Peraturan Pelaksanaan Peraturan Pemerintah Nomor 66 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Lingkungan. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI, 2023.
- **Healthdirect Australia .** Healthdirect Australia. <https://www.healthdirect.gov.au>. [Online] Healthdirect Australia Limited, September 2023. [Cited: April 12, 2024.] <https://www.healthdirect.gov.au/personal-hygiene>.
- **Kementerian Kesehatan RI.** Panduan Cuci Tangan. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI, 2020.
- **Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang.** Jakarta : Kementerian Kesehatan RI, 2014.
- **Rachmi, Cut Novianti, et al.** Aksi Bergizi. Buku Panduan Untuk Siswa. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019.
- **Kementerian Kesehatan.** Unit Pelayanan Kesehatan. <https://upk.kemkes.go.id/>. [Online] Kementerian Kesehatan. [Cited: April 22, 2024.] <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh#:~:text=Usia%2012%2D18%20tahun%3A%20menjelang,7%2D8%20jam%20setiap%20hari..>

## BAGIAN TUBUH DAN FUNGSINYA

**Waktu : 30 menit**

**Indikator Keberhasilan:** Mampu menyebutkan kegunaan organ

### Materi

Bagian tubuh manusia secara umum dibagi menjadi:<sup>1</sup>

- a. kepala (tengkorak, wajah, rahang bawah),
- b. leher, batang tubuh (dada, perut, punggung, panggul),
- c. alat gerak atas (lengan atas, pangkal lengan) dari bahu hingga siku, lengan bawah (ujung lengan) dari siku hingga pergelangan tangan, tangan (bagian setelah pergelangan tangan termasuk jari-jari)),
- d. dan alat gerak bawah (paha (femur) pangkal paha hingga lutut, batang kaki dari lutut hingga pergelangan kaki, kaki (bagian setelah pergelangan kaki termasuk jari-jari)).

Semua bagian tubuh manusia memiliki kegunaan/fungsi:<sup>2</sup>

- a. Rambut: melindungi kepala dari sinar UV
- b. Dahi: melindungi otak dan sekaligus menopang struktur kepala
- c. Alis: melindungi mata dari debu, kotoran, keringat
- d. Pipi: menyempurnakan bentuk wajah, menjaga makanan yang dikunyah tidak keluar, melindungi organ-organ dalam mulut
- e. Mulut: berbicara, berkomunikasi
- f. Gigi: memotong, mencabik, & menghaluskan makanan, mengucapkan kata, mendorong pertumbuhan rahang
- g. Dagu: membantu menopang rahang terhadap tekanan mekanis tertentu
- h. Leher: menghubungkan kepala dan badan atau berfungsi sebagai penyangga kepala agar kepala bisa tegak, bisa mengangguk, menengok
- i. Batang tubuh: pusat yang mempertemukan percabangan berbagai anggota gerak, menjamin keseimbangan dan menstabilkan tubuh bagian proksimal
- j. Tangan: memegang atau mengambil sesuatu, makan, mencuci, menulis
- k. Kaki: membantu berjalan, memanjat, berlari, menopang berat badan, memberikan keseimbangan

Indra. Dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, manusia membutuhkan rangsangan dari lingkungannya. Untuk dapat menanggapi atau merespon rangsangan yang berasal dari luar, tubuh manusia membutuhkan alat-alat yang dapat membantu merespon rangsangan tersebut.<sup>3</sup> Alat-alat tubuh tersebut disebut indra. Manusia pada umumnya mempunyai lima (panca) indra yang sangat berfungsi dalam merespon rangsangan. Pancaindra yang berfungsi baik akan memudahkan tubuh untuk memberikan respon yang sesuai dengan keinginan atau insting.<sup>4</sup>

- a. Indra penglihatan (mata): melihat objek yang jauh dan dekat
- b. Indra pendengar (telinga): alat pendengaran dan keseimbangan manusia
- c. Indra penciuman (hidung): merespon bau dan sebagai alat pernapasan manusia
- d. Indra pengecap (lidah): merasakan makanan, minuman, & hal-hal yang masuk ke mulut, membantu berkomunikasi
- e. Indra peraba (kulit): membuat manusia dapat merasakan sakit, kasar, halus, panas, atau dingin apabila sesuatu menyentuh kulit, melindungi tubuh

Organ Seksual. Salah satu bagian tubuh manusia adalah alat kelamin atau organ seksual. Alat kelamin adalah semua bagian anatomis tubuh makhluk hidup yang terlibat dalam reproduksi seksual dan menjadi bagian dari sistem reproduksi pada suatu organisme kompleks. Manusia dibedakan menjadi dua berdasarkan jenis kelaminnya yaitu laki-laki dan perempuan. Alat kelamin laki-laki disebut penis sedangkan alat kelamin perempuan disebut vagina.<sup>5</sup>

### Soal Test

1. Berikut merupakan anggota tubuh manusia, yaitu..
  - a. Tangan, tanduk, mulut, perut, kaki
  - b. Mata, tangan, perut, kaki, ekor
  - c. Kepala, leher, batang badan, tangan, kaki
  - d. Telinga, mata, mulut, sirip, perut
2. Berikut merupakan pancaindra, kecuali..
  - a. Indra peraba
  - b. Indra perasa
  - c. Indra penciuman
  - d. Indra pengecap
3. Di bawah ini adalah gunanya gigi, kecuali..
  - a. Menggertakan saat kita mengeluarkan emosi
  - b. Memotong, mencabik, dan menghaluskan makanan
  - c. Mengucapkan kata-kata dengan jelas
  - d. Mendorong pertumbuhan rahang sehingga bentuk wajah lebih serasi
4. Berdasarkan jenis kelaminnya, manusia dibedakan menjadi..
  - a. Laki-laki dan pria
  - b. Jantan dan betina
  - c. Pria dan wanita
  - d. Laki-laki dan perempuan
5. Kulit membuat manusia dapat merasakan berikut, kecuali..
  - a. Halus
  - b. Sakit
  - c. Dingin
  - d. Asam

## Referensi:

<sup>1</sup>Nunez, K. (2020). What Are the Largest Organs in Your Body?. Healthline. Retrieved from <https://www.healthline.com/health/largest-organs-in-the-body#largest-organ>

<sup>2</sup>National Institutes of Health. (2023). Cell Atlases Give Detailed Views of Human Organs. U.S. Department of Health & Human Services. Retrieved from <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/cell-atlases-give-detailed-views-human-organs>

<sup>3</sup>Kishore, R. R. (2005). Law, Ethics, and Medicine: Human organs, scarcities, and sale: morality revisited. *J Med Ethics*, 31(6): 362–365.

<sup>4</sup>Visible Body. (2023). Sight, Sound, Smell, Taste, and Touch: How the Human Body Receives Sensory Information. Visible Body. Retrieved from <https://www.visiblebody.com/learn/nervous/five-senses>

<sup>5</sup>Malmquist, S. & Prescott, K. (2020). How Do We Control Our Fertility?: Human Reproductive Anatomy. Human Biology. Retrieved from <https://open.lib.umn.edu/humanbiology/chapter/5-1-human-reproductive-anatomy/>

## PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN MANUSIA

**Waktu : 30 menit**

**Indikator Keberhasilan:** Mengetahui karakteristik pertumbuhan dan perkembangan di setiap fase

### Materi

Setiap manusia mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan adalah proses perubahan fisik yang terjadi pada individu meliputi penambahan berat badan dan tinggi badan sejalan dengan penambahan usia, juga pertumbuhan yang disebabkan oleh perubahan hormon. Perubahan hormon tersebut dapat menyebabkan remaja perempuan mulai mengeluarkan cairan bening dari vagina (keputihan) dan remaja laki-laki mengalami ereksi di pagi hari. Perubahan tersebut bisa diukur, dilihat atau diraba dan biasanya menyangkut fisik (bentuk dan ukuran). (3) Perkembangan adalah proses peningkatan kemampuan yang berlangsung secara sistematis dan berkesinambungan yang meliputi peningkatan kematangan berpikir, kecerdasan, keterampilan, kematangan emosi dan sosial. Perkembangan merupakan Rangkaian perubahan kemampuan, perubahan psikologis dan sosial yang bersifat kemampuan pemikiran, pengembangan minat, dan juga perkembangan nilai pribadi dan sosial. (3) Pertumbuhan dan perkembangan merupakan dua hal yang sama pentingnya sehingga perlu didukung secara optimal.

Ada 2 tahap pertumbuhan dan perkembangan manusia, yaitu tahap sebelum lahir (janin dalam kandungan) dan tahap setelah lahir. (4)

#### 1. Tahap sebelum lahir (masa prenatal)

Masa ini dibagi menjadi 3 periode, yaitu: (5)

- a. Masa zigot atau mudigah, sejak saat konsepsi (bertemunya sel telur dan sel sperma) sampai umur kehamilan 2 minggu
- b. Masa embrio, sejak umur kehamilan 2 minggu sampai 8-12 minggu  
Sel telur (ovum) yang telah dibuahi dengan cepat akan menjadi suatu organisme, terjadi diferensiasi yang berlangsung dengan cepat, terbentuk sistem organ dalam tubuh.
- c. Masa janin atau fetus, sejak umur kehamilan 9-12 minggu sampai akhir kehamilan

Kementerian Kesehatan menganjurkan supaya setiap ibu hamil memeriksakan kehamilan minimal 6 kali selama kehamilan dengan minimal 2 kali diperiksa oleh dokter pada trimester 1 (usia kehamilan

kurang dari 12 minggu) dan trimester 3 (usia kehamilan di atas 24 minggu sampai 40 minggu). Hasil pemeriksaan perlu dicatat di buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). Setiap ibu hamil dianjurkan untuk selalu memperhatikan gerakan janin setelah kehamilan 5 bulan. Trimester pertama kehamilan merupakan periode yang paling penting dalam masa prenatal karena pada periode ini pertumbuhan otak janin sangat peka terhadap pengaruh lingkungan janin. Beberapa hal yang dapat menimbulkan pengaruh buruk bagi pertumbuhan janin dan kehamilan adalah gizi kurang pada ibu hamil, infeksi, merokok dan asap rokok, minuman beralkohol, penggunaan obat-obatan, bahan-bahan toksik, pola asuh, depresi berat, faktor psikologis seperti kekerasan terhadap ibu hamil. (5)

## 2. Tahap setelah lahir

### a. Masa bayi (*infancy*) umur 0-11 bulan

Kementerian Kesehatan menganjurkan supaya ibu hamil jangan terlambat pergi ke sarana kesehatan bila dirasakan sudah saatnya untuk melahirkan dan kelahiran bayi ditolong oleh tenaga kesehatan yang terlatih di sarana kesehatan yang memadai. Saat melahirkan, ibu perlu didampingi keluarga yang dapat menenangkan perasaan ibu. (5) Saat lahir, bayi perlu mendapat kesempatan untuk inisiasi menyusui dini segera setelah lahir selama minimal 1 jam (segera kontak kulit dengan ibu dan mencari sendiri puting susu ibu serta menyusui sampai puas), ASI eksklusif selama 6 bulan pertama, dan lanjut disusui dengan mulai diberi makanan pendamping ASI (MP ASI) pada usia 6 bulan. Orang tua dan keluarga perlu menggunakan buku KIA untuk melakukan pemantauan pertumbuhan dan perkembangan serta mengetahui informasi penting yang perlu diperhatikan di masa bayi.

### b. Masa anak di bawah lima tahun (anak balita, usia 12-59 bulan)

Masa balita merupakan periode penting dalam tumbuh kembang anak yang akan mempengaruhi dan menentukan perkembangan anak selanjutnya. Pertumbuhan dan perkembangan sel-sel otak masih berlangsung dan terjadi pertumbuhan serabut-serabut saraf dan cabang-cabangnya, sehingga terbentuk jaringan saraf dan otak yang kompleks selama masa setelah lahir terutama pada 3 tahun pertama kehidupan. Perkembangan kemampuan bicara dan bahasa, kreativitas, kesadaran sosial, emosional dan intelegensia pada masa balita berjalan sangat cepat dan merupakan landasan perkembangan berikutnya. Selain itu, pada masa balita juga dibentuk perkembangan moral serta dasar-dasar kepribadian anak, sehingga setiap kelainan atau penyimpangan sekecil apapun apabila tidak dideteksi atau tidak ditangani dengan baik akan mengurangi kualitas sumber daya manusia di kemudian hari. (5) Orang tua dan keluarga perlu menggunakan buku KIA untuk melakukan pemantauan pertumbuhan dan perkembangan serta mengetahui informasi penting yang perlu diperhatikan di masa balita.

### c. Masa anak prasekolah (anak usia 60-72 bulan)

Pada masa ini terjadi perkembangan dengan aktivitas jasmani yang bertambah dan meningkatnya keterampilan dan proses berpikir dan anak mulai menunjukkan keinginannya seiring dengan pertumbuhan dan perkembangannya. Proses belajar pada masa ini adalah dengan cara bermain. Anak perlu mendapat intervensi dini bila mengalami kelainan atau gangguan. (5) Oleh karena itu, orang tua dan keluarga diharapkan dapat memantau pertumbuhan dan perkembangan anaknya menggunakan buku KIA.

### d. Masa anak usia 7-11 tahun)

Pada masa ini, kemandirian anak dan minat terhadap teman nampak nyata. Persahabatan yang sehat penting bagi perkembangan anak di usia ini, namun tekanan sebaya (*peer pressure*) juga bisa kuat. Anak yang menganggap dirinya baik akan dapat menangani tekanan sebaya dan membuat pilihan yang lebih baik untuk dirinya sendiri. Masa ini merupakan waktu yang penting bagi anak untuk mendapatkan rasa tanggung jawab seiring dengan pertumbuhan kemandirian anak. Perubahan fisik pubertas juga akan terlihat di masa ini, terutama pada perempuan. (6)

### e. Masa remaja (usia 12 – 18 tahun)

Menurut Kementerian Kesehatan, pertumbuhan yang baik pada masa remaja didukung dengan pola makan gizi seimbang, olahraga teratur, dan istirahat yang cukup. Perkembangan remaja didukung oleh hal-hal yang merangsang perkembangan psikologis, sosial dan keterampilannya. Hal-hal yang merangsang tersebut dapat berupa kegiatan-kegiatan yang produktif untuk mengasah bakat dan minat. Remaja perlu diberi motivasi untuk banyak melakukan aktivitas sosial, berorganisasi atau mengikuti komunitas yang positif, memiliki banyak teman serta mencoba berbagai hal baru dalam bidang olahraga, kesenian maupun keterampilan lainnya yang mereka sukai. (1)

Setiap remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan dalam masa pubertasnya. Pada umumnya di Indonesia, pubertas pada anak laki-laki dimulai antara usia 9-14 tahun (rata-rata 11,5 tahun) dan pada anak perempuan dimulai antara usia 8-13 tahun (rata-rata 10 tahun). Berikut ini perubahan fisik remaja pada masa pubertas: (3)

Remaja perempuan	Remaja laki-laki
Pembentukan lemak dan jaringan	Pertumbuhan otot
Pembesaran area pinggul	Pembesaran area bahu
Pertumbuhan rambut di alat kelamin dan ketiak	Pertumbuhan rambut di sekitar alat kelamin, ketiak, dan wajah (janggut dan kumis)
Payudara membesar	Testis membesar dan penis memanjang
Suara menjadi lebih lembut	Suara menjadi lebih berat atau pecah
Mulai memproduksi sel telur	Mulai memproduksi sperma
Mengalami menstruasi (haid)	Mengalami mimpi basah
	Tumbuh jakun

Remaja laki-laki perlu memeriksakan diri ke petugas kesehatan jika belum mengalami perubahan ukuran alat genitalnya di usia 14 tahun, sedangkan remaja perempuan perlu memeriksakan diri ke petugas kesehatan jika belum mengalami menstruasi di usia 16 tahun atau belum mengalami pertumbuhan payudara di usia 13 tahun.

#### f. Masa dewasa

Masa dewasa biasanya merupakan masa terlama dalam tahapan kehidupan. Pada masa dewasa awal (sekitar usia 20-30 tahun), orang biasanya mempunyai hubungan intim, baik dalam pertemanan maupun percintaan. Kebanyakan orang menikah, menyelesaikan pendidikan, dan memantapkan karir di masa dewasa awal. Kekuatan dan kinerja fisik biasanya berada dalam puncak di sekitar usia 20 dan 35 tahun. Masa dewasa pertengahan terjadi sekitar usia pertengahan 30 dan 60 tahun. Pada masa ini, banyak orang yang membangun keluarga dan mempertahankan karir. Di masa ini pula, orang akan mulai mengalami tanda fisik penuaan, misalnya kulit menjadi keriput dan rambut memutih. Kesuburan perempuan akan menurun sampai kemudian mengalami menopause (tidak haid lagi). Pada masa lanjut usia (sekitar pertengahan usia 60 tahun sampai akhir usia), kesehatan fisik menurun yaitu pada stamina, kekuatan, reflek, dan indra. (7)

#### Soal Test

- Berikut merupakan perubahan fisik pada wanita yang terjadi saat pubertas, kecuali..
  - Pinggul melebar
  - Tumbuh rambut di sekitar alat kelamin, ketiak, dan wajah
  - Payudara membesar
  - Mengalami menstruasi
- Berikut merupakan contoh pertumbuhan pada manusia, kecuali..
  - Tinggi badan
  - Pertumbuhan karena perubahan hormon

- c. Berat badan
  - d. Kecerdasan
3. Periode penting dalam tumbuh kembang anak yang akan mempengaruhi dan menentukan perkembangan anak selanjutnya
    - a. Masa anak di bawah lima tahun (anak balita, usia 12-59 bulan)
    - b. Masa anak prasekolah (anak usia 60-72 bulan)
    - c. Masa anak usia 7-11 tahun)
    - d. Masa remaja (usia 12 – 18 tahun)
  4. Perkembangan meliputi hal-hal berikut ini kecuali
    - a. Peningkatan kematangan berpikir dan kecerdasan
    - b. Keterampilan
    - c. Kematangan emosi dan sosial
    - d. Pertambahan usia
  5. Berikut ini pernyataan yang benar tentang anjuran pemeriksaan ibu hamil selama kehamilan:
    - a. Minimal 4 kali selama kehamilan dengan minimal 2 kali diperiksa oleh dokter pada trimester 1 (usia kehamilan kurang dari 12 minggu) dan trimester 3 (usia kehamilan di atas 24 minggu sampai 40 minggu).
    - b. Minimal 4 kali selama kehamilan dan harus diperiksa oleh dokter sejak trimester 1 (usia kehamilan kurang dari 12 minggu) sampai trimester 4 (usia kehamilan di atas 40 minggu)
    - c. Minimal 6 kali selama kehamilan dengan minimal 2 kali diperiksa oleh dokter pada trimester 1 (usia kehamilan kurang dari 12 minggu) dan trimester 3 (usia kehamilan di atas 24 minggu sampai 40 minggu).
    - d. 6 kali selama kehamilan dan harus diperiksa oleh dokter sejak trimester 1 (usia kehamilan kurang dari 12 minggu) sampai trimester 4 (usia kehamilan di atas 40 minggu)

## Referensi

1. **National Cancer Institute.** National Cancer Institute. *training.seer.cancer.gov*. [Online] [Cited: April 7, 2024.] <https://training.seer.cancer.gov/anatomy/body/functions.html>.
2. **Handayani, Sri.** *Anatomi dan Fisiologi Tubuh Manusia*. Bandung : Media Sains Indonesia, 2021. 978-623-6068-47-2.
3. **Kementerian Kesehatan RI.** *Modul Kesehatan Reproduksi Remaja Tingkat SMA dan Sederajat*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI, 2022.
4. **Balasundaram, Palanikumar and Avulakunta., Indirapriya Darshini.** *Human Growth and Development*. s.l. : StatPearls Publishing, 2023. 33620844.
5. **Kementerian Kesehatan RI.** *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi, dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak di Tingkat Pelayanan Kesehatan Dasar*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI, 2022.
6. **Centers for Disease Control and Prevention.** Centers for Disease Control and Prevention. *www.cdc.gov*. [Online] Centers for Disease Control and Prevention, September 23, 2021. [Cited: Maret 31, 2024.] <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/middle2.html>.
7. **Wakim, Suzanne and Grewal, Mandeep.** The LibreTexts libraries. *bio.libretexts.org*. [Online] NICE CXone Expert, February 27, 2024. [Cited: Maret 31, 2024.] [https://bio.libretexts.org/Bookshelves/Human\\_Biology/Human\\_Biology\\_\(Wakim\\_and\\_Grewal\)/23%3A\\_Human\\_Growth\\_and\\_Development/23.8%3A\\_Adulthood](https://bio.libretexts.org/Bookshelves/Human_Biology/Human_Biology_(Wakim_and_Grewal)/23%3A_Human_Growth_and_Development/23.8%3A_Adulthood).
8. **Centers for Diseases Control and Prevention.** Centers for Diseases Control and Prevention. *https://www.cdc.gov*. [Online] [Cited: April 12, 2024.] <https://www.cdc.gov/hygiene/personal-hygiene/index.html>.

9. **Kementerian Kesehatan RI.** Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2023. *Peraturan Pelaksanaan Peraturan Pemerintah Nomor 66 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Lingkungan.* Jakarta : Kementerian Kesehatan RI, 2023.
10. **Healthdirect Australia .** Healthdirect Australia. <https://www.healthdirect.gov.au>. [Online] Healthdirect Australia Limited, September 2023. [Cited: April 12, 2024.] <https://www.healthdirect.gov.au/personal-hygiene>.
11. **Kementerian Kesehatan RI.** *Panduan Cuci Tangan.* Jakarta : Kementerian Kesehatan RI, 2020.
12. —. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI, 2014.
13. **Rachmi, Cut Novianti, et al.** *Aksi Bergizi. Buku Panduan Untuk Siswa.* Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019.
14. **Kementerian Kesehatan.** Unit Pelayanan Kesehatan. <https://upk.kemkes.go.id/>. [Online] Kementerian Kesehatan. [Cited: April 22, 2024.] <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh#:~:text=Usia%2012%2D18%20tahun%3A%20menjelang,7%2D8%20jam%20setiap%20hari..>

## 2. MENJAGA TUBUHKU

### Pengantar singkat:

Kebersihan, kesehatan, dan keamanan tubuh merupakan hal yang penting untuk kita jaga karena tubuh adalah modal utama untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Aktivitas tidak akan dapat berjalan apabila tubuh dalam keadaan sakit dan kesuksesan hidup juga tidak dapat dinikmati apabila berada dalam lingkungan yang mengancam keamanan diri. Tubuh diibaratkan sebuah mesin, apabila salah satu komponen yang rusak maka akan berpengaruh ke semua bagian. Topik ini membahas tentang cara menjaga diri yang berfokus pada cara menjaga kebersihan diri, cara menjaga kesehatan diri, memahami bagian yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, dan cara melindungi diri dari kekerasan (fisik, psikis, seksual, dan sosial). Seperti peribahasa bahwa mencegah lebih baik daripada mengobati, sudah sepatutnya setiap manusia mengerti bagaimana cara menjaga dirinya tetap bersih, sehat, dan aman.

**Waktu : 90 menit**

**Sub Pokok Bahasan:**

- a. Menjaga Kebersihan Tubuh
- b. Menjaga Kesehatan Tubuh
- c. Melindungi diri dari kekerasan

### MENJAGA KEBERSIHAN TUBUH

**Waktu : 30 menit**

**Indikator Keberhasilan:**

1. Mengetahui manfaat membersihkan tubuh
2. Mengetahui aktivitas untuk membersihkan tubuh

### Materi

Menjaga kebersihan diri maupun lingkungan sekitar perlu dilakukan untuk mencegah dan mengendalikan penyakit serta kondisi lainnya. (8) (9) Mempraktikkan kebersihan diri dapat mencegah kita menjadi sakit dan menularkan kuman penyakit. (10)

### a. Mandi

Mandi minimal 2 kali sehari, atau bisa lebih jika banyak beraktivitas yang membuat tubuh kotor. Pastikan mandi dengan pintu tertutup dan terkunci serta langsung mandi setelah berolahraga atau beraktivitas. Saat fase pubertas tiba, peningkatan hormon baru dari kelenjar apokrin semakin membanjiri tubuh dan mengeluarkan sekresi. Hal ini menyebabkan munculnya banyak keringat dan aroma yang lebih bau pada remaja dan dewasa. Apalagi kandungan keringat yang keluar bukan hanya berupa air dan garam saja, tetapi juga minyak. Keringat dari kelenjar apokrin ini selain berbau juga memicu aroma yang semakin menyengat dan bisa mengganggu orang-orang di sekitar apabila bercampur bakteri. Koloni bakteri yang ada di tubuh, pakaian, dan barang-barang yang dipakai bisa menyatu dengan minyak dan keringat dari kelenjar apokrin sehingga menyebabkan munculnya bau di ketiak, badan, hingga kaki. Kebersihan diri menjadi standar yang harus lebih diperhatikan ketika remaja dan dewasa. Oleh karena itu, penting untuk mandi dengan cara, alat, perlengkapan, dan waktu yang benar (terutama bagi remaja dan dewasa) sehingga tidak ada bagian tubuh yang kotor, lembap, dan bisa menjadi sarang bakteri atau kuman. Selain itu, penggunaan deodorant juga sangat dianjurkan untuk remaja dan dewasa karena dapat membantu mencegah bau badan. Deodorant dapat digunakan setiap sehabis mandi sesudah badan dikeringkan menggunakan handuk.<sup>2</sup>

### b. Membersihkan rambut

Keramas bisa setiap hari bila banyak aktivitas. Boleh menambahkan produk perawatan rambut lainnya selain shampo agar rambut lebih terawat maksimal. Jaga kebersihan rambut, jangan sampai ada kutu.

### c. Menggosok gigi

Kebersihan mulut memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan manusia secara keseluruhan. Dari bayi hingga manula, menjaga kebersihan gigi dan mulut sangatlah penting. Satu hal sederhana yang dapat dilakukan untuk memastikannya adalah menggosok gigi dengan benar. Beberapa manfaat menggosok gigi yaitu gigi dan mulut bersih, nafas segar, hingga manfaat serius seperti mencegah atau mengurangi kemungkinan diabetes, mencegah demensia, bahkan mengurangi kemungkinan terkena serangan jantung atau stroke. Setelah melakukannya selama bertahun-tahun sejak kecil, kita semua tahu apa itu menyikat gigi tetapi banyak dari kita yang masih menggosok gigi dengan cara yang salah. Beberapa tips menggosok gigi: Dua kali sehari selama 2 menit (gosok gigi secara teratur selama 2 menit di pagi hari setelah sarapan dan di malam hari sebelum tidur, gunakan stopwatch atau musik berdurasi 2 menit untuk mengukur berapa lama waktu yang harus dihabiskan untuk menyikat semua permukaan gigi); Gunakan pasta gigi fluoride (sangat penting untuk memilih pasta gigi dengan konsentrasi fluoride yang tepat untuk mencegah gigi berlubang karena mineral ini dapat melindungi enamel gigi dari asam yang dihasilkan bakteri, untuk orang dewasa oleskan pasta gigi di sepanjang bulu sikat); Gunakan sikat gigi yang tepat (pilihah sikat gigi dengan ukuran dan bentuk yang nyaman di mulut Anda, misalnya sikat gigi yang memiliki leher sikat 3 sehingga memudahkan menjangkau setiap sudut mulut dengan mudah); dan mintalah saran serta rekomendasi dokter gigi agar kegiatan menggosok gigi dapat lebih disesuaikan dengan kebutuhan, kondisi, dan riwayat kesehatan gigi Anda. Cara menggosok gigi yang benar:<sup>3</sup>

1. Tempatkan sikat gigi pada sudut 45 derajat ke gusi.
2. Gerakkan sikat ke depan dan ke belakang dengan perlahan dalam sapuan pendek (lebar gigi).
3. Sikat permukaan luar, permukaan dalam, dan permukaan mengunyah gigi.
4. Untuk membersihkan permukaan bagian dalam gigi depan, miringkan sikat secara vertikal dan buat beberapa sapuan ke atas dan ke bawah.
5. Setelah selesai menyikat gigi, sikat lidah untuk mengurangi risiko bakteri yang menumpuk di lidah.
6. Bilas mulut satu – dua kali saja agar tidak menghilangkan sisa fluoride dari pasta gigi dan mengurangi manfaatnya.

### d. Mencuci tangan pakai sabun

Mencuci tangan dengan air saja tidak cukup untuk mematikan kuman penyebab penyakit, oleh

karena itu perlu menggunakan sabun dan air bersih mengalir, Ini merupakan cara yang paling hemat biaya untuk melindungi kita dari penyakit menular. Dengan mencuci tangan pakai sabun selama minimal 40-60 detik dan mengikuti semua langkah yang dianjurkan terbukti efektif mematikan kuman penyakit. Cuci tangan pakai sabun (CTPS) dapat efektif mencegah penularan penyakit bila tersedia sarana CTPS, dilakukan pada waktu-waktu penting, dan dilakukan dengan cara yang benar. Berikut ini langkah CTPS yang benar: (11)



#### e. Mencuci kaki sebelum masuk rumah atau sebelum tidur

Bermanfaat untuk ketenangan pikiran, meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki kualitas tidur, mencegah infeksi kuku, menjaga kebersihan

#### f. Memotong dan membersihkan kuku

Wajib dilakukan secara rutin untuk menghindari berbagai macam penyakit yang penyebarannya melalui kuku, seperti diare dan cacangan. Orang dewasa memotong kuku dua minggu sekali, anak-anak memotong kuku seminggu sekali (karena pertumbuhan kukunya lebih cepat). Berikut cara memotong kuku yang benar:<sup>5</sup>

- Melembutkan kuku. Waktu terbaik untuk memotong kuku Anda adalah segera setelah mandi atau berendam.
- Kumpulkan peralatan yang tepat. Gunakan gunting kuku atau gunting kuku untuk kuku jari tangan dan gunting kuku kaki untuk kuku kaki Anda. Ingatlah untuk mendisinfeksi peralatan Anda setiap bulan.
- Untuk memotong kuku jari Anda, potong hampir lurus di sepanjang kuku. Gunakan kikir kuku atau papan ampelas untuk membulatkan kuku di sudut-sudutnya, karena hal ini akan membantu menjaganya tetap kuat dan mencegahnya tersangkut pada benda-benda seperti pakaian atau furnitur.
- Untuk mengurangi kemungkinan kuku kaki tumbuh ke dalam, potonglah secara lurus saat memotong kuku kaki Anda. Kuku kaki tumbuh lebih lambat daripada kuku jari tangan, jadi Anda mungkin tidak perlu memotong kuku ini sesering mungkin.

- Rapiakan bagian tepi yang tidak rata atau kasar dengan menggunakan kikir kuku atau papan ampelas. Selalu kikir kuku dengan arah yang sama, karena mengikir maju mundur dapat melemahkan kuku Anda.
- Biarkan kutikula Anda. Kutikula melindungi akar kuku, jadi penting untuk menghindari memotong kutikula atau mendorongnya ke belakang.
- Beri pelembab setelah pemotongan untuk membantu menjaga kuku Anda tetap lentur. Hal ini sangat penting terutama saat udara kering, karena kuku yang kering akan lebih mudah patah.
- Kuku adalah cerminan kesehatan Anda secara keseluruhan. Jika Anda melihat adanya perubahan pada warna, tekstur, atau bentuk kuku Anda, temui dokter kulit yang bersertifikat. Meskipun beberapa perubahan tidak berbahaya, perubahan lainnya dapat merupakan tanda penyakit, seperti melanoma, atau infeksi, seperti infeksi jamur kuku.

## Soal Test

1. Mencuci tangan sebaiknya dengan sabun agar..
  - a. Tangan berbau wangi
  - b. Tangan bersih dan bebas kuman
  - c. Tangan tidak terasa lengket
  - d. Tangan terasa lembap dan halus
2. Setelah bermain bola di lapangan yang basah sebaiknya..
  - a. Berjemur hingga badan kering
  - b. Mencuci kaki di kamar mandi
  - c. Mandi dengan sabun mandi
  - d. Mengganti baju
3. Dalam keringat remaja dan orang dewasa terdapat kandungan, kecuali..
  - a. Garam
  - b. Air
  - c. Minyak
  - d. Ion
4. Berikut yang tidak termasuk manfaat menggosok gigi..
  - a. Mencegah demensia
  - b. Mencegah atau mengurangi kemungkinan diabetes
  - c. Mengurangi kemungkinan terkena serangan jantung atau stroke
  - d. Mengurangi kemungkinan terkena epilepsy
5. Perhatikan langkah-langkah cuci tangan di bawah ini:
  - 1) Ratakan sabun dengan menggosok kedua telapak tangan secara bersamaan.
  - 2) Basahi seluruh tangan dengan air bersih mengalir.
  - 3) Menggosok kedua telapak tangan dengan posisi jari-jari yang saling bertautan.
  - 4) Gosok bagian ujung jari tangan kanan dengan tangan kiri. Bersihkan juga bagian kuku. Bergantian dengan sisi tangan lainnya.
  - 5) Tuangkan sabun dengan jumlah seukuran uang koin (bila sabun yang digunakan adalah sabun cair) atau gosok sabun (bila sabun yang digunakan adalah sabun batang) secara merata ke seluruh permukaan tangan.
  - 6) Gosok punggung tangan kiri dengan telapak tangan kanan, lalu ke sela-sela jari. Bergantian dengan sisi tangan lainnya.

- 7) Setelah selesai, keringkan dengan lap sekali pakai atau tisu. Jangan lupa untuk membuang tisu ke tempat sampah.
- 8) Basuh seluruh tangan dengan air bersih mengalir sampai bersih menyeluruh. Tak lupa dengan menggosok sela-sela jari dengan posisi jari saling bertautan.
- 9) Genggam ibu jari tangan kanan dengan tangan kiri dan gosok dalam posisi memutar. Bergantian dengan sisi tangan lainnya.

Urutan cuci tangan yang benar adalah..

- a. 1 - 2 - 3 - 9 - 5 - 6 - 4 - 8 - 7
- b. 2 - 5 - 1 - 4 - 3 - 6 - 9 - 8 - 7
- c. 5 - 2 - 1 - 4 - 3 - 6 - 9 - 8 - 7
- d. 2 - 5 - 1 - 6 - 3 - 9 - 4 - 8 - 7

## Referensi

8. Centers for Diseases Control and Prevention. Centers for Diseases Control and Prevention. <https://www.cdc.gov>. [Online] [Cited: April 12, 2024.] <https://www.cdc.gov/hygiene/personal-hygiene/index.html>.
9. Kementerian Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2023. *Peraturan Pelaksanaan Peraturan Pemerintah Nomor 66 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Lingkungan*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI, 2023.
10. Healthdirect Australia . Healthdirect Australia. <https://www.healthdirect.gov.au>. [Online] Healthdirect Australia Limited, September 2023. [Cited: April 12, 2024.] <https://www.healthdirect.gov.au/personal-hygiene>.
11. Kementerian Kesehatan RI. *Panduan Cuci Tangan*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI, 2020.

## MENJAGA KESEHATAN TUBUH

Waktu : 30 menit

Indikator Keberhasilan:

1. Mengetahui berbagai cara untuk menjaga kesehatan tubuh

### Materi

#### a. Makan makanan bergizi seimbang

Pada tahun 2014, Kementerian Kesehatan mengeluarkan Pedoman Gizi Seimbang. Dengan dikeluarkannya pedoman ini maka slogan gizi 4 sehat 5 sempurna sudah tidak berlaku lagi karena belum memadai untuk hidup sehat. Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Gizi seimbang dibagi menjadi beberapa kelompok usia, antara lain kelompok usia remaja (10-19 tahun) dan dewasa. Ada beberapa kondisi yang memengaruhi kebutuhan zat gizi pada kelompok remaja, yaitu: pertumbuhan cepat memasuki usia pubertas, kebiasaan jajan, menstruasi dan perhatian terhadap penampilan fisik citra tubuh (*body image*) pada remaja putri. Khusus pada remaja putri, perhatian harus lebih ditekankan terhadap persiapan mereka sebelum menikah pada usia dewasa. Pada usia dewasa, konsumsi pangan bergizi dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti: waktu kerja yang ketat, waktu di rumah yang singkat, ibu bekerja di luar rumah,

peningkatan risiko terpapar polusi dan makanan tidak aman, ketersediaan berbagai makanan siap saji dan siap olah, dan ketidaktahuan tentang gizi, yang menyebabkan kelompok usia ini cenderung beraktivitas ringan atau santai (*sedentary life*), yang salah satu akibatnya adalah konsumsi pangan yang tidak seimbang dan tidak higienis. (12)

Konsumsi aneka ragam pangan dan memperhatikan keamanan pangan merupakan hal yang dianjurkan dalam gizi seimbang. Hal ini dapat diterapkan dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan. Kelima kelompok pangan tersebut adalah makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman. Mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan) setiap kali makan akan lebih baik. Gizi seimbang dapat digambarkan melalui Isi Piringku berikut ini: (12)



Tidak ada satupun jenis bahan pangan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk tetap sehat, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Oleh karena itulah konsumsi aneka ragam pangan menjadi sangat penting. Ada interaksi antar zat gizi di dalam tubuh, misalnya zat gizi tertentu memerlukan zat gizi yang lainnya untuk dapat diedarkan atau dicerna oleh tubuh. Misalnya, pencernaan karbohidrat, lemak, dan protein memerlukan vitamin B yang dapat ditemukan pada sayuran berdaun hijau. (13)

Selain itu, dalam gizi seimbang juga dianjurkan untuk membatasi konsumsi gula, garam dan lemak, membiasakan minum air putih yang cukup dan aman yaitu 8 gelas per hari untuk remaja dan dewasa, serta membiasakan membaca label pada kemasan pangan yang berisi keterangan tentang isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lain yang dicantumkan pada kemasan. (12)

## b. Melakukan aktivitas fisik

Melakukan aktivitas fisik juga merupakan salah satu bagian dalam menerapkan gizi seimbang. Aktivitas fisik tidak hanya berupa olahraga melainkan juga kegiatan fisik lain seperti bermain, berkebun, membersihkan rumah. Aktivitas fisik merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh. (12) Manfaat dari aktivitas fisik antara lain: (13)

- peredaran darah yang lancar
- kebugaran tubuh yang terjaga
- menurunnya risiko penyakit tidak menular (misalnya penyakit kardiovaskuler (pembuluh darah), diabetes (kencing manis), serta hipertensi (tekanan darah tinggi),

Untuk anak usia 5-17 tahun, Badan Kesehatan Dunia menyarankan melakukan aktivitas fisik selama 60 menit per hari (bisa diakumulasi) dan kegiatan fisik tersebut ada yang berupa kegiatan aerobik seperti jalan cepat, berlari, bersepeda, lompat tali, berenang, setidaknya 3 kali per minggu. (13)

**c. Memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal**

Tercapainya berat badan normal merupakan salah satu tanda keseimbangan zat gizi di dalam tubuh. Berat badan normal ditandai dengan berat badan yang sesuai untuk tinggi badan atau biasa dikenal sebagai Indeks Masa Tubuh (IMT). Pada anak usia remaja, penentuan status gizi berdasarkan IMT harus disesuaikan dengan usianya. Pemantauan rutin berat badan (dan tinggi badan) diperlukan untuk mengetahui status gizi kita, sehingga dapat mencegah atau menangani bila berat badan menyimpang dari yang seharusnya. (13) Seseorang yang mempunyai IMT di atas 25,0 harus berhati-hati

Agar berat badan tidak naik dan perlu segera menurunkan berat badan dalam batas normal. Sedangkan seseorang yang termasuk kategori kekurangan berat badan tingkat ringan (Kekurangan Energi Kronis/KEK ringan) perlu mendapat perhatian untuk segera menaikkan berat badannya. (12)

**d Istirahat yang memadai**

Pola tidur yang baik membuat fungsi tubuh seseorang akan berjalan dengan baik, sehingga dapat mudah terhindar dari beberapa penyakit seperti Stres, diabetes, hingga penyakit jantung. Supaya bisa mendapatkan kualitas waktu tidur yang baik, orang perlu mempunyai waktu tidur yang sesuai dengan usia. Untuk usia 12-18 tahun yaitu menjelang remaja sampai remaja kebutuhan tidur yang sehat adalah 8-9 jam, sedangkan untuk usia 18-40 tahun atau orang dewasa membutuhkan waktu tidur 7-8 jam setiap hari. Apabila mengalami berbagai gejala penyakit akibat kurang tidur, maka perlu melakukan pemeriksaan kesehatan ke fasilitas kesehatan terdekat supaya segera mendapat penanganan yang cepat dan tepat sesuai dengan gejala yang muncul. (14)

**Soal Test**

1. Makanan dengan gizi seimbang ada pada menu..
  - a. Nasi, kentang goreng, mie rebus, roti panggang, gulali
  - b. Nasi, bebek goreng, telur dadar, ikan bakar, udang asap
  - c. Nasi, ayam goreng, sayur bayam, mangga, susu
  - d. Nasi, sayur bayam, ca sawi, terong balado, tumis kangkung
2. Tidur siang tidak dianjurkan bagi, kecuali..
  - a. Pengidap insomnia
  - b. Pengidap thalassemia
  - c. Pengidap inersia tidur
  - d. Pengidap diabetes
3. Berikut risiko penumpukan feses dalam usus akibat menahan BAB, kecuali..
  - a. Radang usus buntu
  - b. Kanker usus besar
  - c. Inspaksi tinja
  - d. Sirosis
4. Tidur siang paling dianjurkan antara..
  - a. Pukul 11-12
  - b. Pukul 12-13
  - c. Pukul 13-14
  - d. Pukul 14-15

5. Berikut adalah manfaat tidur dalam kaitannya dengan sel, kecuali..

- a. Proses regenerasi sel
- b. Peningkatan produksi sel imun
- c. Optimalisasi pembentukan sel
- d. Peningkatan mutasi sel

## Referensi

11. Kementerian Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI, 2014.
12. Rachmi, Cut Novianti, et al. *Aksi Bergizi. Buku Panduan Untuk Siswa*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019.
13. Kementerian Kesehatan. Unit Pelayanan Kesehatan. <https://upk.kemkes.go.id/>. [Online] Kementerian Kesehatan. [Cited: April 22, 2024.] <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh#:~:text=Usia%2012%2D18%20tahun%3A%20menjelang,7%2D8%20jam%20setiap%20hari..>

# DILINDUNGI DAN MELINDUNGI

## A. DESKRIPSI

Setiap orang adalah anggota suatu komunitas. Komunitas bisa berukuran kecil, seperti keluarga, suatu kelas sekolah, suatu kelompok hobi, suatu panti atau komunitas yang lebih besar seperti kota, provinsi, atau negara. Sebagai anggota komunitas setiap orang memiliki hak dan tanggung jawab sesuai aturan dan kesepakatan komunitasnya.

Tanggung jawab adalah suatu tugas atau sesuatu yang harus dilakukan seseorang. Tanggung jawab dapat berupa tugas di rumah atau panti dengan mengikuti aturan dan melakukan peran dan tugas. Ketika seseorang mematuhi hukum dan peraturan dia melakukan tanggung jawab untuk kebaikan bersama. Hak adalah suatu aturan yang membuat semua orang dalam posisi setara. Ada hak yang sudah hadir semenjak lahir yakni hak asasi manusia, ada juga hak yang disepakati dalam suatu komunitas.

Hak dan tanggung jawab dilakukan untuk melindungi anggota komunitas dan menciptakan komunitas yang sehat dan berkembang. Lingkungan dapat berpotensi menjadi lahan terjadinya kekerasan. Dalam siklus kehidupan, kekerasan dapat terjadi sejak pralahir hingga menuju kematian. Fenomena kekerasan bagaikan lapisan gunung es di laut, hanya sedikit yang dilaporkan karena pelaku sebagian besar adalah orang terdekat korban. Pengetahuan & pemahaman terhadap hak dan tanggung jawab individu serta peran penting organisasi dalam melakukan *Safeguarding* menjadi cara yang dapat dimaksimalkan sebagai tindakan pencegahan dan penanggulangan untuk melindungi individu dari ancaman kekerasan.<sup>1</sup>

## B. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pengetahuan**  
Mengetahui konsep hak dan tanggung jawab
- **Pemahaman**  
Memahami hak dan tanggung jawab sebagai anggota komunitas panti dan negara
- **Penerapan**  
Melakukan tanggung jawab terhadap komunitas panti dan mampu menerapkan cara untuk melindungi diri

## C. POKOK BAHASAN

1. HAK DAN TANGGUNG JAWAB
2. PERLINDUNGAN

### 1. HAK DAN TANGGUNG JAWAB

**Pengantar singkat:**

Topik ini membahas mengenai hak dan tanggung jawab. Kesadaran tentang hak dan tanggung jawab menjadi suatu hal yang penting dan harus diketahui oleh individu. Tiap individu memiliki hak dan tanggung jawab karena hal tersebut merupakan sesuatu yang patut diterima serta dijalankan seseorang untuk menciptakan komunitas yang sehat. Hak dan tanggung jawab memiliki hubungan kausalitas atau sebab-akibat, ibarat dua sisi mata uang yang tak bisa dipisahkan. Masalah yang sering terjadi adalah adanya ketidakseimbangan antara hak dan tanggung jawab. Jika keseimbangan itu tidak ada,

akan terjadi kesenjangan sosial yang berkepanjangan. Untuk mencapai keseimbangan antara hak dan tanggung jawab, individu perlu mengetahui posisi diri dengan menyadari hak dan tanggung jawabnya.<sup>2</sup>

**Waktu : 90 menit**

**Sub Pokok Bahasan:**

- a. Hak
- b. Tanggung Jawab

**a. HAK**

- **Waktu : 45 menit**
- **Indikator Keberhasilan:**
  1. Mampu menyebutkan pengertian hak
  2. Mampu menjelaskan lima kluster hak anak
  3. Mampu memahami hak anak dan orang dewasa
- **Materi:**

#### **Penjelasan tentang hak anak**

Hak adalah bentuk kebenaran, kepemilikan, kewenangan, kekuasaan, derajat, dan wewenang menurut hukum. Hak adalah kuasa menerima atau melakukan suatu yang semestinya diterima atau dilakukan oleh pihak tertentu. Setiap orang dilahirkan merdeka, mempunyai martabat dan hak-hak yang sama. Orang dewasa, lansia dan anak-anak semua memiliki hak yang dilindungi oleh Undang-Undang.<sup>3</sup> Anak adalah seseorang yang masih dalam kandungan atau yang dibawah umur 18 tahun.<sup>4</sup> Hak mereka dilindungi oleh Undang-Undang. Komite Hak Anak PBB mengelompokkan Konvensi Hak Anak menjadi lima kluster, yang juga telah diadopsi oleh pemerintah Indonesia melalui pengembangan Indeks Perlindungan Anak, Pemenuhan Hak Anak dan Perlindungan Khusus Anak. Lima kluster dari Konvensi Hak Anak :

**a. Hak Sipil dan Kebebasan**

1. Nama dan kebangsaan (Pasal 7).
2. Mempertahankan identitas (Pasal 8).
3. Kebebasan berpendapat (Pasal 13).
4. Kemerdekaan berpikir, hati nurani, dan beragama (Pasal 14).
5. Kebebasan berserikat dan berkumpul secara damai (Pasal 15).
6. Perlindungan privasi (Pasal 16).
7. Akses terhadap informasi yang layak (Pasal 17).
8. Hak untuk tidak mengalami penyiksaan dan perlakuan atau penghukuman lain yang kejam, tidak manusiawi, atau merendahkan martabat manusia (Pasal 37 (a)).

**b. Lingkungan Keluarga dan Pengasuhan Alternatif**

1. Bimbingan Orang Tua (Pasal 15).
2. Tanggung Jawab Orang tua (Pasal 18 paragraf 1-2).
3. Terpisah dari Orang tua (Pasal 9).
4. Reunifikasi Keluarga (Pasal 10).

5. Pemandahan Secara Ilegal dan Tidak Kembalinya Anak (Pasal 11).
6. Pemulihan Pernaafkahan Bagi Anak (Pasal 27, paragraf 4).
7. Anak-anak yang Kehilangan Lingkungan Keluarga (Pasal 20).
8. Pengangkatan Anak (Pasal 21).
9. Tinjauan Penempatan Secara Berkala (Pasal 25).
10. Kekerasan dan Penelantaran (Pasal 19), Termasuk Pemulihan Fisik dan Psikologis serta Reintegrasi Sosial (Pasal 39).

#### **c. Kesehatan Dasar dan Kesejahteraan**

1. Anak penyandang disabilitas (Pasal 23).
2. Kesehatan dan Layanan Kesehatan (Pasal 24).
3. Jaminan Sosial, Layanan dan Fasilitas Perawatan Anak (Pasal 26 dan 18, paragraf 3).
4. Standar Hidup (Pasal 27, paragraf 1-3).

#### **d. Pendidikan, Waktu Luang, Budaya, dan Rekreasi**

1. Pendidikan, Termasuk Pelatihan dan Panduan Kejuruan (Pasal 28).
2. Tujuan Pendidikan (Pasal 29).
3. Kegiatan Liburan, Rekreasi, dan Kegiatan Seni Budaya (Pasal 31).

#### **e. Perlindungan Khusus**

1. Anak dalam Situasi Darurat.
2. Anak Berkonflik dengan Hukum.
3. Anak dalam Situasi Eksploitasi, Termasuk Pemulihan Fisik dan Psikologis dan Reintegrasi Sosial.
4. Anak-anak yang Termasuk dalam Suatu Kelompok Minoritas atau Pribumi (Pasal 30).

Indonesia telah meratifikasi KHA dengan menandatangani Konvensi Hak Anak pada 26 Januari 1990 dan meratifikasi dengan Keputusan Presiden Nomor 36 Tahun 1990. Pemerintah Indonesia melakukan Amandemen kedua Undang Undang Dasar Tahun 1945 dengan memasukkan Pasal 28B Ayat (2) pada 18 Agustus 2000, "Setiap anak berhak atas kelangsungan hidup, tumbuh, dan berkembang serta berhak atas perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi". Untuk melaksanakan konvensi Hak Anak Indonesia menerbitkan Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak (diubah dengan Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014) dan peraturan lainnya.<sup>6</sup>

#### **Orang dewasa juga memiliki hak yang diatur oleh Undang-Undang.<sup>7</sup>**

Hak tersebut ada dalam berbagai ranah contohnya hak dasar sebagai manusia yang dijamin hukum (hak persamaan kedudukan di dalam hukum dan pemerintahan, hak atas pekerjaan dan penghidupan yang layak, hak untuk hidup dan mempertahankan kehidupan, hak untuk membentuk keluarga dan melanjutkan keturunan melalui perkawinan yang sah); sosial masyarakat (hak hidup nyaman serta aman dari segala bentuk gangguan, hak menggunakan berbagai fasilitas umum yang disediakan misalnya dengan menggunakan transportasi umum, taman, dan lain

sebagainya, hak mendapat kesempatan untuk mengemukakan pendapat, misalnya dalam rapat RT); pendidikan (hak mengembangkan diri dan mendapatkan pendidikan yang bermutu, hak memilih pendidikan dan pengajaran sesuai yang diinginkannya, hak mendapatkan pendidikan dasar yang dibiayai pemerintah); dan agama (hak untuk memeluk kepercayaan masing-masing tanpa adanya paksaan, hak untuk beribadah sesuai keyakinan dan kepercayaan, hak melakukan perayaan agama).

### Soal Test

1. Berikut merupakan pernyataan tepat tentang hak, kecuali..
  - a. Bentuk kebenaran, kepemilikan, kewenangan, kekuasaan, derajat, dan wewenang menurut hukum
  - b. Kuasa istimewa yang dimiliki oleh sekelompok orang untuk melakukan tindakan eksklusif
  - c. Kuasa menerima atau melakukan suatu yang semestinya diterima atau dilakukan oleh pihak tertentu
  - d. Setiap orang dilahirkan merdeka, mempunyai martabat dan hak-hak yang sama yang dilindungi oleh Undang-Undang
  
2. Komite Hak Anak PBB mengelompokkan Konvensi Hak Anak menjadi lima kluster, kecuali..
  - a. Hak Sipil dan Kebebasan
  - b. Lingkungan Otoritas dan Pengasuhan Alternatif
  - c. Kesehatan Dasar dan Kesejahteraan
  - d. Pendidikan, Waktu Luang, Budaya, dan Rekreasi
  
3. Undang-Undang terbaru tentang perlindungan anak adalah..
  - a. Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2022
  - b. Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014
  - c. Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2017
  - d. Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2019
  
4. Hak perlindungan khusus tidak ditujukan kepada..
  - a. Anak dalam situasi darurat
  - b. Anak non-pribumi
  - c. Anak dalam situasi reintegrasi sosial
  - d. Anak berkonflik dengan hukum
  
5. Hak hidup nyaman serta aman dari segala bentuk gangguan adalah contoh hak dalam ranah..
  - a. Pendidikan
  - b. Sosial masyarakat
  - c. Agama
  - d. Hak dasar manusia yang dijamin hukum

### Referensi

<sup>1</sup>Waldron, J. (2011). Dignity, Rights, and Responsibilities. *Ariz. St. LJ*, 43, 1107.

<sup>2</sup>Umarhadi, Y. (2022). *Hakikat Manusia Pancasila Menurut Notonagoro dan Drijarkara: Aktualisasinya bagi Demokrasi Indonesia*. PT Kanisius.

<sup>3</sup>Baxi, U. (2007). *The future of human rights*. Oxford University Press.

<sup>4</sup>Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak.

<sup>5</sup>United Nations Children's Fund. (1989). *Konvensi Hak Anak Perserikatan Bangsa-Bangsa*. Jakarta: UNICEF.

<sup>6</sup>Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 Tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak.

<sup>7</sup>Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 Pasal 27 hingga Pasal 28 Tentang Hak Asasi Manusia (Warga Negara dan Penduduk).

<sup>8</sup>Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 Pasal 29 Tentang Hak Memeluk Agama

<sup>9</sup>Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 Pasal 31 Tentang Hak Mendapatkan Pendidikan

## b. TANGGUNG JAWAB

- Waktu : 45 menit

- Indikator Keberhasilan:

1. Mampu menyebutkan pengertian tanggung jawab
2. Mampu menjelaskan tanggung jawab anak
3. Mampu memahami pentingnya keseimbangan hak dan tanggung jawab

- Materi:

Tanggung jawab adalah sesuatu yang harus dilakukan sungguh-sungguh dan sepenuh hati.<sup>1</sup> Tanggung jawab artinya melakukan semua hal dengan sungguh-sungguh. Tanggung jawab juga berarti siap menanggung segala risiko atas perbuatan sendiri.<sup>2</sup> Undang-Undang Perlindungan Anak Nomor 23 Tahun 2002 menjelaskan bahwa setiap anak memiliki tanggung jawab untuk:<sup>3</sup>

1. Menghormati orang tua, wali, dan guru;
2. Mencintai keluarga, masyarakat, dan menyayangi teman;
3. Mencintai tanah air, bangsa, dan negara;
4. Menunaikan ibadah sesuai dengan ajaran agamanya; dan
5. Melaksanakan etika dan akhlak yang mulia.

Secara umum, tanggung jawab ada dalam berbagai ranah contohnya ranah hukum/Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 (bertanggung jawab menaati hukum dan pemerintahan, bertanggung jawab ikut serta dalam upaya pembelaan negara, bertanggung jawab menghormati hak asasi manusia orang lain); sosial masyarakat (bertanggung jawab menjaga keamanan serta ketertiban umum, bertanggung jawab menaati berbagai peraturan yang berlaku, bertanggung jawab menghormati & menghargai orang di lingkungan sekitar); pendidikan (setiap warga negara yang berusia 7-15 tahun bertanggung jawab mengikuti pendidikan dasar, setiap warga negara yang berusia 16-18 tahun bertanggung jawab mengikuti pendidikan menengah, bertanggung jawab terhadap keberlangsungan penyelenggaraan pendidikannya); dan agama (bertanggung jawab menjaga toleransi beragama, bertanggung jawab menghormati semua agama, bertanggung jawab beribadah kepada Tuhan Yang Maha Esa).<sup>4</sup>

Hak dan tanggung jawab harus dilakukan secara seimbang agar tercipta keadilan, kesejahteraan, dan kerukunan dalam masyarakat. Jika hak dan tanggung jawab tidak seimbang, maka akan menimbulkan ketidakpuasan, konflik, atau pelanggaran hak asasi manusia.<sup>5</sup> Keseimbangan hak dan tanggung jawab bertujuan untuk menghindari sikap egois yang hanya menuntut hak tanpa memperhatikan tanggung jawab, untuk menghindari sikap apatis yang tidak peduli terhadap hak-hak orang lain atau lingkungan, dan untuk menghindari sikap pasif yang tidak mau melaksanakan tanggung jawab sebagai warga negara atau anggota masyarakat.<sup>6</sup>

## Soal Test

1. Berikut merupakan pengertian tanggung jawab, kecuali..
  - a. Sesuatu yang harus dilakukan sungguh-sungguh dan sepenuh hati
  - b. Melakukan semua hal dengan sungguh-sungguh
  - c. Siap menanggung segala risiko atas perbuatan sendiri
  - d. Bertindak secara konsisten antara apa yang dikatakan dengan tingkah lakunya sesuai nilai-nilai yang dianut
  
2. Berikut yang tidak termasuk tanggung jawab anak menurut Undang-Undang Perlindungan Anak Nomor 23 Tahun 2002 yaitu..
  - a. Mengupayakan ekonomi diri, keluarga, dan masyarakat
  - b. Melaksanakan etika dan akhlak yang mulia
  - c. Menunaikan ibadah sesuai dengan agamanya
  - d. Mencintai tanah air, bangsa, dan negara
  
3. Contoh tanggung jawab dalam ranah pendidikan yaitu..
  - a. Setiap warga negara yang berusia 7-15 tahun bertanggung jawab mengikuti pendidikan madya
  - b. Setiap warga negara yang berusia 16-18 tahun bertanggung jawab mengikuti pendidikan menengah
  - c. Setiap warga negara bertanggung jawab ikut serta dalam upaya pembelaan negara
  - d. Setiap warga negara bertanggung jawab terhadap keberlangsungan penyelenggaraan ketertiban umum
  
4. Hak dan tanggung jawab harus dilakukan secara seimbang agar tercipta, kecuali..
  - a. Keadilan sosial
  - b. Kesejahteraan sosial
  - c. Keeksentrikan sosial
  - d. Konformitas sosial
  
5. Keseimbangan hak dan tanggung jawab bertujuan untuk menghindari..
  - a. Altruisme sosial
  - b. Agresi sosial
  - c. Antusiasme sosial
  - d. Dinamisme sosial

## Referensi

<sup>1</sup>Waldron, J. (2011). Dignity, Rights, and Responsibilities. *Ariz. St. LJ*, 43, 1107.

<sup>2</sup>Dwyer, P. (2000). *Welfare rights and responsibilities: Contesting social citizenship*. Policy Press.

<sup>3</sup>Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak.

<sup>4</sup>Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 Pasal 27 hingga Pasal 30 Tentang Tanggung Jawab Warga Negara dan Penduduk.

<sup>5</sup>Tomaševski, K. (2001). *Human rights obligations: making education available, accessible, acceptable and adaptable*. Right to education primers no. 3.

<sup>6</sup>Chapman, A. R. (2002). *Core obligations: building a framework for economic, social and cultural rights*. Intersentia nv.

## 2. PERLINDUNGAN

### Pengantar singkat:

Topik ini membahas mengenai semua tindakan yang dilakukan organisasi untuk menjaga agar semua anak yang berhubungan dengan mereka tetap aman - dan termasuk tindakan proaktif yang dilakukan untuk memastikan bahwa anak-anak tidak terancam bahaya sebagai akibat dari kontak langsung atau tidak langsung dengan organisasi. *Child Safeguarding* mencakup pencegahan kekerasan fisik, seksual dan emosional, penelantaran dan perlakuan buruk terhadap anak oleh anggota organisasi dan orang lain yang menjadi tanggung jawab organisasi, termasuk mitra organisasi, pengunjung organisasi, dan sukarelawan. Semua anak, di mana pun mereka tinggal dan bagaimana pun keadaannya, memiliki hak untuk dilindungi, diasuh, dan bebas dari segala bentuk kekerasan (seksual, fisik, emosional), pelecehan, penelantaran, perlakuan buruk, dan eksploitasi sebagaimana diatur dalam Konvensi Hak-Hak Anak. Menghargai dan mendukung hak ini merupakan esensi dari *child Safeguarding*.<sup>1</sup>

**Waktu : 90 menit**

### Indikator Keberhasilan:

1. Mampu menyebutkan peran petugas sosial
2. Mampu menyebutkan organisasi yang aman bagi anak
3. Mampu menjelaskan adult Safeguarding
4. Mampu memahami child Safeguarding

### Materi:

#### Peran petugas sosial

Tidak hanya pemerintah, petugas profesional atau organisasi sosial juga memiliki peran untuk melindungi korban atau orang yang berisiko mengalami bahaya dari orang lain. Meskipun mungkin sulit untuk mengetahui apa yang harus dilakukan dan bagaimana menanggapi, perawatan sosial tidak melakukannya sendiri. Meminta saran adalah hal yang penting dan sangat dianjurkan jika perawatan sosial menemukan hal janggal yang patut dicurigai dan perlu dikhawatirkan. Tenaga perawatan sosial harus tegas menyikapi dan tidak boleh ragu karena konsekuensinya bisa mengancam nyawa anak/orang dewasa terkait jika kekhawatiran tadi terwujud. Tenaga perawatan sosial memiliki tanggung jawab untuk:<sup>2</sup>

- Mengenali dan mengidentifikasi potensi bahaya, kekerasan atau penyalahgunaan (*recognizing / mengenali*)
- Mencari informasi lebih lanjut. Jika perlu, berbicaralah dengan anak atau orang dewasa yang dikhawatirkan. Simpan catatan tertulis yang akurat tentang temuan yang dikhawatirkan (*recording / merekam*)
- Melaporkan kekhawatiran kepada atasan, atau mintalah saran dari layanan sosial (*reporting / melaporkan*)
- Laporkan kekhawatiran tersebut kepada pihak yang tepat, misalnya tim dinas sosial atau polisi atau keduanya (*refer / merujuk*)

#### Pengasuhan

Kepribadian seseorang dipengaruhi oleh berbagai hal, salah satunya adalah pengasuhan oleh orang tua, khususnya gaya asuh. Maccoby & Martin (1983) menggolongkan empat gaya asuh yakni *authoritative/otoritatif*, *authoritarian/otoriter*, *permissive-indulgent* dan *uninvolved-neglectful*. Penggolongan ini berdasarkan tingkat *warmth* dan *control*. Istilah *warmth* digunakan untuk menjelaskan kehangatan yang diberikan orang tua kepada anaknya. Semakin tinggi tingkat *warmth*, maka semakin tinggi kehangatan relasinya. Istilah *control* digunakan untuk menjelaskan kendali yang diberikan orang tua kepada anaknya. Semakin tinggi *control*, semakin tinggi pula kendali orang tua kepada anak.

Gaya asuh yang pertama, yaitu *authoritative/otoritatif*. Gaya asuh ini ditandai dengan tingginya *warmth* dan tingginya *control*. Pada dasarnya, gaya asuh jenis ini menekankan pada komunikasi dua

arah antar anak dan orang tua. Orang tua mendorong anaknya untuk menjadi mandiri, tetapi mereka juga memberi batasan dan kendali terhadapnya. Orang tua yang menerapkan gaya asuh ini memiliki beberapa ciri, seperti bertanggung jawab, mendukung, dan cenderung tidak kasar. Komunikasi dua arah yang ditekankan dapat berarti anak dilibatkan dalam komunikasi yang ada dalam keluarga. Misalnya, ketika menerapkan sebuah aturan, orang tua tidak hanya meminta anak untuk mematuhi saja, namun mereka juga menjelaskan mengapa aturan tersebut diberlakukan, seperti menjelaskan dampak negatif dan positif dari aturan-aturan tersebut. Mereka juga memberikan ruang kepada anaknya untuk mengemukakan suatu pendapat. Dengan kata lain, orang tua memosisikan dirinya sebagai seorang pendengar. Anak yang dibesarkan dengan gaya *authoritative*/otoritatif tumbuh menjadi pribadi yang produktif namun juga memiliki relasi sosial yang hangat dengan orang lain.

Kedua, jenis gaya asuh *authoritarian*/otoriter. Gaya asuh ini ditandai dengan rendahnya *warmth* dan tingginya *control*. Kita sebut saja ini adalah gaya asuh yang mengekang. Sama halnya dengan gaya asuh otoritatif, gaya asuh otoriter juga memberi kehangatan, dukungan, dan tanggung jawab kepada anak. Namun, orang tua cenderung menuntut anak untuk mematuhi keinginan atau aturan yang diberikan oleh orang tua. Selain itu, orang tua juga cenderung sering memberikan hukuman ketika anaknya melakukan suatu kesalahan. Mereka juga sering menerapkan aturan *tanpa* menjelaskan mengapa aturan tersebut diberlakukan. Misalnya, ketika melarang anaknya bermain *handphone*, orang tua hanya akan mengatakan, "Pokoknya *kamu* *enggga* boleh *mainan* HP! *Kamu* *enggga* boleh *ngebantah!*". Contoh lain misalnya, orang tua yang memaksa anaknya untuk masuk ke sekolah kedinasan, padahal anaknya berminat masuk ke dalam Universitas Swasta favorit. Dengan kata lain, komunikasi dua arah sedikit dilakukan. Orang tua jarang sekali mendengar aspirasi, melihat sudut pandang anak, atau hanya memaksakan kehendak saja. Anak yang dibesarkan dengan gaya *authoritarian*/otoriter tumbuh menjadi pribadi yang produktif, pekerja keras namun mengalami kesulitan dalam mengelola konflik dan perbedaan.

Ketiga adalah jenis gaya asuh *permissive-indulgent*, sebut saja gaya asuh permisif. Gaya asuh ini ditandai dengan tingginya *warmth* dan rendahnya *control*. Gaya asuh ini digambarkan dengan orang tua yang sangat terlibat, hadir, dan bertanggung jawab terhadap anaknya, namun mereka *sedikit* menerapkan tuntutan atau aturan kepada anak. Orang tua mendidik anak dengan membiarkan mereka melakukan apa yang mereka mau dan inginkan. Dengan kata lain, ini dapat disebut dengan gaya asuh yang memanjakkan. Misalnya, ketika anak meminta dibelikan sebuah *handphone*, orang tua akan menurutinya dengan cepat, tanpa mempertimbangkan banyak hal, seperti berapa usia yang tepat untuk anak bermain *gadget* atau apa saja syarat agar anak tersebut dibelikan *handphone*, nilai yang baik misalnya. Bagi orang tua tipe ini, hal yang paling penting adalah terpenuhinya kebutuhan anak mereka, bukan terpenuhinya keinginan orang tua. Anak yang dibesarkan dengan gaya asuh *permissive-indulge* tumbuh menjadi pribadi yang santai, tidak siap dengan situasi sulit dan pemalas

Gaya asuh yang keempat dan terakhir adalah *uninvolved-neglectful*. Gaya asuh ini dicirikan dengan rendahnya *warmth* dan rendahnya *control*. Orang tua memberikan sedikit sekali kehangatan dan kendali terhadap anaknya. Bagi orang tua tipe ini, aspek-aspek kehidupan, seperti pekerjaan, karir, ataupun kekayaan merupakan hal yang lebih penting ketimbang anak mereka sendiri (Santrock, 2018). Orang tua tipe ini cenderung tidak mencukupi kebutuhan anaknya, baik kebutuhan biologis maupun psikis. Bisa dikatakan, anak dari gaya asuh ini merupakan anak yang "ditelantarkan". Mungkin terdengar kasar, namun dapat dikatakan bahwa orang tua tipe ini tidak peduli dengan anak mereka sendiri. Anak yang dibesarkan dengan gaya asuh *uninvolved-neglectful* tumbuh menjadi pribadi pemberontak dan melawan otoritas.

Sebagian anak ataupun remaja yang tinggal di Panti pernah dibesarkan dengan gaya pengasuhan *uninvolved-neglectful* sehingga sering melawan aturan dan menentang otoritas. Mereka membutuhkan kehangatan namun juga ketegasan.

### Organisasi yang Aman Bagi Anak

Semua organisasi yang bekerja dengan anak-anak menyediakan lingkungan yang aman di mana hak, kebutuhan dan kepentingan mereka terpenuhi. Kebijakan dan prosedur saja tidak cukup untuk menjaga anak-anak tetap aman dan baik dalam lingkungan organisasi. Organisasi yang aman bagi anak adalah organisasi yang menciptakan budaya, mengadopsi strategi dan mengambil tindakan untuk meningkatkan kesejahteraan anak dan mencegah bahaya terhadap anak-anak. Organisasi yang

aman bagi anak secara sadar dan sistematis untuk menciptakan lingkungan di mana keselamatan dan kesejahteraan anak-anak menjadi pusat pemikiran, nilai-nilai dan tindakan.

Menciptakan organisasi dimana mengutamakan kepentingan terbaik untuk anak menjadi budaya dalam pengelolaan dan penyusunan kebijakan. Hal ini dilakukan dengan melakukan penilaian mandiri perlindungan anak, mengembangkan kebijakan dan prosedur perlindungan anak, memantau dan mengevaluasi penerapan dan kepatuhan terhadap kebijakan dan prosedur perlindungan anak.

Pemerintah Indonesia melalui KemenPPA menyusun Pedoman Lembaga Perlindungan Khusus Anak Ramah Anak (LPKRA) dengan tujuan agar ada standar ramah anak pada lembaga-lembaga yang khusus perlindungan anak. Terdapat dua hal utama yakni 1. Kode Etik Berkegiatan dengan anak yang meliputi : Kode etik antara sesama petugas pelayanan, kode etik antara petugas layanan dengan anak 2. Indikator LPKRA. Adanya Pedoman yang berisi kode etik dan indikator diharapkan organisasi atau lembaga khusus anak menjadi lembaga yang aman bagi anak

## **Safeguarding**

*Safeguarding* adalah upaya melindungi kesehatan, kesejahteraan, dan hak asasi manusia, serta memungkinkan mereka untuk hidup bebas dari bahaya, pelecehan, dan penelantaran.<sup>2</sup> *Safeguarding* mengacu pada serangkaian tindakan yang dilakukan untuk mencegah, mengenali dan melindungi individu, terutama anak-anak dan orang dewasa yang rentan, dari bahaya kekerasan, penelantaran, eksploitasi atau penyalahgunaan

Enam prinsip *Safeguarding* menguraikan cara terbaik untuk melindungi orang berisiko. Hal-hal tersebut mendasari apa yang dimaksud dengan *Safeguarding*: memastikan bahwa kesehatan, kesejahteraan dan hak asasi anak-anak dan orang dewasa yang berisiko terlindungi. Memahami prinsip-prinsip tersebut serta cara mengikutinya merupakan bagian penting dalam menjaga kelompok orang berisiko agar aman dari bahaya, kekerasan atau penyalahgunaan. Enam prinsip utama *Safeguarding* tersebut adalah:<sup>3</sup>

### **1. Pemberdayaan**

Prinsip ini adalah tentang persetujuan berdasarkan informasi dan memberdayakan kelompok berisiko dan rentan untuk membuat pilihan mereka sendiri. Misalnya, orang yang rentan harus bisa memberikan izin untuk melakukan perawatan medis dengan mengetahui sepenuhnya dampak yang mungkin timbul. Prinsip Pemberdayaan memastikan bahwa pikiran, perasaan dan pendapat mereka dipertimbangkan.

### **2. Pencegahan**

Pepatah 'mencegah lebih baik daripada mengobati' adalah gambaran prinsip ini. Apabila terdapat tanda-tanda kekerasan, penyalahgunaan atau bahaya lainnya, tindakan penting diambil untuk mencegah seseorang berada dalam bahaya. Untuk mewujudkan hal ini, penting untuk meningkatkan kesadaran lebih pada kelompok orang berisiko seperti anak-anak, orang dewasa yang rentan (memiliki disabilitas mental atau fisik, menderita penyakit kronis atau mematikan), dan orang lanjut usia. Selain itu, penting juga mengasah kemampuan mengenali tanda-tanda bahaya tersebut agar dapat segera ditindaklanjuti sedini mungkin.

### **3. Proporsionalitas**

Pastikan bahwa cara penanganan masalah sebanding dengan risiko yang ditimbulkan. Sebagai aturan umum, penting untuk merespons dengan menggunakan metode yang paling tidak mengganggu dan minim risiko. Beberapa situasi mungkin hanya memerlukan sedikit intervensi, sedangkan situasi lain memerlukan respons yang segera dan lebih invasif (misalnya untuk situasi dengan risiko yang parah seperti mengancam nyawa seseorang). Selalu bertindak demi kepentingan terbaik orang tersebut.

### **4. Perlindungan**

Prinsip Perlindungan menegaskan kembali seluruh tujuan *Safeguarding*: untuk mendukung mereka yang rentan berisiko dan melindungi mereka dari bahaya. Hal ini harus dilakukan dengan cara terbaik bagi orang tersebut. Berdasarkan prinsip ini, organisasi dan individu harus memahami proses *Safeguarding* dan praktik terbaiknya. Pihak-pihak tersebut perlu mengetahui apa yang harus dilakukan jika menemukan gejala bahaya, bagaimana cara meminimalisir atau menghentikan ancaman bahaya tersebut, dan bagaimana cara memberikan bantuan serta dukungan kepada orang rentan yang berisiko. Pengetahuan adalah kekuatan di sini. Pelatihan, pendidikan dan komunikasi yang dapat diakses antara masyarakat dan organisasi dapat membantu memastikan masyarakat

mengetahui cara menangani permasalahan *Safeguarding*, dan pada gilirannya dapat melindungi mereka yang berisiko.

## 5. Kemitraan

Prinsip Kemitraan mendorong kolaborasi antara organisasi dan komunitas lokal. Organisasi disarankan untuk meningkatkan kesadaran seputar isu-isu *Safeguarding*. Jika komunitas lokal memahami bagaimana kekerasan, penyalahgunaan, dan ancaman bahaya lainnya dapat diketahui, dicegah, dan dilaporkan, maka masyarakat rentan yang tinggal di komunitas tersebut mempunyai peluang lebih besar untuk dilindungi. Organisasi juga dapat berbagi informasi relevan dengan organisasi lain dan komunitas lokal tentang orang yang rentan, selama hal tersebut benar-benar diperlukan untuk menjaga keamanan orang tersebut.

## 6. Akuntabilitas

Setiap orang mempunyai tanggung jawab untuk menjaga keselamatan orang lain. Jika Anda melakukan kontak dengan seseorang yang mungkin rentan, Anda berkewajiban untuk mengenali, mencatat, merespons, dan melaporkan segala permasalahan kekerasan atau bahaya lainnya. Hal ini termasuk jika Anda adalah pengasuh orang tersebut, dokter, pekerja sosial, atau bahkan jika Anda adalah teman, saudara, atau kolega. Penetapan peran dan tanggung jawab yang jelas seputar upaya *Safeguarding* di tempat kerja sangat membantu untuk memastikan akuntabilitas. Dengan begitu, semua orang memahami dengan tepat apa yang perlu dilakukan untuk menjaga keamanan orang-orang di lingkungan tersebut.

### **Adult Safeguarding**

*Adult Safeguarding* adalah upaya *Safeguarding* yang ditujukan bagi orang dewasa yang kurang memiliki kemampuan untuk melindungi diri sendiri misalnya orang dewasa yang memiliki kebutuhan perawatan dan dukungan; mengalami atau berisiko mengalami pelecehan atau penelantaran; serta tidak dapat melindungi diri mereka sendiri karena kebutuhan perawatan dan dukungan mereka. Kriteria orang dewasa yang menjadi target upaya ini tidak terbatas pada orang dewasa dengan keterbatasan fisik & mental, lansia, mengalami penyakit kronis, ataupun lansia saja tetapi juga termasuk orang dewasa yang menyalahgunakan zat adiktif atau alkohol hingga memengaruhi kemampuannya dalam mengelola kehidupan sehari-hari.<sup>4</sup>

### **Child Safeguarding**

*Child Safeguarding* adalah tanggung jawab yang dimiliki organisasi untuk memastikan bahwa staf, operasi, dan program mereka tidak membahayakan anak-anak.<sup>5</sup>

Penyalahgunaan dan kekerasan masih dapat terjadi dari dalam organisasi. Pada titik ini, bagaimana cara organisasi merespon menjadi sangat penting bagi anak dan organisasi. Organisasi perlu mempertimbangkan:

- di mana, kapan, dan bagaimana dampaknya terhadap anak-anak
- kebijakan dan prosedur apa yang dibutuhkan
- siapa orang yang ditunjuk untuk melakukan *child Safeguarding*
- induksi dan pelatihan *child Safeguarding* apa yang dibutuhkan
- kode etik

### **Prinsip-prinsip umum Child Safeguarding**

- Semua anak memiliki hak yang sama untuk mendapatkan perlindungan dari bahaya.
- Semua orang memiliki tanggung jawab untuk mendukung perlindungan anak.
- Organisasi memiliki tanggung jawab untuk peduli terhadap anak-anak yang bekerja dengan mereka.
- Jika organisasi bekerja sama dengan mitra, mereka bertanggung jawab untuk membantu mitra memenuhi persyaratan minimum perlindungan.
- Semua tindakan terkait *child Safeguarding* dilakukan demi kepentingan terbaik bagi anak.

## Standar *Child Safeguarding*

Tujuan ditetapkannya standar *child Safeguarding* adalah untuk mempromosikan praktik yang baik, untuk melindungi anak-anak, dan untuk memberikan target bagi organisasi-organisasi. Sebagai dampaknya, keuntungan dari penetapan standar *child Safeguarding* adalah anak-anak dilindungi, staf dan mitra organisasi dilindungi, serta organisasi dan reputasinya terlindungi. Empat standar *child Safeguarding*:<sup>6</sup>

### 1. Kebijakan

Organisasi mengembangkan kebijakan yang menjelaskan bagaimana organisasi berkomitmen untuk mencegah dan merespon secara tepat terhadap bahaya yang menimpa anak-anak. Mengembangkan kebijakan *child Safeguarding* artinya memperjelas kepada semua orang bahwa anak-anak harus dilindungi dan tidak berisiko mengalami bahaya karena kontak dengan organisasi atau terdampak karena organisasi.

### 2. Orang

Organisasi memberikan tanggung jawab dan harapan yang jelas kepada staf dan mitranya, serta mendukung mereka untuk memahami dan bertindak sesuai dengan hal tersebut. Staf kunci ditunjuk pada berbagai tingkat (termasuk tingkat direktur) sebagai 'titik fokus' dengan peran dan tanggung jawab yang jelas. Terdapat panduan tertulis mengenai perilaku yang pantas dan tidak pantas yang dilakukan orang dewasa terhadap anak-anak dan anak-anak terhadap anak-anak lain. Terdapat panduan untuk melibatkan mitra, masyarakat, dan anak-anak dalam hal *child Safeguarding*.

### 3. Prosedur

Organisasi menciptakan lingkungan yang aman bagi anak dengan menerapkan prosedur *child Safeguarding* yang diterapkan di seluruh organisasi. Komitmen kebijakan perlindungan diintegrasikan ke dalam proses dan sistem organisasi yang sudah ada, dan jika perlu dibuat suatu prosedur baru. Sebuah prosedur merinci langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk memenuhi kebijakan tersebut.

### 4. Akuntabilitas

Organisasi memiliki langkah-langkah & mekanisme untuk memantau dan meninjau langkah-langkah *Safeguarding* serta memastikan akuntabilitas ke atas dan ke bawah terkait *child Safeguarding*. Upaya akuntabilitas dapat berupa: mengukur kinerja *child Safeguarding*, pemantauan aktif (sebelum terjadi kesalahan), dan pemantauan reaktif (setelah kejadian nyaris celaka atau ketika terjadi kesalahan).

## Contoh kasus *child Safeguarding* di Indonesia<sup>7</sup>

Saat ini anak Indonesia berada dalam bayang-bayang kerentanan kekerasan, eksploitasi dan perlakuan salah oleh orang-orang yang memiliki relasi kuasa secara struktural, di antaranya oknum guru, kepala sekolah, tokoh agama, ketua yayasan lembaga anak dan fasilitator anak. Fatalnya, tindak kekerasan, eksploitasi dan perlakuan salah pada anak bahkan terjadi di lembaga-lembaga atau organisasi-organisasi atau institusi-institusi yang selama ini seharusnya bekerja untuk memenuhi dan melindungi hak-hak anak. Selain itu, lembaga/organisasi/institusi tersebut sering ditemukan tidak memiliki mekanisme jelas terkait bagaimana merekrut orang-orang di organisasi tersebut; tidak memiliki panduan akurat untuk mencegah terjadinya kekerasan; tidak memiliki prosedur atau mekanisme yang tuntas ketika terjadi kekerasan, eksploitasi atau perlakuan salah pada anak yang dilakukan oleh pekerja, karyawan, atau anak yang lebih senior sekalipun; tidak memiliki standar pelaporan yang memungkinkan untuk menindak dan memberikan teguran, atau bentuk-bentuk hukuman lainnya; dan bahkan tidak memiliki program serta strategi jitu untuk membangun budaya atau atmosfer yang memberikan rasa aman pada anak-anak ketika berada di lingkungan institusi dan melindungi anak-anak dari praktik-praktik tersebut.

Contoh kasus yang terjadi karena ketiadaan kebijakan ini antara lain: adanya tenaga kependidikan pedofil dalam sebuah sekolah internasional, penyebaran gambar porno melalui handphone oleh seorang guru di sebuah sekolah, sebuah hotel di Bandung baru-baru ini dijadikan tempat pembuatan film porno yang melibatkan anak-anak, maraknya medsos yang menampilkan kekerasan, dan tersebarnya konten tidak senonoh pada anak-anak di dalam dan di luar jaringan internet.

## Kebijakan yang Aplikatif

*Child Safeguarding policy* atau "kebijakan perlindungan dan keselamatan anak" adalah sebuah kebijakan

organisasi untuk memastikan bahwa staf dan seluruh sistem operasional organisasi (termasuk program organisasi) melindungi anak-anak dari kekerasan dan eksploitasi. *Child Safeguarding* ini didasarkan pada risiko-risiko yang akan dihadapi oleh anak yang berada dalam sebuah organisasi atau institusi (risiko tersebut bisa berasal dari staf, program atau operasional organisasi) termasuk juga risiko-risiko dari orang-orang yang seharusnya bertindak melindungi dan menjaga anak tersebut. *Child Safeguarding* ini meliputi kebijakan prosedur, petunjuk dan perilaku, proses *screening* selama proses rekrutment staf, *training* dan komunikasi pada anak-anak, melakukan monitoring dan evaluasi untuk melindungi dan merespon kekerasan, perlakuan salah dan eksploitasi.

*Child Safeguarding policy* merupakan satu kebijakan yang menggambarkan aksi dan proses untuk melindungi anak dari berbagai praktek yang melanggar hak anak, mencegah terjadinya gangguan untuk tumbuh kembang anak, memastikan anak-anak tumbuh dan berkembang secara aman, memberikan arah kepada semua staf, relawan, tamu atau siapa saja yang ada di lingkungan tersebut untuk bersikap dan bertindak dan berperilaku pada anak, serta menyediakan prosedur/mekanisme mencegah dan menindak perilaku yang membahayakan hak-hak anak. Dalam melaksanakan *child Safeguarding*, diperlukan sebuah mekanisme untuk menjalankannya, sehingga memudahkan lembaga-lembaga yang bekerja untuk anak bisa melaksanakannya. Mekanisme pelaksanaan *child Safeguarding* meliputi kebijakan reaktif (sistem hanya aktif saat kasus terjadi) dan proaktif (sistem dapat mencegah dan memfasilitasi proses penanganan kasus – inisiasi perlindungan anak).

Aksi dan proses untuk melindungi anak perlu menjadi policy yang kuat agar menjadi acuan. Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak menyusun Standar Lembaga Perlindungan Khusus Ramah Anak sebagai acuan bagi kementerian/lembaga, pemerintah daerah provinsi, pemerintah daerah kabupaten/kota, lembaga penyedia layanan bagi anak yang memerlukan perlindungan khusus (AMPK) yang dikelola pemerintah, dan lembaga penyedia layanan bagi AMPK berbasis masyarakat dalam penguatan dan pengembangan lembaga layanan baik sebagai institusi maupun dalam memberikan layanan. Standar Lembaga Perlindungan Khusus Ramah Anak meliputi Kode etik berkegiatan dengan anak, yakni kode etik sesama petugas layanan maupun petugas layanan dengan anak, Instrumen evaluasi dan borang akreditasi.

### **Contoh upaya *child Safeguarding* Wahana Visi Indonesia<sup>8</sup>**

Protokol perilaku yang dapat diterima:

1. Menciptakan dan memelihara lingkungan yang mencegah eksploitasi seksual dan pelecehan anak-anak dan penerima manfaat dewasa dan menggalakkan implementasi Protokol Perilaku ini.
2. Berperilaku, berpenampilan, dan berbahasa yang pantas dan peka terhadap kebiasaan atau budaya lokal dalam berinteraksi dengan anak-anak (baik secara langsung maupun dalam jaringan), yang menunjukkan rasa hormat kepada anak-anak dan penerima manfaat dewasa, dan hak-hak mereka.
3. Memastikan bahwa semua kontak fisik dan kontak melalui jaringan online dengan anak-anak dan penerima manfaat dewasa sesuai dengan budaya lokal anak.
4. Menggunakan metode positif dan non-kekerasan untuk mengelola perilaku anak-anak.
5. Menerima tanggung jawab atas perilaku dan tindakan pribadi sebagai perwakilan organisasi.
6. Selalu bertanggung jawab atas respons terhadap perilaku anak, bahkan jika anak berperilaku tidak sopan secara seksual; sebagai orang dewasa, menghindari ditempatkan dalam posisi kompromi atau rentan terhadap anak-anak.
7. Jika memungkinkan dan praktis, ikuti peraturan 'duaorang dewasa' saat melakukan kegiatan WVI, di mana dua atau lebih orang dewasa mengawasi, terlihat, dan hadir dalam semua kegiatan yang melibatkan anak-anak.
8. Mematuhi investigasi terkait pelanggaran atas penerapan Kebijakan Perlindungan Anak dan Penerima Manfaat Dewasa (baik internal dan eksternal) dan menyediakan dokumentasi atau informasi lain yang diperlukan untuk penyelesaian investigasi.
9. Mematuhi undang-undang privasi data yang berlaku dan mematuhi kebijakan privasi data dan keamanan informasi WVI yang relevan, termasuk protokol digital perlindungan anak dan penerima manfaat dewasa WVI, saat menangani data pribadi terkait masing-masing penerima manfaat anak-anak atau dewasa, yang secara umum mencatat bahwa mengumpulkan atau menggunakan data tersebut harus dibatasi seminimal mungkin, dan bahwa data tersebut harus disimpan dan ditransfer

dengan cara yang aman dan rahasia.

10. Segera melapor melalui mekanisme pelaporan yang telah ditetapkan, atas setiap pelanggaran kebijakan ini baik kejadian yang diketahui atau dicurigai dilakukan oleh staf atau pihak yang berafiliasi dengan WVI, atau pekerja kemanusiaan dari lembaga lain. 'Pekerja kemanusiaan' termasuk semua staf, sukarelawan, kontraktor, dan pihak yang berafiliasi dengan organisasi lain yang memberikan bantuan tanggap darurat atau bantuan pengembangan. Organisasi-organisasi tersebut termasuk badan PBB, INGO, LINGO, dan CBO.

### Contoh upaya *child Safeguarding* lembaga Child Wise Australia<sup>9</sup>

Secara teoritis dan praktis kebijakan *child Safeguarding* ini menjadi sangat penting dan strategis untuk diterapkan bahkan seharusnya kebijakan *child Safeguarding* ini wajib dimiliki dan diterapkan karena menjadi ukuran integritas sebuah organisasi atau institusi aman bagi anak-anak. Ada banyak ukuran yang bisa dipergunakan dalam rangka menerapkan *child Safeguarding* ini, dan salah satunya adalah apa yang dikembangkan oleh Child Wise Australia. Child Wise adalah salah satu lembaga nirlaba perlindungan anak dan *child Safeguarding* terkemuka di Australia. Organisasi ini menyatakan bahwa setidaknya harus ada 12 langkah yang harus dimiliki agar sebuah organisasi aman bagi anak-anak yaitu:

1. Memahami *child abuse*
2. Membangun dan memelihara lingkungan dan budaya yang aman bagi anak
3. Mengenali, mengidentifikasi dan me-manage risiko-risiko yang membahayakan bagi anak, termasuk di dalamnya program dan aktivitas yang dimiliki organisasi tersebut
4. Mengembangkan kebijakan perlindungan anak
5. *Create clear boundaries*
6. Mengadopsi sebuah sistem rekrutmen
7. Melakukan screening kepada volunteer dan karyawan
8. Melakukan dukungan dan pengawasan kepada seluruh staf dan relawan
9. Memastikan adanya prosedur dan mekanisme yang jelas untuk pelaporan
10. Memahami pertanggungjawaban hukum oleh semua partisipan
11. Memperkuat keterlibatan dan partisipasi anak dalam setiap program
12. Menyediakan *training* dan pendidikan

Langkah-langkah ini pun masih perlu diadaptasi sesuai dengan karakter dan budaya organisasi. Memiliki dan menerapkan *child Safeguarding* menjadi ukuran untuk memastikan bahwa organisasi atau institusi tersebut memberikan perlindungan yang maksimal pada anak-anak.

### Contoh upaya *child Safeguarding* lembaga Beyond The Orphanage Australia<sup>10</sup>

Beyond The Orphanage (BTO) adalah badan amal anak-anak yang memberikan dukungan kepada anak-anak yatim piatu (panti asuhan) untuk membangun masa depan yang lebih kuat. Kebijakan *child Safeguarding* BTO:

1. Training Kesadaran *Child Safeguarding*
  - Training *child Safeguarding* dilakukan dua kali setahun dan wajib diikuti oleh seluruh direktur, karyawan kontraktor, mitra, pengasuh dan sukarelawan.
  - Direktur Utama wajib membuat dan menyimpan jadwal terdokumentasi yang menguraikan persyaratan *training* wajib untuk semua personil BTO. Jadwal ini akan mengamanatkan persyaratan *training* tahunan minimum untuk setiap kategori personil BTO, dan akan dimasukkan dalam dokumen *Child Safeguarding*.
  - Chief Executive Officer akan, berdasarkan saran terbaik yang tersedia, menentukan tingkat dan durasi *training* dengan minimal cakupan topik sebagai berikut: Masalah hukum; Kebijakan dan prosedur *Child Safeguarding* BTO; Pelaporan - wajib dan pilihan; Prosedur pelaporan; Hak-hak anak; Mengidentifikasi pelecehan, pelaku dan korban; Menanggapi pengungkapan; Dinamika pelecehan, penyebab dan korelasinya.
2. Pelaporan Penyalahgunaan
  - Kebijakan Tanpa Toleransi

BTO memiliki kebijakan tanpa toleransi terhadap segala bentuk pelecehan pribadi, termasuk namun tidak terbatas pada pelecehan anak (fisik, seksual, emosional, atau psikologis) atau pelecehan oleh teman sebaya (termasuk intimidasi), pelecehan karyawan (intimidasi, ancaman), atau pelecehan di tempat kerja. Mitigasi risiko pelecehan, dan minimalisasi bahaya yang ditimbulkannya, sangat bergantung pada deteksi dan investigasi dini.

- Pelaporan adalah Wajib

Setiap direktur, karyawan, kontraktor, pengasuh, atau sukarelawan BTO yang mengetahui adanya insiden di mana

- i. seorang anak telah dirugikan, dieksploitasi, atau dilecehkan;
- ii. seorang anak telah terpapar pada risiko bahaya, eksploitasi, atau pelecehan yang tidak dapat diterima;
- iii. seorang anak mengungkapkan bahwa ia telah dilukai, dieksploitasi atau dianiaya;
- iv. setiap orang mengungkapkan bahwa ia telah menyakiti, mengeksploitasi atau melecehkan seorang anak, atau telah melanggar kebijakan *Child Safeguarding* BTO;
- v. setiap orang mengungkapkan bahwa ia telah menyaksikan seorang anak dilukai, dieksploitasi atau dilecehkan, atau di mana kebijakan *Child Safeguarding* BTO telah dilanggar. Harus, sesegera mungkin, meminta dan mengikuti Prosedur Insiden Pelecehan terhadap Anak, seperti yang diterbitkan dalam dokumen Prosedur *Child Safeguarding* BTO.

- Prosedur Pelecehan Anak yang Terdokumentasi

Selain prosedur Daftar Risiko yang diamanatkan di atas, CEO BTO bertanggung jawab untuk memastikan bahwa prosedur Insiden Pelecehan Anak yang lengkap dibuat, dipelihara, dan diterbitkan dalam dokumen Prosedur *Child Safeguarding* BTO.

- Tanggapan terhadap Laporan

- o Umum: Jika memungkinkan, semua laporan akan diperlakukan dengan serius, ditangani secara profesional dan rahasia. Keadilan alamiah harus diterapkan pada semua tahap tanggapan BTO terhadap laporan. Selanjutnya, semua tanggapan dan keputusan harus dibuat demi kepentingan terbaik bagi anak.
- o Kerahasiaan: Jika memungkinkan, kerahasiaan pelapor harus dilindungi, sehingga dampak negatif terhadap anak, keluarga mereka, pelaku, pelapor dan BTO dapat diminimalkan.
- o Privasi: Semua informasi yang diberikan kepada BTO yang berkaitan dengan Insiden Pelecehan Anak akan dikelola dengan ketat sesuai dengan undang-undang dan protokol privasi lokal dan Australia.
- o Pengungkapan Anak-Anak: Kerugian yang cukup besar telah terjadi pada anak-anak yang dilecehkan ketika pengungkapan awal mereka diabaikan atau tidak dipercaya oleh orang-orang yang berwenang. Oleh karena itu, merupakan kebijakan eksplisit BTO bahwa personil BTO harus, kecuali jika ada bukti kuat yang bertentangan, mengasumsikan bahwa pengungkapan pelecehan oleh seorang anak adalah tulus dan jujur. Oleh karena itu, pengungkapan semacam itu harus ditanggapi dengan serius dan ditindaklanjuti sesuai dengan Kebijakan ini, dan diselidiki secara menyeluruh.

- Kegagalan untuk memberi tahu

Setiap direktur, karyawan, kontraktor, pengasuh, atau sukarelawan BTO yang mengetahui adanya insiden seperti yang diuraikan di atas, dan yang gagal atau menolak untuk mengikuti Prosedur Insiden Pelecehan Anak, akan tunduk pada proses Disiplin BTO. Jika seorang individu atau organisasi gagal mengikuti prosedur ini, dan individu atau organisasi tersebut tunduk pada kontrak formal dengan BTO, kegagalan tersebut akan menjadi dasar pembatalan kontrak tersebut tanpa prasangka.

- Rekan sejawat --- penyalahgunaan

Prosedur di atas harus diterapkan dalam situasi di mana pelecehan dilakukan oleh seorang anak terhadap anak lain. Namun dalam situasi seperti itu, jika sesuai dan jika keselamatan dan hak-hak

anak masih dapat dijamin, BTO akan merespons dengan pendekatan terapeutik dan/atau edukatif dan bukan dengan hukuman.

## Soal Test

1. Dalam upaya perlindungan kelompok orang rentan dan berisiko, tenaga profesional kesehatan dan perawatan sosial memiliki tanggung jawab untuk..
  - a. *Recognizing, recording, reporting, refer*
  - b. *Recording, recounting, refer, recovery*
  - c. *Recording, reporting, restructuring, recovery*
  - d. *Recapitulate, recording, refer, recovery*
2. Upaya melindungi kesehatan, kesejahteraan, dan hak asasi manusia, serta memungkinkan mereka untuk hidup bebas dari bahaya, pelecehan, dan penelantaran disebut dengan..
  - a. *Safeguarding*
  - b. *Safeguarding*
  - c. *Organizational safety*
  - d. *Safekeeping*
3. Memastikan cara penanganan masalah sebanding dengan risiko yang ditimbulkan merupakan pengertian prinsip..
  - a. Pencegahan
  - b. Proporsionalitas
  - c. Perlindungan
  - d. Akuntabilitas
4. Organisasi memberikan tanggung jawab dan harapan yang jelas kepada staf dan mitranya, serta mendukung mereka untuk memahami dan bertindak sesuai dengan hal tersebut merupakan penjelasan dari standar..
  - a. Kebijakan
  - b. Orang
  - c. Prosedur
  - d. Akuntabilitas
5. Tanggung jawab yang dimiliki organisasi untuk memastikan bahwa staf, operasi, dan program mereka tidak membahayakan anak-anak disebut dengan..
  - a. *Child Safeguarding*
  - b. *Child Safeguarding*
  - c. *Organizational safety for child*
  - d. *Child Safekeeping*

## Referensi

- <sup>1</sup>Care Quality Commission. (2019). *Annual Report and Accounts 2018/19*.
- <sup>2</sup>Davies, C., & Ward, H. (2012). *Safeguarding children across services: Messages from research*. Jessica Kingsley Publishers.
- <sup>3</sup>United Kingdom Department of Health & Social Care. (2015). *The Care Act 2014*. London: GOV.UK.
- <sup>4</sup>Braye, S., Orr, D., & Preston-Shoot, M. (2012). The governance of adult *Safeguarding*: findings from research. *The Journal of Adult Protection*, 14(2), 55-72.
- <sup>5</sup>United Nations Children's Fund. (2018). *A Step-by-Step Guide to Identifying and Preventing Risks to Children Who Interact with Your Business*.
- <sup>6</sup>His Majesty's Government. (2018). *Working Together to Safeguard Children: A Guide to Inter-Agency Working to Safeguard and Promote the Welfare of Children*.
- <sup>7</sup>Covey, J., Dominelli, L., Horwell, C. J., Rachmawati, L., Martin-del Pozzo, A. L., Armienta, M. A., ... &

Ogawa, R. (2021). Carers' perceptions of harm and the protective measures taken to safeguard children's health against inhalation of volcanic ash: A comparative study across Indonesia, Japan and Mexico. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 59, 102194.

<sup>8</sup>Wahana Visi Indonesia. (2019). *Safeguarding Policy: Kebijakan Perlindungan Anak Dan Penerima Manfaat Dewasa*. Tangerang Selatan: WVI.

<sup>9</sup>Child Wise. (2023). *Safeguarding vs Child Protection*. Melbourne: Child Wise.

<sup>10</sup>Beyond The Orphanage. (2022). *Beyond The Orphanage Child Protection Policy*.

# MODUL RESILIENSI



## A. DESKRIPSI

Kehidupan memiliki sisi yang tidak selalu lancar, dan tiap individu dihadapkan pada perubahan, situasi yang menantang, dan emosi yang rumit. Kemampuan untuk menghadapi tantangan-tantangan ini dengan tangguh adalah kunci dalam menjalani kehidupan yang seimbang serta memuaskan. Maka dari itu, pelatihan ini memiliki tujuan untuk membantu setiap peserta memahami serta mengembangkan resiliensi.

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk pulih dan beradaptasi setelah menghadapi tekanan, stres, atau peristiwa sulit dalam hidup. Konsep ini semakin mendapatkan perhatian dalam dunia psikologi dan kesejahteraan mental karena peran pentingnya dalam membantu individu mengatasi tantangan yang dihadapi. Dalam konteks masyarakat yang terus berubah dan penuh ketidakpastian, resiliensi menjadi kualitas yang sangat relevan.

Dalam konteks peningkatan kesejahteraan mental, resiliensi dapat berdampak positif pada individu. Kemampuan untuk tetap kuat dalam menghadapi situasi sulit dapat mengurangi risiko dampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan. Oleh karena itu, mengembangkan resiliensi melalui latihan kognitif, pengembangan keterampilan coping yang sehat, dan membangun jaringan dukungan sosial menjadi langkah penting dalam menjaga kesejahteraan mental.

Di samping itu, pelatihan ini juga akan membicarakan bagaimana mengelola permasalahan emosional dengan metode yang sehat dan produktif. Emosi menjadi bagian alami dari diri, dan mengidentifikasi, memahami, dan menangani emosi dengan bijaksana adalah langkah penting dalam merawat kesejahteraan mental dan fisik. Tidak hanya itu, topik selanjutnya yang akan dibahas adalah pentingnya memiliki lingkungan pendukung yang kuat. Sahabat, keluarga, dan komunitas memiliki peran vital dalam menyediakan dukungan emosional dan bantuan konkret dalam berbagai situasi.

## B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Tujuan umum dari pelatihan ini adalah peserta mampu memahami, menyelesaikan dan mencegah permasalahan emosi dengan menciptakan lingkungan yang suportif.

Adapun tujuan khusus dari pelatihan ini adalah :

1. Mengetahui konsep masalah emosional dan cara menghadapinya
2. Memahami dan menyimpulkan bentuk-bentuk permasalahan emosional dan cara menghadapinya
3. Mendemonstrasikan kemampuan mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi
4. Mulai bertindak untuk mengatasi dan menyampaikan dasar tindakan tersebut
5. Termotivasi untuk terlibat aktif dalam mempelajari kemampuan mengatasi permasalahan emosional

## C. POKOK BAHASAN DAN SUB POKOK BAHASAN

Pada modul ini terdapat dua topik yang menjadi bahasan, yaitu permasalahan emosional dan *my support system*. Berikut pokok bahasan pada setiap topik :

### A. Permasalahan Emosi

1. Apa itu permasalahan emosi?
2. Bagaimana mengatasi permasalahan emosi?
3. Terhindar dari permasalahan emosi
4. Menjadi *problem solver*

### B. Support System-Ku

1. Apa itu *support system*?
2. Bentuk *support system*
3. Cara membangun *support system* yang kuat.
4. Menjadi seorang *support system* yang baik dan kuat.

## 1. PERMASALAHAN EMOSI

- Durasi : 4 jam
- Topik Bahasan :
  - o Apa itu permasalahan emosional?
  - o Bagaimana mengatasi permasalahan emosional?
  - o Terhindar dari permasalahan emosional
  - o Menjadi *problem solver*

### a. APA ITU PERMASALAHAN EMOSI?

- **Waktu** : 30 Menit
- **Indikator Keberhasilan** : Peserta pelatihan mampu memahami apa itu permasalahan emosional dan bentuk-bentuk masalah emosional.
- **Isi Materi / Content** :

Emosi merujuk pada keadaan mental dan fisiologis yang muncul sebagai respons terhadap rangsangan atau peristiwa tertentu. Ini melibatkan kombinasi perasaan subjektif (kombinasi perasaan yang bersifat pribadi dan individual, yang berasal dari pandangan atau pengalaman seseorang sendiri), perubahan fisiologis dalam tubuh, dan seringkali ekspresi perilaku tertentu.

Emosi dapat sangat beragam dan kompleks, mencakup perasaan seperti kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, takut, cinta, dan banyak lagi. Emosi bisa timbul dari pengalaman pribadi, interaksi sosial, atau bahkan reaksi terhadap rangsangan eksternal seperti musik, film, atau berita. Secara teoritis, emosi dapat dibedakan menjadi 2, yaitu emosi positif dan emosi negatif.

	Emosi Positif	Emosi Negatif
Definisi	Perasaan yang menghadirkan perasaan positif seperti bahagia, gembira, senang, cinta, dan harapan	Perasaan yang identik dengan perasaan tidak menyenangkan seperti takut, sedih, kecewa, gelisah, dan bersalah
Contoh	Bersyukur, senang, tenang, bangga, dan berharap	Marah, sedih, cemas, dan tidak percaya diri

Masalah emosional merujuk pada masalah psikologis yang timbul karena tidak mampu mengelola situasi stres dalam kehidupan individu atau kendala lain dalam kehidupan pribadi atau profesional, dan terdapat berbagai faktor lain juga. Sementara itu, stres dapat diartikan sebagai keadaan kegelisahan atau ketegangan mental yang timbul akibat situasi yang menantang. Stres adalah respon alami manusia yang mendorong kita untuk menghadapi tantangan dan ancaman dalam kehidupan sehari-hari. Semua orang mengalami stres dalam berbagai tingkatan. Namun, bagaimana kita merespons stres tersebut memiliki dampak besar pada kesejahteraan kita secara keseluruhan.

## Gejala Emosional

Gejala emosional dapat bersifat positif maupun negatif tergantung pada situasi lingkungan. Variasi emosional sesuai dengan situasi yang berbeda cukup normal terjadi karena sifatnya yang sementara. Tetapi dalam beberapa kasus, ketidakseimbangan emosional dapat menyebabkan gangguan karena adanya ketidakstabilan keadaan emosional yang persisten atau tidak proporsional antara keadaan emosional. Gejala gangguan emosional terkadang parah dan bisa berkembang menjadi gangguan kesehatan mental.

Beberapa gejala gangguan emosional meliputi:

- Merasa kewalahan, tidak berdaya, atau putus asa
- Merasa bersalah tanpa penyebab yang jelas
- Merasa khawatir berlebihan
- Mengalami gangguan tidur (sering tidur / sulit tidur)
- Mengalami perubahan dalam nafsu makan
- Mengisolasi diri dari orang atau aktivitas
- Merasakan kemarahan yang tidak biasa
- Kesulitan menjalankan tugas-tugas harian

Karakteristik gangguan emosional dapat bervariasi tergantung pada adanya gangguan kesehatan mental yang mendasari. Sebagai contoh, pada seseorang dengan gangguan kepribadian *borderline* (gangguan mental yang ditandai dengan pola emosi yang tidak stabil, hubungan yang tidak stabil, citra diri yang berubah-ubah, dan reaksi emosi yang intens), gangguan emosional dapat menyebabkan ledakan kemarahan dan perasaan kesepian yang intens.

## Bentuk Permasalahan Emosional

Berikut adalah area masalah emosional yang mungkin terjadi:

### 1. Memendam emosi.

Seseorang tidak ingin merasakan atau berbicara tentang emosi, dan mereka tidak memiliki jalan yang tepat untuk mengeluarkan perasaan mereka. Mereka mungkin ingin menangis tetapi tidak dapat melakukannya.

### 2. Ketidakhahaman terhadap emosi.

Seseorang merasakan kekosongan dalam perasaannya atau tidak dapat mengenali apakah apa yang mereka rasakan adalah emosi atau gangguan kesehatan. Mereka merasakan sensasi tersebut, tetapi terkadang tidak jelas apa emosi yang tengah mereka alami. Emosi bisa keliru diartikan sebagai penyakit fisik, dan orang yang belum sepenuhnya memahami kehidupan emosional mereka mungkin akan lebih sering mengunjungi dokter umum atau rumah sakit.

### 3. Menghindari situasi emosional.

Berusaha keras untuk tidak membicarakan atau menghadapi hal-hal yang mungkin memicu perasaan.

### 4. Kesulitan mengontrol emosi.

Kadang-kadang mereka dikuasai oleh perasaan mereka dan merasa kehilangan kendali sekali lagi.

### 5. Emosi yang tidak diproses.

Situasi yang penuh stres atau luka pernah terjadi, dan perasaan tersebut terus muncul dan tampaknya sulit untuk diatasi dengan mudah - atau mungkin mereka berada dalam konflik yang

tidak bisa dipecahkan dan dengan tak terelakkan, penderitaan emosional akan terus berlanjut sampai situasinya diselesaikan

- **Bahan Tayang (PPT) :**

- **Soal Pre/Post Test (5 soal):**

1. Apa itu emosi?
  - a. Keadaan mental dan fisik yang muncul sebagai respon terhadap rangsangan peristiwa tertentu
  - b. Keadaan tubuh yang abnormal
  - c. Mental yang terganggu akibat dari kecelakaan/kejadian yang tidak direncanakan
  - d. Perilaku yang muncul akibat dari lingkungan yang sedang dihadapi
2. Beberapa contoh berikut, manakah yang merupakan contoh emosi positif yang Anda ketahui?
  - a. Bangga, cinta, kagum, sepi
  - b. Frustrasi, iri, benci, sedih
  - c. Kagum, cinta, terhibur, syukur
  - d. Harapan, takut, bahagia, sedih
3. Manakah yang bukan sumber timbulnya emosi seseorang :
  - a. Pengalaman pribadi
  - b. Interaksi sosial
  - c. Film
  - d. Semua jawaban benar
4. Hal-hal apa saja yang merupakan gejala gangguan emosional?
  - a. Khawatir berlebihan, tidur teratur, mengisolasi diri dari lingkungan sosial
  - b. Amarah yang tidak biasa, gangguan tidur, merasa bersalah tanpa sebab yang jelas
  - c. Mampu berinteraksi dengan baik, optimis, khawatir
  - d. Senang melakukan tugas harian rutin, gangguan tidur, khawatir berlebihan
5. Manakah 5 bentuk area permasalahan emosional yang mungkin terjadi?
  - a. Penekanan emosi, ketidakpahaman pada emosi, menghindari situasi emosional, kesulitan mengontrol emosi, emosi yang tidak diproses
  - b. Penekanan emosi, emosi yang diproses, pemahaman pada emosi, menghindari situasi emosional, kesulitan mengontrol emosi
  - c. Penekanan emosi, emosi yang tidak dapat diproses, pemahaman pada emosi, menghindari situasi emosional, kesulitan mengontrol emosi
  - d. Penekanan emosi, emosi yang diproses, pemahaman pada emosi, menghadapi situasi emosional, mampu mengontrol emosi

- **Referensi :**

- <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- <https://www.lybrate.com/topic/emotional-problems-signs-symptoms-and-causes/1606339f45aa96ddefb5dbfab06c97f6>
- <https://rogerbakerpartnership.com/emotional-issues/>

## b. BAGAIMANA MENGATASI PERMASALAHAN EMOSI?

- Waktu : 30 menit
- Indikator Keberhasilan :
  - Peserta pelatihan mengetahui langkah dalam mengatasi permasalahan emosional
  - Peserta pelatihan memahami teknik mengatasi permasalahan emosional
  - Peserta pelatihan mampu melakukan teknik mengatasi permasalahan emosional
- Isi Materi / Content :

Mengatasi biasanya melibatkan penyesuaian atau toleransi terhadap peristiwa atau realitas negatif sambil berusaha mempertahankan citra diri positif dan keseimbangan emosional. Upaya penyesuaian ini terjadi dalam konteks perubahan kehidupan yang dianggap menimbulkan stres. Stres psikologis biasanya dikaitkan dengan perubahan kehidupan yang negatif, seperti kehilangan pekerjaan atau orang yang dicintai. Namun, semua perubahan memerlukan adaptasi. Bahkan perubahan positif – seperti menikah atau memiliki anak – dapat menimbulkan stres

Perubahan menimbulkan stres karena perubahan mengharuskan kita untuk menyesuaikan diri dan beradaptasi. Mengalami terlalu banyak perubahan dalam waktu singkat seringkali menciptakan gagasan bahwa kita tidak mengendalikan peristiwa. Pandangan ini berkontribusi pada rendahnya harga diri dan bahkan dapat berkontribusi pada perkembangan kecemasan atau depresi. Dalam beberapa kasus, penyakit fisik dapat berkembang atau memburuk ketika kapasitas seseorang untuk beradaptasi dengan perubahan terlalu banyak.

Mengatasi melibatkan penyesuaian terhadap tuntutan atau pemicu stres yang tidak biasa. Ini memerlukan usaha lebih besar dan penggunaan energi yang lebih besar daripada yang diperlukan dalam rutinitas harian. Mobilisasi usaha yang berkepanjangan dapat berkontribusi pada peningkatan kadar hormon terkait stres dan akhirnya menyebabkan kerusakan fisik dan penyakit.

Pemicu stres yang memerlukan penanganan dapat bersifat akut, seperti pindah rumah atau menghadapi masalah pernikahan yang baru muncul. Ada juga pemicu stres yang bersifat lebih lama, seperti nyeri kronis, penyakit kronis, atau masalah keuangan yang berlangsung lama.

Efek dari banyak pemicu stres akut yang datang dalam periode waktu yang relatif singkat dapat bersifat kumulatif dan mendalam. Mereka yang mengalami pemisahan pernikahan, kematian orang tua yang menua, dan perubahan pekerjaan dalam waktu singkat mungkin kesulitan menjaga kesehatan fisik dan emosional mereka.

Mengatasi stress dapat dilakukan dengan mekanisme koping yang baik. Mekanisme koping adalah segala upaya yang dilakukan oleh individu dalam mengatasi permasalahan maupun menguasai situasi yang dinilai sebagai suatu tantangan, luka, kehilangan, atau ancaman. Secara umum, mekanisme koping untuk permasalahan emosional dikategorikan ke dalam empat kategori utama, yaitu:

### 1. Berfokus pada Masalah

Merupakan suatu strategi penanganan stres yang bertujuan untuk menyelesaikan atau menghilangkan asal mula stres. Hal ini melibatkan pendekatan langsung terhadap masalah dan mengambil tindakan untuk mengurangi dampaknya. Kemampuan koping ini berfokus pada masalah hingga akar masalah dan mengatasi apa yang menyebabkan kecemasan dengan mengubah situasinya. Contoh penerapan strategi koping ini adalah dengan membuat perencanaan sebelum melakukan sesuatu, melakukan pemecahan masalah, dan menyelesaikan penyebab stres sepenuhnya.

## 2. Berfokus pada Emosi

Merupakan jenis strategi penanganan stres yang lebih menekankan pengelolaan respons emosional terhadap suatu situasi daripada menyelesaikan masalahnya. Contoh gaya ini termasuk meditasi, penulisan jurnal, teknik pernapasan, penerimaan emosi, mencari dukungan dalam agama, dan humor.

## 3. Berfokus pada Makna

Merupakan strategi penanganan stres yang menitikberatkan pada mencari dan mengelola makna dalam situasi yang penuh stres. Hal ini dapat membantu individu menemukan manfaat dalam situasi sulit. Mekanisme koping ini berfokus pada penanganan yang melibatkan pemikiran tentang keyakinan, nilai, dan tujuan eksistensial untuk memotivasi dan menjaga penanganan serta kesejahteraan selama masa sulit. Contohnya menemukan hal positif dari setiap kejadian, berfokus pada hal baik dan positif dari suatu kejadian, dan memaknai hal baik dari setiap permasalahan.

## 4. Koping Sosial (mencari dukungan)

Merupakan mekanisme penanganan stres yang melibatkan pencarian dukungan dari orang lain untuk membantu mengatasi stres dan situasi sulit. Ini bisa menjadi cara yang efektif untuk mengelola stres dan meningkatkan kesehatan mental yang lebih baik, tetapi juga bisa menjadi tidak adaptif jika melibatkan ketergantungan yang berlebihan pada orang lain atau menghindari penanganan masalah secara langsung. Contoh strategi koping sosial mencakup mencari dukungan emosional dari teman atau keluarga, bergabung dalam kelompok dukungan, atau berpartisipasi dalam kegiatan komunitas.

- Bahan Tayang (PPT) :
- Soal Pre/Post Test (5 soal):
  1. Permasalahan emosional adalah?
    - a. Perubahan yang timbul yang menimbulkan stress.
    - b. Kemampuan kita dalam mengelola dan menghadapi pandangan hidup.
    - c. Penyesuaian terhadap lingkungan yang baru kita masuk.
    - d. Penyakit fisik yang timbul akibat dari faktor genetik.
  2. Manakah pernyataan yang tepat tentang stress?
    - a. faktor dalam kehidupan manusia yang menimbulkan respon stress.
    - b. stress psikologi berkaitan dengan perubahan kehidupan yang negatif dan perubahan positif.
    - c. suatu peristiwa atau situasi individu yang menimbulkan stress dan reaksi pada stress.
    - d. kondisi psikologi atau kejiwaan yang membuat individu mengalami stress.
  3. Apa yang dapat Anda lakukan bila menghadapi perubahan yang menimbulkan stress?
    - a. Melarikan diri.
    - b. Menyesuaikan diri dan beradaptasi.
    - c. Pasrah.
    - d. Mengembangkan perasaan cemas takut pada permasalahan tersebut.
  4. Hal-hal apa yang dapat timbul bila Anda mengalami stress akut?

- a. Tidur terganggu dan dapat bersosialisasi dengan baik.
- b. Mampu menjalin relasi dengan baik dan khawatir.
- c. Mengalami permasalahan kesehatan fisik dan emosional.
- d. Merasa rendah diri sekaligus merasakan perasaan bahagia.

5. Apa saja 4 kategori utama mekanisme penyelesaian permasalahan emosional?

- a. Fokus pada permasalahan, fokus pada emosi, fokus pada makna dan mencari dukungan/coping sosial.
- b. Fokus pada permasalahan, fokus pada merasakan emosi negatif, fokus pada makna dan mencari dukungan/coping sosial.
- c. Fokus pada sumber permasalahan, fokus pada merasakan emosi negatif, fokus pada makna dan mencari dukungan/coping sosial.
- d. Tidak ada pernyataan yang benar.

- Referensi:

- <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/6392-stress-coping-with-lifes-stressors#:~:text=Take%20brief%20rest%20periods%20during,meditation%20or%20progressive%20muscle%20relaxation.>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/>
- [https://link.springer.com/10.1007%2F978-1-4419-1005-9\\_1171](https://link.springer.com/10.1007%2F978-1-4419-1005-9_1171)
- <https://study.com/learn/lesson/problem-focused-coping-examples.html>
- <https://psychcentral.com/health/emotion-focused-coping-examples>
- <https://www.themantic-education.com/ibpsych/2022/03/14/emotion-focused-vs-problem-focused-coping-strategies/>
- <https://positivepsychologynews.com/news/kathryn-britton/200905152047>
- [https://link.springer.com/10.1007/978-1-4419-1005-9\\_1635](https://link.springer.com/10.1007/978-1-4419-1005-9_1635)
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3145334/>
- <https://positivepsychology.com/coping/>
- <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-020-02826-3>
- <https://www.goodtherapy.org/blog/psychpedia/coping-mechanisms>

### c. TERHINDAR DARI PERMASALAHAN EMOSI

- Waktu : 30 Menit

- Indikator Keberhasilan :

- Peserta pelatihan mengetahui langkah terhindar dari permasalahan emosional
- Peserta pelatihan memahami langkah terhindar dari permasalahan emosional
- Peserta pelatihan mampu melakukan langkah terhindar dari permasalahan emosional

- Isi Materi / Content :

Mencegah masalah emosional atau stres secara keseluruhan mungkin tidak mungkin dilakukan, karena keduanya adalah aspek alami dalam kehidupan. Namun, Anda dapat mengambil langkah-langkah proaktif untuk mengurangi risiko masalah emosional dan mengelola stres dengan lebih

efektif. Berikut adalah beberapa strategi untuk membantu mencegah masalah emosional dan stres:

**1. Peduli dengan diri sendiri / Self-Care:**

Utamakan aktivitas perawatan diri yang mempromosikan kesejahteraan secara keseluruhan, seperti olahraga teratur, pola makan sehat, cukup tidur, dan terlibat dalam hobi yang Anda nikmati. Sertakan aktivitas relaksasi dalam rutinitas Anda, seperti mendengarkan musik, berjalan-jalan, berlatih yoga, atau menikmati mandi hangat.

**2. Kembangkan Keterampilan Koping Sehat:**

Pelajari dan praktikkan mekanisme koping sehat, seperti mindfulness (memahami sepenuhnya dan sadar akan di mana kita berada dan apa yang kita lakukan, serta tidak terlalu reaktif atau terlalu terbebani oleh apa yang terjadi di sekitar kita), pernapasan dalam, menulis jurnal, dan teknik relaksasi.

**3. Pertahankan Jaringan Sosial yang Mendukung:**

Kelilingi diri Anda dengan teman dan keluarga yang memberikan dukungan emosional dan pengertian. Koneksi sosial dapat melindungi dari stres. Kembangkan hubungan yang sehat dengan menetapkan batasan, menyatakan kebutuhan Anda, dan mencari solusi dalam konflik.

**4. Tetapkan Tujuan Realistis:**

Hindari menetapkan tujuan yang terlalu ambisius yang mungkin mengakibatkan frustrasi. Pecah tujuan besar menjadi langkah-langkah kecil yang dapat dikelola.

**5. Manajemen Waktu:**

Atur tugas dan tanggung jawab Anda untuk menghindari perasaan kewalahan. Gunakan teknik manajemen waktu untuk mengalokasikan waktu untuk berbagai aktivitas.

**6. Keterampilan Komunikasi:** Pelajari keterampilan komunikasi yang efektif untuk menyatakan perasaan, kebutuhan, dan masalah dengan tegas. Komunikasi yang jelas dapat membantu mencegah salah paham dan konflik.

**7. Keseimbangan Kerja-Hidup yang Sehat:** Pertahankan keseimbangan antara pekerjaan, kehidupan pribadi, dan aktivitas rekreasi. Utamakan relaksasi dan habiskan waktu berkualitas dengan orang yang Anda cintai.

**8. Batasilah Paparan terhadap Pemicu Stres:** Identifikasi sumber stres dalam hidup Anda dan ambil langkah-langkah untuk meminimalkan paparan Anda terhadapnya, jika memungkinkan. Tantang bicara negatif pada diri sendiri dan gantilah dengan pernyataan positif dan realistis. Hindari menjadi terlalu kritis pada diri sendiri.

**9. Praktikkan Rasa Syukur:** Fokus pada aspek positif dalam hidup Anda dan praktikkan rasa syukur secara teratur. Ini dapat mengubah perspektif Anda dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

**10. Hindari Konsumsi Media Berlebihan:** Batasi paparan terhadap berita dan media negatif yang dapat berkontribusi pada stres dan kecemasan.

**11. Cari Bantuan Profesional:** Jika Anda merasa berjuang dengan masalah emosional yang persisten atau stres kronis, pertimbangkan untuk mencari bimbingan dari seorang terapis atau konselor.

Ingatlah bahwa mencegah masalah emosional dan stres adalah upaya berkelanjutan. Dengan mengintegrasikan strategi-strategi ini ke dalam gaya hidup Anda secara konsisten, Anda dapat

meningkatkan ketahanan emosional Anda dan lebih baik menghadapi tantangan kehidupan.

- Bahan Tayang (PPT) :
- Soal Pre/Post Test (5 soal):
  1. Apa saja cara untuk menghindari permasalahan emosional?
    - a. Peduli dengan diri sendiri, melakukan pertahanan pada jaringan sosial yang mendukung.
    - b. Menetapkan tujuan yang tidak realistis, melakukan perawatan diri (*self care*).
    - c. Memanajemen waktu, menghindari komunikasi.
    - d. Menetapkan jaringan sosial yang tidak mendukung, sulit mengelola waktu.
  2. Manakah pengelolaan *self-care* yang dapat dilakukan untuk mengurangi resiko masalah emosional?
    - a. Pola makan yang berantakan.
    - b. Tidur 10-12 jam.
    - c. Mendengarkan musik.
    - d. Tidak cukup tidur.
  3. Apa peran jaringan sosial yang mendukung dalam upaya menurunkan stress?
    - a. Menambah konflik stress.
    - b. Memberikan dukungan negatif pada permasalahan yang dihadapi.
    - c. Mampu mendorong anda secara emosional ke arah positif dan adanya pengertian.
    - d. Menetapkan solusi yang berujung pada stress yang baru.
  4. Apa hal pemicu stress yang dialami?
    - a. Manajemen waktu yang baik dan teratur.
    - b. Melakukan kebiasaan makan, tidur dan olahraga teratur.
    - c. Memberikan arahan ke tujuan yang terlalu ambisius.
    - d. Mampu menikmati hobi dalam rutinitas harian.
  5. Apakah paparan media sosial berlebihan dapat memicu stress? apa yang dapat dilakukan untuk menanggulangnya?
    - a. Tidak, media sosial membantu saya untuk tidur terlambat
    - b. Ya, membatasi diri apabila paparan media menimbulkan cemas dan stress
    - c. Ya, mencari lebih tau berita yang meningkatkan kecemasan untuk memacu diri
    - d. Tidak, dari media sosial saya merasakan perasaan cemas dan khawatir pada kehidupan yang saya jalani
- Referensi:
  - <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/6392-stress-coping-with-lifes-stressors#:~:text=Take%20brief%20rest%20periods%20during,meditation%20or%20progressive%20muscle%20relaxation.>
  - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/>
  - <https://positivepsychology.com/repress-emotions/>
  - <https://www.mhanational.org/helpful-vs-harmful-ways-manage-emotions>
  - <https://www.healthline.com/health/how-to-control-your-emotions>
  - <https://kidshealth.org/en/teens/stressful-feelings.html>
  - <https://www.nih.gov/health-information/emotional-wellness-toolkit>

#### d. MENJADI PROBLEM SOLVER

- Waktu : **30 menit**
- Indikator Keberhasilan :
  - Peserta pelatihan mengetahui langkah menjadi seorang *problem solver*.
  - Peserta pelatihan memahami langkah menjadi seorang *problem solver*.
  - Peserta pelatihan mempraktikkan menjadi seorang *problem solver*.
- Isi Materi / Content :

Mampu menjadi pemecah masalah yang kompeten dapat membantu Anda mengenali permasalahan dan mengembangkan solusi yang bermanfaat bagi Anda sendiri, rekan kerja, dan para anggota manajemen. bila saat bekerja. Keterampilan luar biasa dalam memecahkan masalah juga dapat meningkatkan kinerja kerja secara keseluruhan.

Seorang *problem solver* adalah individu yang membuat keputusan dan menyelesaikan situasi dengan menggunakan kemampuan berpikir kritis dan analitis. Umumnya, mereka mempertimbangkan semua faktor dalam suatu keadaan dan memutuskan berdasarkan solusi terbaik. Sementara beberapa orang memiliki kemampuan alami dalam menyelesaikan masalah, siapapun dapat mengembangkan kemampuan ini dengan mengidentifikasi isu, fokus pada solusi, dan menganalisis semua kemungkinan hasil.

Menjadi seorang pemecah masalah yang lebih baik melibatkan penggunaan proses pemecahan masalah yang efisien. Saat menghadapi masalah, ikuti langkah-langkah ini untuk membantu Anda menemukan solusinya:

##### 1. Identifikasi Inti Masalah

Sering kali, diperlukan penelitian dan pemikiran hati-hati untuk mengenali akar masalah di balik situasi. Seorang pemecah masalah yang baik akan menghabiskan waktu untuk bertanya dan mengidentifikasi inti permasalahannya. Pertanyaan ini bisa membantu Anda mengenali masalah dengan lebih baik:

- Siapa yang terlibat dalam situasi ini?
- Kapan masalah ini dimulai?
- Apa langkah yang bisa diambil untuk menangani masalah ini?

##### 2. Temukan Akar Penyebab

Setelah Anda mengidentifikasi masalah inti, langkah berikutnya adalah menanyakan apa yang menjadi penyebab masalah tersebut. Ini membantu Anda memahami bagaimana mencegah masalah serupa terjadi di masa depan. Berikut beberapa pertanyaan yang bisa membantu Anda menemukan penyebab masalah:

- Apa yang terjadi sebelum masalah muncul?
- Pernahkah masalah serupa terjadi sebelumnya?

##### 3. Pilih Beberapa Solusi

Ketika menghadapi masalah, cari beberapa solusi yang mungkin bekerja. Ini memberikan pilihan dan alternatif jika satu solusi tidak berjalan sesuai rencana. Pastikan untuk mengaitkan tujuan yang sesuai agar Anda bisa mengukur kesuksesan setiap solusi. Berikut beberapa cara untuk menghasilkan beberapa solusi:

- Berdiskusilah dengan berbagai sumber untuk mendapatkan pandangan mereka tentang

solusi.

- Lihat masalah dari sudut pandang yang berbeda.

#### 4. Pilih Solusi Terbaik

Setelah Anda memiliki beberapa solusi, pilihlah yang paling cocok untuk situasi Anda. Pertanyaan-pertanyaan berikut dapat membantu Anda menentukan solusi terbaik:

- Apa tantangan yang mungkin muncul dari solusi ini?
- Apa hasil positif dan negatif dari solusi ini?
- Apa sumber daya yang dibutuhkan oleh solusi ini?
- Siapa yang akan mendapat manfaat dari solusi ini?

#### 5. Terapkan Solusi yang Dipilih

Setelah Anda memilih solusi, saatnya menerapkannya. Tentukan bagaimana Anda akan melakukannya, termasuk langkah apa yang perlu diambil, siapa yang terlibat, dan kapan efek dari solusi tersebut akan terlihat.

#### 6. Evaluasi Kesuksesan Solusi

Setelah solusi dijalankan, tinjau apakah solusi tersebut berhasil sesuai harapan. Ukur apakah tujuan tercapai dan masalah teratasi. Jika solusi tidak berhasil, coba analisis elemen yang berbeda untuk memahami kelebihan dan daerah perbaikannya. Anda selalu bisa merujuk ke solusi lain yang sudah dibuat dan mencoba pendekatan lain jika diperlukan.

- Bahan Tayang (PPT) :
- Soal Pre/Post Test (5 soal):
  1. Apa yang dimaksud dengan seorang *problem solver*?
    - a. Individu yang mampu mengenali dan memberikan solusi tidak jelas
    - b. Seseorang yang mampu mengenali permasalahan yang dihadapi dan memberikan solusi bermanfaat
    - c. Seseorang yang kompeten memberikan permasalahan baru pada kehidupan
    - d. Seseorang yang bisa mengembangkan solusi diluar kemampuan kita namun kita harus melakukannya
  2. Hal apa yang harus dimiliki seorang *problem solver*?
    - a. Abu-abu dalam menelaah permasalahan
    - b. Fokus pada satu hasil saja
    - c. Dapat mengidentifikasi masalah, fokus solusi dan menganalisa semua kemungkinan hasil
    - d. Menganalisis kemungkinan hasil yang tidak akan tercapai
  3. Apa saja langkah-langkah yang harus dilakukan untuk menjadi seorang *problem solver* yang efisien?
    - a. Identifikasi inti permasalahan, menemukan akar penyebab, memilih beberapa solusi, memilih solusi terbaik, menerapkan solusi tersebut dan mengevaluasi kesuksesan solusi
    - b. Identifikasi seluruh permasalahan, menemukan beberapa penyebab, memilih beberapa solusi, memilih solusi terbaik, menerapkan solusi tersebut dan mengevaluasi kesuksesan solusi
    - c. Identifikasi inti permasalahan, melewati penyebab masalah, memilih beberapa solusi,

- memilih solusi terbaik, menerapkan solusi tersebut dan mengevaluasi kesuksesan solusi
- d. Identifikasi seluruh permasalahan, menemukan akar penyebab, memilih beberapa solusi, memilih solusi terbaik, menunda-nunda menerapkan solusi tersebut dan mengevaluasi kesuksesan solusi
4. Bagaimanakah cara seorang pemecah masalah menghasilkan solusi?
    - a. Melihat satu pandangan penyebab masalah
    - b. Subjektif pada pandangan individu yang dikenali
    - c. Melakukan diskusi dari berbagai sumber untuk mendapatkan banyak sudut pandangan yang berbeda pada permasalahan
    - d. Memaksakan satu pandangan yang dianggap benar oleh dirinya saja tanpa pertimbangan yang jelas
  5. Menurut Anda, uraikanlah mengapa evaluasi atas solusi diperlukan seorang *problem solver*?
    - a. Untuk membanggakan diri
    - b. Meningkatkan percaya diri *problem solver*
    - c. Untuk mengukur apakah tujuan tercapai dan masalah teratasi serta melakukan analisis untuk memahami kelebihan dan perbaikan apabila solusi tidak berhasil
    - d. Agar membenarkan dan terpaku pada pendekatan yang itu-itu saja dalam mengatasi masalah
- Referensi :
- <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/how-to-be-a-better-problem-solver>

## 2. SUPPORT SYSTEM-Ku

### a. APA ITU SUPPORT SYSTEM?

- Waktu : 30 Menit (aktivitas : teori + games untuk membedakan *support system* sehat dan tidak)
- Indikator Keberhasilan :
  - Peserta pelatihan mengetahui definisi *support system*.
  - Peserta pelatihan memahami pentingnya memiliki *support system*.
- Isi Materi / Content :

Pernahkah kamu merasa sedih, marah atau emosi negatif lainnya? Pada saat seperti itu, apakah yang kamu lakukan? Jika kamu mencari orang lain untuk bercerita, hal ini menandakan bahwa kamu telah berusaha mencari *support system* / dukungan dari orang lain. *Support system* tidak berarti mencari dukungan orang lain untuk ikut marah-marah atau bahkan membenci orang yang telah mengecewakan kita.

*Support system* adalah orang-orang terdekat dalam hidup kita yang siap memberikan dukungan dan bantuan dalam berbagai situasi kehidupan, termasuk dalam konteks karier, kesehatan mental, dan kehidupan sehari-hari. Mereka adalah individu yang dapat dipercaya sepenuhnya dan siap mendengarkan keluh kesah kita serta memberikan dukungan emosional, praktis, atau informasional.

Dukungan emosional ini dapat berupa empati yang diberikan ketika kita merasa sedih, menangkan ketika kita merasa marah, mendengarkan keluh kesah tanpa menghakimi cerita kita dan lain sebagainya. *Support system* ini biasanya terdiri dari keluarga, pasangan, sahabat, atau orang-orang yang memiliki nilai-nilai serupa dan saling mendukung.

Mengapa memiliki *support system* merupakan hal yang penting?

1. **Mengurangi stres:** dengan memiliki *support system* yang kuat, Anda dapat mengelola stres dan mengurangi dampak buruknya pada kesehatan mental Anda. Memiliki seseorang yang dapat diajak berbicara dan berbagi masalah, sehingga Anda merasa lebih terhubung dan mendapat dukungan.
2. **Meningkatkan harga diri:** *support system* yang baik dapat membantu meningkatkan harga diri dan keyakinan diri Anda. Ketika ada orang-orang yang peduli dan mempercayai Anda, Anda cenderung merasa lebih positif tentang diri sendiri dan kemampuan Anda.
3. **Meningkatkan rasa memiliki:** *support system* yang kuat membantu Anda merasa lebih terikat dengan orang lain dan meningkatkan rasa memiliki. Ini menjadi penting, terutama jika Anda merasa terisolasi atau kesepian.
4. **Keterampilan penanganan stres yang lebih baik:** Dengan memiliki *support system*, Anda dapat mengembangkan keterampilan dan strategi yang lebih baik untuk menghadapi situasi sulit. Dengan adanya orang-orang yang memberikan nasihat dan dukungan, Anda merasa lebih siap menghadapi tantangan.
5. **Peningkatan kesejahteraan mental:** Penelitian telah membuktikan bahwa memiliki jaringan dukungan sosial dapat berdampak positif pada kesejahteraan mental secara keseluruhan. Ini membantu mengurangi gejala depresi dan kecemasan, serta meningkatkan kondisi mental secara menyeluruh.

Secara singkat, memiliki jaringan dukungan yang kuat membawa berbagai manfaat pada kesehatan mental Anda. Ini membantu mengelola stres, meningkatkan harga diri, merasa lebih terhubung, mengembangkan keterampilan penanganan masalah yang lebih baik, dan memperbaiki hasil kesejahteraan mental secara keseluruhan.

- Bahan Tayang (PPT) :

- Soal Pre/Post Test (5 soal):

1. Apa itu *support system*?
  - a. Mencari orang yang mendukung perasaan negatif
  - b. Seorang yang ikut membenci hal yang kita benci
  - c. Seorang yang memberikan kenyamanan dan dukungan yang baik
  - d. Orang yang harus rela melakukan apa saja pada hal yang kita minta
2. Seperti apakah menurut Anda seorang *support system* yang ideal?
  - a. Mampu memberikan bantuan emosional yang semakin negatif
  - b. Ikut sedih dan berlarut lama pada permasalahan kita
  - c. Mendengarkan tanpa menghakimi cerita dan suportif
  - d. Merasa senang diatas kesedihan yang kita alami
3. Hal-hal apa yang Anda dapatkan dari seorang *support system*?
  - a. Mengurangi kecemasan dan menurunkan kepercayaan diri
  - b. Membantu menghadapi tekanan dan mengurangi kecemasan
  - c. Memberikan pilihan yang salah pada kehidupan
  - d. Meningkatkan kecemasan dan menurunkan kepercayaan diri
4. Hal apa yang membuat *support system* itu penting?
  - a. Menambah beban permasalahan
  - b. Membuat kita ragu pada keputusan yang sudah diambil

- c. Meningkatkan rasa rendah diri
  - d. Mengurangi kecemasan dan menolong diri dari depresi
5. Apakah *support system* dapat membuat Anda menjaga kesehatan mental? Mengapa?
- a. Ya, karena dengan *support system* mampu meningkatkan kondisi mental, membantu mengurangi gejala depresi dan kecemasan
  - b. Ya, dengan *support system* seorang individu akan merasa bingung untuk melanjutkan kehidupannya
  - c. Tidak, saya merasa *support system* hanya sedikit memberikan dampak pada kesehatan mental individu
  - a. Ya, *support system* yang kurang tepat dapat meningkatkan gejala depresi dan kecemasan yang dimiliki individu

- Referensi:

- <https://polaristeen.com/articles/building-community-around-mental-health/>
- <https://paradigm-treatment.com/build-maintain-strong-support-system/>
- <https://www.droshea.com/blog/you-are-not-an-island>
- <https://solaramentalhealth.com/importance-of-support-systems/>
- <https://www.mentalhealthfirstaid.org/2020/08/the-importance-of-having-a-support-system/>
- <https://www.verywellmind.com/social-support-for-psychological-health-4119970>
- <https://highlandspringsclinic.org/the-benefits-and-importance-of-a-support-system/>
- <https://scottsdalerecovery.com/benefits-of-a-strong-support-system/>

## b. BENTUK SUPPORT SYSTEM

- Waktu : 30 Menit
- Indikator Keberhasilan :
  - Peserta pelatihan mengetahui bentuk-bentuk *support system*.
  - Peserta pelatihan mampu membedakan setiap bentuk *support system*.
- Isi Materi / Content :

*Support system* dapat berasal dari siapa saja dan dalam bentuk apapun. *Love, caring, service, encouragement* merupakan salah satu bentuk dukungan yang dapat diberikan. Keempat hal ini memiliki peran penting dalam membangun hubungan yang sehat, mendukung kesejahteraan mental dan emosional, serta menciptakan lingkungan yang positif dan mendukung bagi individu dan kelompok.

1. **Cinta (Love):** merupakan perasaan yang mendalam dan positif terhadap seseorang atau hal. Cinta melibatkan perhatian, empati, dan kepedulian terhadap kebahagiaan serta kesejahteraan orang lain. Cinta bisa muncul dalam beragam bentuk, mulai dari hubungan romantis hingga ikatan keluarga dan persahabatan. Cinta dapat memiliki peran penting dalam sistem dukungan dengan berbagai cara, seperti memberi dukungan emosional, kepercayaan dan penerimaan, dorongan dan motivasi, hingga memberikan rasa aman dan nyaman.

Kehadiran cinta dalam *support system* melibatkan memberikan simpati, perhatian, kasih, dan

pemahaman. Hal ini menciptakan lingkungan yang aman bagi individu untuk mengungkapkan emosi dan merasa diakui. Cinta dari orang lain juga dapat memberikan dorongan dan motivasi untuk mengatasi tantangan serta mengembangkan pertumbuhan pribadi. Ini dapat mendorong individu untuk percaya pada diri dan potensi mereka. Selain itu, cinta juga dapat menimbulkan perasaan bahwa ada orang yang peduli dapat membantu individu bangkit dari situasi sulit, sehingga dapat berdampak positif pada kesehatan mental. Peningkatan kesejahteraan mental dapat mengurangi perasaan kesepian, meningkatkan kebahagiaan, dan berkontribusi pada kesejahteraan secara keseluruhan.

2. **Kepedulian (Caring):** Ini terkait dengan rasa peduli dan perhatian terhadap kebutuhan fisik, emosional, dan psikologis orang lain. Ketika kita merawat seseorang, kita berupaya memberikan dukungan, kenyamanan, dan perlindungan bagi mereka. Perhatian sering tercermin dalam tindakan dan perilaku yang menunjukkan perhatian dan kepedulian terhadap orang lain. Kepedulian dalam *support system* sering kali juga meluas ke memberikan bantuan praktis kepada individu yang memerlukan. Ini bisa meliputi membantu dengan tugas-tugas harian, memberikan sumber daya atau informasi, atau memberikan bantuan dalam situasi sulit.

Kepedulian dalam *support system* mencakup memupuk hubungan yang penuh perhatian dan positif dengan orang lain serta membangun kepercayaan dan rasa aman. Hal ini menciptakan lingkungan di mana individu merasa nyaman untuk berbicara terbuka, berbagi kerentanan mereka, dan mencari panduan tanpa takut akan penilaian atau penolakan dengan menunjukkan minat tulus terhadap kesejahteraan mereka, memberikan dorongan, dan hadir saat mereka membutuhkan seseorang untuk bersandar.

3. **Pelayanan (Service):** Ini melibatkan tindakan-tindakan yang dilakukan untuk membantu dan melayani orang lain. Pelayanan bisa mencakup berbagai hal, dari memberikan bantuan fisik, memberikan informasi, hingga memberikan dukungan emosional. Pelayanan biasanya diarahkan untuk mengatasi kebutuhan dan membantu meningkatkan kualitas hidup orang lain.
4. **Dorongan (Encouragement):** Ini adalah tindakan memberikan dukungan, semangat, dan motivasi kepada orang lain untuk menghadapi tantangan atau mencapai tujuan mereka. Memberikan dorongan bisa melibatkan kata-kata positif, pengakuan atas usaha seseorang, atau bahkan dukungan fisik. Dorongan dapat memiliki dampak positif yang besar pada rasa percaya diri dan kesejahteraan emosional seseorang.

Dalam memberikan *support system*, penting untuk memahami kebutuhan dan preferensi orang yang Anda dukung. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menerima dukungan, sehingga penting untuk selalu beradaptasi dan memahami kebutuhan mereka. Selain itu, jaga keseimbangan antara memberikan dukungan dan menjaga kesehatan dan kebahagiaan Anda sendiri.

- Bahan Tayang (PPT)
- Soal Pre/Post Test (5 soal):
  1. Apa saja bentuk *support system*?
    - a. Cinta, perhatian, pelayanan dan paksaan
    - b. Cinta, perhatian, kebencian dan pelayanan
    - c. Cinta, perhatian, pelayanan dan dorongan
    - d. Cinta, keraguan, pelayanan dan dorongan
  2. Apa hal penting yang timbul dari diri seorang yang mendapatkan suatu bentuk *support system* yang baik?
    - a. Rendah diri

- b. Motivasi hilang timbul
  - c. Kepercayaan diri
  - d. Emosional terganggu
3. Seperti apakah bentuk *support system* yang berasal dari bentuk perhatian?
    - a. Menjadi pendengar yang pengertian
    - b. Memaksakan kebutuhan
    - c. Mengapresiasi stagnasi
    - d. Memperdulikan kemauan diri sendiri
  4. Seberapa penting dorongan yang diberikan oleh *support system* pada kehidupan Anda?
    - a. Memberikan dampak besar pada rasa rendah diri dan kesejahteraan emosional
    - b. Memberikan dampak positif pada situasi stagnasi dan kesenjangan emosional
    - c. Memberikan dampak besar pada rasa percaya diri dan kesejahteraan emosional
    - d. Memberikan dampak nyata pada kemunduran sosial dan kesejahteraan emosional
  5. Apa bentuk *support system* pelayanan?
    - a. Memberikan informasi yang ambigu
    - b. Memberikan paparan media yang berlebihan
    - c. Memberikan informasi yang kredibel
    - d. Tidak ada jawaban yang benar

- Referensi:

- <https://poly.land/2020/02/24/they-tell-you-to-love-yourself-first-but-support-systems-are-a-huge-advantage/>
- <https://www.beautifuldisruptions.com/why-we-all-need-a-support-system/>
- <https://uthealthaustin.org/blog/health-benefits-of-love>
- <https://www.legit.ng/1323765-50-support-quotes-encourage-reach-heights.html>
- [https://en.wikipedia.org/wiki/Social\\_support](https://en.wikipedia.org/wiki/Social_support)
- <https://everydaypower.com/support-quotes/>

### c. MEMBANGUN *SUPPORT SYSTEM* YANG KUAT

- Waktu : 30 Menit
- Indikator Keberhasilan :
  - Peserta pelatihan mengetahui langkah membangun *support system* yang suportif.
  - Peserta pelatihan mampu mengetahui kebutuhan *support system* untuk diri sendiri.
- Isi Materi / Content :

1. Tentukan siapa yang dapat menjadi *support system*-mu

Siapa saja dapat menjadi *support system*-mu. Orang tua, teman, tetangga, guru di sekolah bahkan tetangga. Aktivitas diluar rumah seperti kelompok bermain, kelompok keagamaan, karang taruna, dan lain sebagainya dapat menjadi bagian dari *support system*-mu

2. Siapa yang harus dihindari menjadi bagian *support system*-mu?

Meski siapa saja dapat menjadi *support system*-mu, terdapat beberapa kriteria orang yang sebaiknya tidak kamu jadikan bagian dari *support system*. Apa saja kriteria tersebut?

- Mereka yang telah berbohong padamu
- Mereka yang hanya sekedar ingin tahu permasalahanmu saja dan membesar-besarkannya
- Mereka yang terlibat dalam penggunaan obat terlarang dan minuman keras ataupun mereka yang terlibat dalam pelanggaran hukum
- Mereka yang memberikan komentar negatif

3. Setelah menentukan, apa yang dapat kamu lakukan?

Setelah kamu menentukan siapa yang dapat menjadi support system-mu, langkah berikutnya kamu dapat belajar untuk mengandalkan mereka ketika terjadi masalah. Hal ini tidaklah mudah namun merupakan langkah awal yang menuntut kesabaran. Diperlukan pula keterbukaan dan saling percaya antara dirimu dan support system.

4. Bagaimana mempertahankan *support system* yang telah ada?

Hubungan timbal balik merupakan salah satu cara untuk mempertahankan support system. Ketika kamu mengharapkan mereka hadir disaat kamu merasa sedih, maka hadir pula ketika mereka merasa sedih dan membutuhkan dukungan. Sisihkan waktu untuk mereka.

- Bahan Tayang (PPT) :

- Soal Pre/Post Test (5 soal):

1. Kriteria orang seperti apa yang harus Anda dijadikan support system?

- a. Seseorang yang dapat memberikan dukungan positif
- b. Mereka yang sesekali muncul di kehidupan
- c. Orang yang sekedar ingin tahu kehidupan
- d. Seorang yang berada di lingkungan pelanggaran hukum

2. Kriteria orang seperti apa yang harus Anda hindari untuk dijadikan support system?

- a. Yang memberikan kejujuran pada hal yang dihadapi
- b. Seorang yang memberikan dukungan positif
- c. Mereka yang hanya ingin tahu dan membesarkan masalah
- d. Seseorang yang memberikan perubahan ke arah lebih baik pada hidup

3. Hal apa yang dapat Anda lakukan setelah menentukan *support system* Anda?

- a. Menghiraukan pendapat yang dikemukakannya
- b. Belajar untuk mencari celah menuntut kemauan diri
- c. Mengandalkan mereka bila terjadi masalah
- d. Takut berbagi cerita yang terjadi

4. Apa hal-hal yang dapat Anda lakukan untuk mempertahankan *support system* yang telah Anda miliki?

- a. Memberikan hubungan satu arah
- b. Mengandalkan mereka hanya ketika butuh saja
- c. Turut hadir ketika mereka mengalami kesulitan
- d. Menyibukkan diri ketika mereka membutuhkan

5. Siapa yang bisa menjadi support system?

- a. Keluarga yang kurang mendukung
- b. Teman yang memberikan pengaruh baik
- c. Tetangga yang kerap memberikan informasi yang salah
- d. Guru yang meragukan kemampuan

- Referensi

<https://paradigmtreatment.com/build-maintain-strong-support-system/>

#### d. MENJADI SEORANG *SUPPORT SYSTEM* YANG BAIK DAN KUAT

- Waktu : 30 Menit
- Indikator Keberhasilan :
  - Peserta pelatihan mengetahui cara menjadi seorang *support system* yang baik dan kuat.
  - Peserta pelatihan mampu mempraktikkan cara menjadi *support system* yang baik dan kuat.
- Isi Materi / Content :

Untuk menjadi seorang *support system* yang baik dan kuat, berikut adalah beberapa tips yang dapat Anda ikuti:

- 1. Dengarkan dengan empati:** Jadilah pendengar yang baik dan berempati terhadap orang yang Anda dukung. Berikan perhatian penuh saat mereka berbicara dan jangan menginterupsi. Tunjukkan minat dan pengertian terhadap perasaan dan pengalaman mereka.
- 2. Berikan dukungan verbal dan non-verbal:** Sampaikan kata-kata yang positif, dorongan, dan pujian kepada mereka. Selain itu, tunjukkan dukungan melalui bahasa tubuh, seperti senyuman, kontak mata, dan sikap terbuka.
- 3. Validasi perasaan dan pengalaman mereka:** Jangan mengabaikan atau meremehkan perasaan dan pengalaman orang yang Anda dukung. Validasi perasaan mereka dengan mengakui dan menghargai apa yang mereka rasakan.
- 4. Jaga kerahasiaan:** Menjadi *support system* yang baik berarti menjaga kerahasiaan orang yang Anda dukung. Jangan mengungkapkan informasi pribadi atau rahasia mereka kepada orang lain tanpa izin.
- 5. Berikan dorongan dan motivasi:** Bantu mereka melihat sisi positif dalam situasi yang sulit dan berikan dorongan untuk tetap maju. Berikan motivasi dan inspirasi agar mereka merasa didukung dan termotivasi untuk mencapai tujuan mereka.
- 6. Tetap hadir dan konsisten:** Jadilah orang yang dapat diandalkan dan konsisten dalam memberikan dukungan. Jangan hanya hadir saat mereka membutuhkan Anda, tetapi juga saat mereka merasa baik-baik saja. Pertahankan komunikasi yang terbuka dan jujur dengan orang yang Anda dukung. Dengarkan dengan seksama dan sampaikan pendapat Anda dengan cara yang baik dan membangun.
- 7. Berikan ruang untuk pertumbuhan dan perkembangan:** Dukung mereka untuk mencapai potensi terbaik mereka dan berkembang secara pribadi. Berikan dorongan untuk mengambil risiko dan mencoba hal-hal baru.
- 8. Jaga keseimbangan:** Jaga keseimbangan antara memberikan dukungan dan menjaga kesehatan dan kebahagiaan Anda sendiri. Jangan sampai Anda terlalu terlibat sehingga mengorbankan diri sendiri.

Dengan mengikuti tips-tips di atas, Anda dapat menjadi seorang *support system* yang baik dan kuat bagi orang lain. Ingatlah bahwa setiap individu memiliki kebutuhan dan cara yang berbeda dalam menerima dukungan, jadi penting untuk selalu beradaptasi dan memahami kebutuhan mereka.

- Bahan Tayang (PPT) :
- Soal Pre/Post Test (5 soal):
  1. Yang manakah bentuk dorongan dan motivasi yang diberikan seorang support system?
    - a. Memberikan masukan negatif pada saat sulit
    - b. Meragukan tujuan yang akan dicapai
    - c. Membantu mereka tenang dan berikan sisi positif dari situasi sulit yang dihadapi
    - d. Memberikan masukan yang semakin meragukan mereka
  2. Apa hal yang harus diperhatikan ketika menjadi seorang support system?
    - a. Selalu memberikan perhatian penuh pada orang yang membutuhkan kita dalam situasi apapun
    - b. Mau selalu terlibat pada permasalahan sehingga mengorbankan diri sendiri
    - c. Mampu menjaga keseimbangan antara memberikan dukungan untuk orang lain dan tidak melupakan kebutuhan diri sendiri
    - d. Sering memaksakan keadaan untuk selalu hadir pada orang yang membutuhkan
  3. Yang manakah beberapa tips untuk menjadi seorang *support system* yang baik dan kuat?
    - a. Berikan dorongan dan motivasi positif, memvalidasi perasaan dan pengalaman mereka, dengarkan dengan empati
    - b. Berikan dorongan dan motivasi negatif, memvalidasi perasaan dan pengalaman mereka, dengarkan dengan empati
    - c. Berikan dorongan dan motivasi positif, memvalidasi perasaan dan pengalaman mereka yang salah, mendengarkan dengan terpaksa
    - d. Berikan dorongan dan motivasi positif, memvalidasi perasaan dan pengalaman mereka, mendengarkan dengan terpaksa
  4. Apa bentuk validasi perasaan yang dapat kita berikan sebagai support system?
    - a. Mempertanyakan selalu apa yang mereka rasakan
    - b. Kurang memberikan perhatian pada perasaan yang mereka alami
    - c. Mengakui dan menghargai apa yang mereka rasakan
    - d. Menghakimi apa yang mereka rasakan
  5. Yang manakah dibawah ini bentuk seseorang yang menunjukkan dirinya sebagai *support system* yang baik dan kuat?
    - a. Seseorang yang memberikan pujian, mendengarkan dengan interupsi dan kurang minat pada hal yang dibicarakan
    - b. Seseorang yang hanya bisa hadir saat dibutuhkan, memberikan informasi rahasia yang didapat ke orang lain
    - c. Memberikan bantuan kepada mereka melihat sisi positif dari situasi yang sulit, mendengarkan dengan minat dan perhatian dan mampu hadir saat senang dan sulit
    - d. Memberikan pandangan yang sukar dimengerti dan memaksakan kehendak pada pendapat yang dimiliki

- Referensi

- <https://tebuieng.online/sukses-menjadi-support-system-yang-baik-dan-positif/>
- <https://www.gramedia.com/literasi/support-system/>
- <https://www.orami.co.id/magazine/support-system>
- <https://greatdayhr.com/id-id/blog/arti-support-system-dan-pentingnya-dalam-karier/>
- <https://harpersbazaar.co.id/articles/read/11/2022/18120/seperti-apa-ciri-support-system-yang-baik>
- <https://treindonesia.com/article/detail/tips-membangun-support-system-yang-baik.html>

## MODUL KOMUNIKASI



## A. DESKRIPSI

Pelatihan mengenai keterampilan komunikasi bertujuan untuk membekali individu dengan teknik dan strategi komunikasi yang penting untuk meningkatkan interaksi dan hubungan interpersonal mereka. Peserta akan mempelajari berbagai aspek komunikasi yang efektif, seperti mendengarkan aktif, komunikasi verbal dan non-verbal, empati, dan asertivitas. Pelatihan ini menekankan pentingnya ekspresi yang jelas dan ringkas, serta kemampuan untuk memahami dan menafsirkan emosi dan perspektif orang lain.

Melalui latihan praktis dan skenario peran, peserta akan mengembangkan keterampilan komunikasi mereka, memungkinkan mereka untuk menghadapi konflik dan percakapan yang sulit dengan percaya diri dan kepekaan. Pelatihan juga berfokus pada membangun kesadaran diri dan memahami gaya komunikasi pribadi untuk lebih mudah beradaptasi dengan berbagai situasi sosial dan profesional.

Pada akhirnya, pelatihan keterampilan komunikasi dalam kehidupan ini bertujuan untuk memberdayakan individu agar dapat menciptakan hubungan yang bermakna, menyelesaikan konflik dengan baik, dan membina hubungan yang lebih sehat baik dalam lingkungan pribadi maupun profesional. Dengan mengasah kemampuan komunikasi mereka, peserta akan menjadi komunikator yang lebih efektif dan empatik, sehingga meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan dan mencapai kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan.

## B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Tujuan umum dari pelatihan ini agar peserta dapat memahami konsep komunikasi, hambatan dari komunikasi serta fungsi dari komunikasi yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun tujuan khusus pelatihan ini sebagai berikut :

1. (K) Mengetahui konsep dasar keterampilan Komunikasi
2. (Co) Memahami dan mampu menarik kesimpulan dari suatu komunikasi
3. (A) Mampu mengaplikasikan konsep komunikasi dalam menyelesaikan masalah
4. (S) Dapat Memberikan Alasan dan Mengkomunikasikannya
5. (At) Memiliki Motivasi Diri untuk Menyelesaikan Masalah, Bekerja Sama dengan Rekan Tim, dan Dapat Menyajikan Solusi.

## C. POKOK BAHASAN DAN SUB POKOK BAHASAN

*Pokok Bahasan :*

1. Memahami Komunikasi dan Meningkatkan Kemampuan Komunikasi
  - A. Pengertian Kemampuan Komunikasi
  - B. Hal yang dapat meningkatkan dan menghambat kemampuan komunikasi
  - C. Dampak dari kemampuan komunikasi yang kurang
  - D. Komunikasi Interpersonal
  - E. Komunikasi Publik
  - F. Literasi Digital (Aku & Media Sosial)
  - G. Komunikasi Profesional
2. Mendengarkan dengan Aktif

## 1. Memahami Komunikasi dan Meningkatkan Kemampuan Komunikasi

### a. Pengertian Kemampuan Komunikasi

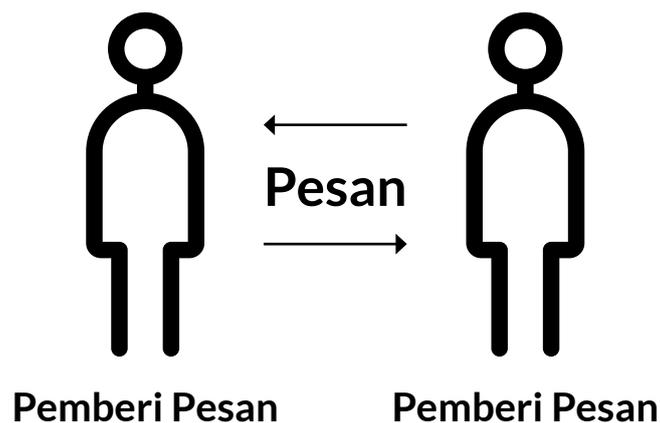
**Waktu :** 15 menit (teori + studi kasus)

**Indikator Keberhasilan :**

- Peserta memahami konsep komunikasi
- Peserta memahami pentingnya elemen-elemen dalam komunikasi

**Isi Materi / Content :**

Komunikasi merupakan bagian penting dalam kehidupan kita sehari-hari. Komunikasi merupakan suatu proses pertukaran informasi, dari satu pihak ke pihak lain yang didalamnya terjadi pertukaran pikiran, opini, informasi dan melibatkan perasaan, sikap serta keyakinan dari pengirim pesan (Axley, 1984; Webster's College Dictionary). Pada prosesnya, komunikasi melibatkan kata-kata, bahasa tubuh, intonasi suara dan volume, topik pembicaraan, kesan awal dan pengalaman berkomunikasi sebelumnya antar individu yang terlibat. Ketika penerima pesan memahami pesan yang disampaikan oleh pemberi pesan, hal ini menandakan bahwa telah terjadinya komunikasi efektif. Hasil dari komunikasi efektif ini, penerima pesan dapat memberikan respon yang tepat atau sesuai dengan pesan yang disampaikan oleh pemberi pesan.



Sumber : McIntosh, Luecke, & Davis (2008)

Professor Albert Mehrabian, seorang Profesor di bidang Psikologi yang meneliti terkait komunikasi, menyebutkan dalam 100% kata-kata yang kita ucapkan dalam komunikasi, 7% dipengaruhi oleh perasaan dari si pemberi pesan, 38% dipengaruhi oleh nada dan suara si pemberi pesan dan 55% dipengaruhi oleh bahasa tubuh. Apa yang dapat kita pelajari dari hal ini? Hal ini menandakan bahwa dalam berkomunikasi, bahasa tubuh (ekspresi muka, gerak tubuh) memiliki peranan besar dalam proses tersampainya dan diartikannya suatu pesan oleh penerima pesan

Komunikasi seperti apa yang sebaiknya kita lakukan / pertahankan? Bagaimana jika dalam komunikasi terjadi perbedaan pendapat? Bagaimana jika topik pembicaraan merupakan suatu hal yang sensitif dan berisiko menyinggung perasaan pihak lain? Pada situasi seperti ini, terdapat suatu konsep yang disebut dengan "Komunikasi Sehat".

Apa itu komunikasi sehat? Komunikasi sehat adalah komunikasi yang berlangsung 2 (dua) arah, tidak manipulatif, tidak saling menyinggung / merendahkan. Komunikasi sehat terjadi ketika pihak-pihak yang berbicara membicarakan masalah sensitif dengan terbuka, membicarakan perbedaan dengan tetap saling menghormati, adanya perasaan aman dan saling mendengarkan.

Bagaimana melakukannya? Terdapat beberapa saran yang dapat digunakan untuk memulai komunikasi sehat yakni:

### 1. Menggunakan pernyataan “saya”.

Misalnya: “Saya merasa sedih ketika kamu ..”. Hal ini terdengar lebih baik dibandingkan ketika kita menyebutkan “Kamu membuatku sedih”. Penggunaan pernyataan ini menghindari kita untuk “menyalahkan” atau “menuduh” orang lain yang mencoba menyakiti perasaan kita.

### 2. Sampaikan kalimat dengan jelas

Lawan bicara tidak bisa membaca pikiran kita. Sampaikan kalimat yang ingin kita sampaikan dengan jelas agar tidak terjadi kesalah pahaman.

### 3. Jangan mengesampingkan perasaan

Sampaikan dengan jelas apa yang kamu rasakan. Sampaikan dengan sopan agar orang lain tetap memahami dan permasalahan tidak menjadi semakin besar.

### 4. Bangun kepercayaan

Hal ini bukan merupakan hal yang mudah. Membangun kepercayaan membutuhkan waktu dan keterbukaan antara kedua belah pihak. Menjaga rahasia, memberikan respon yang positif, tidak menyalahkan atau meremehkan orang lain dapat menjadi jalan awal untuk membangun kepercayaan.

### 5. Bertanya

Tanyakan kepada lawan bicara ketika kamu belum memahami maksud mereka. Jangan sungkan karena syarat untuk terjadinya komunikasi efektif adalah penerima pesan memahami pesan yang disampaikan dan dapat memberikan respon yang sesuai. Jika kamu melanjutkan pembicaraan tanpa memahami pesan yang disampaikan, dapat terjadi kesalahpahaman dan menimbulkan respon yang tidak sesuai.

### 6. Gunakan intonasi suara yang sesuai

Intonasi suara akan memengaruhi penerimaan pesan yang disampaikan. Bayangkan jika kamu memberikan suatu informasi namun dengan cara berteriak, tentunya lawan bicara dapat mengira kamu sedang marah.

### 7. Jangan malu untuk meminta maaf

Tidak ada manusia yang luput dari kesalahan. Jika kamu salah memahami informasi dan salah memberikan respon, jangan sungkan untuk bertanya agar komunikasi yang terbangun dapat tetap berjalan dengan sehat dan efektif.

## Bahan Tayang (PPT) :

### Soal Pre/Post Test (5 soal) (pilihan ganda)

1. Hal-hal yang harus ada dalam suatu komunikasi kecuali? (Jawaban : D)
  - a. Pesan
  - b. Penerima Pesan
  - c. Pemberi Pesan
  - d. Bahasa Isyarat
2. Apa yang dimaksud dengan komunikasi sehat? (Jawaban : A)
  - a. Komunikasi dua arah yang tidak saling menyinggung
  - b. Komunikasi dua arah yang melibatkan argumentasi

- c. Komunikasi dua arah yang melibatkan penerima pesan dan pemberi pesan
  - d. Komunikasi dua arah yang melibatkan rasa sungkan
3. Tiga hal yang berpengaruh dalam suatu komunikasi menurut Prof. Albert Mehrabian adalah? (Jawaban : A)
- a. Perasaan si pemberi pesan, nada suara dan bahasa tubuh
  - b. Perasaan si penerima pesan, intonasi suara dan bahasa isyarat
  - c. Perasaan si pemberi pesan, nada suara si penerima pesan dan bahasa tubuh
  - d. Perilaku si pemberi pesan, nada suara dan bahasa tubuh
4. Apa yang dapat terjadi ketika kita menahan menyampaikan apa yang kita rasakan kepada lawan bicara? (Jawaban : B)
- a. Rasa sungkan
  - b. Kesalah pahaman si penerima pesan
  - c. Intonasi yang tinggi
  - d. Meremehkan
5. Mengapa intonasi suara memiliki peran dalam komunikasi sehat? (Jawaban : C)
- a. Karena intonasi suara akan memengaruhi penerimaan pesan oleh si pemberi pesan
  - b. Karena intonasi suara akan memengaruhi pesan yang disampaikan penerima pesan
  - c. Karena intonasi suara akan memengaruhi arti pesan yang diterima oleh penerima pesan
  - d. Karena intonasi suara akan memengaruhi bahasa tubuh pemberi pesan

**Referensi :**

1. <https://worldofwork.io/2019/07/mehrabians-7-38-55-communication-model/#:~:text=Albert%20Mehrabian's%207%2D38%2D55,the%20body%20language%20we%20use%20>
2. <https://www.plannedparenthood.org/learn/teens/relationships/all-about-communication>
3. McIntosh, P., Luecke, R., & Davis, J.H. 2008. *Interpersonal communication skill in the workplace 2nd Edition*. USA : American Management Association

**b. Hal yang dapat meningkatkan dan menghambat kemampuan komunikasi**

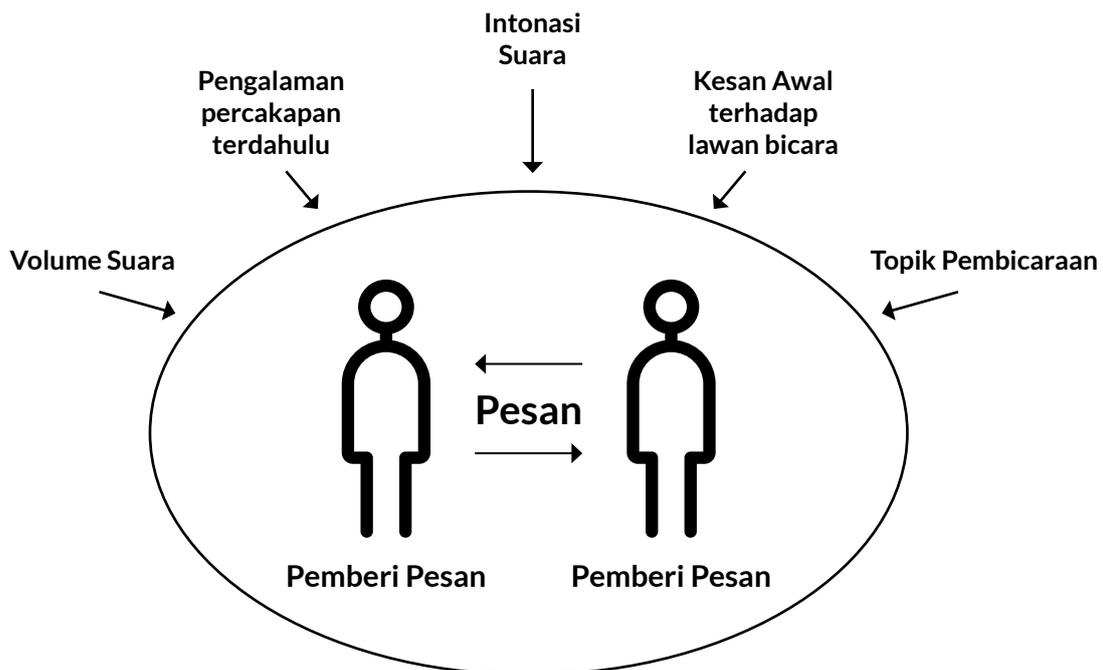
**Waktu :** 15 menit (teori dan games / roleplay)

**Indikator Keberhasilan :**

- Peserta dapat membedakan hal-hal yang dapat menghambat kemampuan komunikasi
- Peserta mendapatkan insight perilaku sehari-hari yang dapat meningkatkan kemampuan dalam berkomunikasi

## Isi Materi / Content :

Dalam proses komunikasi, sangat mungkin terjadi gangguan. Apa saja gangguan yang dapat terjadi?



Sumber : McIntosh, Luecke, & Davis (2008)

Selain daripada itu, gangguan lain seperti jarak, perbedaan bahasa / budaya juga dapat menjadi suatu gangguan dalam komunikasi. Di era digital saat ini masih terdapat beberapa gangguan lainnya seperti sinyal telepon, sinyal internet, bahasa tulisan dalam pesan teks. Hal tersebut membuat kita perlu memperhatikan pemilihan metode, kata yang tepat dan sesuai untuk setiap pesan, dengan mempertimbangkan kepribadian penerima (usia, jenis kelamin, dan latar belakang pendidikan dan budaya), serta kemungkinan gangguan fisik dan mental lainnya.

Apa saja yang dapat menghambat kemampuan kita dalam berkomunikasi?

### 1. Perbedaan sudut pandang

Perbedaan sudut pandang menjadi salah satu hal yang tidak dapat dihindari ketika kita berkomunikasi dengan orang lain. Misalnya saja dalam berdiskusi mengenai pembagian tugas dalam kelompok, terdapat anak yang menunjukkan penolakan tugas dengan mengatakan “aku tidak bisa kalau itu, aku bagian menulis saja deh!”.

### 2. Defensif / Tidak mau kalah / keras kepala

Defensif terjadi ketika seseorang terlibat dalam komunikasi, ia merasa pendapatnya benar ketika di kritik oleh orang lain. Pada kondisi tersebut ia merasa sedang diserang sehingga kurang mendengarkan atau memproses informasi yang ada. Mereka akan cenderung lebih berpikir untuk menangkis kritik yang diberikan dan melibatkan emosi dalam penyampaian pendapatnya.

### 3. Sudah memiliki kesimpulan sebelum lawan bicara selesai

Pada saat kita mendengarkan lawan bicara, akan terjadi suatu pemrosesan informasi sehingga kita dapat menarik kesimpulan atas informasi yang sedang disampaikan. Namun, penarikan kesimpulan ini akan menjadi suatu halangan untuk komunikasi ketika kita tidak mendengarkan informasi yang disampaikan hingga selesai.

### 4. Bahasa

Penggunaan bahasa yang keliru dalam komunikasi dapat menjadi penghalang informasi dapat

tersampaikan. Contohnya penggunaan kata intensif (sungguh-sungguh, terus menerus) dan intens (hebat, sangat kuat) dapat tertukar dan memberikan makna yang berbeda. Diskusikan bersama rekan mu kalimat berikut. Manakah kalimat yang benar? :

- Ia secara intens melakukan diskusi dengan teman kelompok
- Ia secara intensif melakukan diskusi dengan teman kelompok (jawaban benar)

Bagaimana cara kita meningkatkan kemampuan komunikasi?

### 1. Perhatikan siapa lawan bicara.

Lawan bicara kita bisa saja memiliki usia lebih muda, sebaya ataupun lebih tua dibandingkan usia kita. Penyesuaian nada bicara, bahasa yang digunakan hingga sebutan dapat memengaruhi kemampuan komunikasi kita. Misalnya saja penggunaan kata “kamu” lebih cocok untuk digunakan ketika berbicara dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang tua.

### 2. Coba tempatkan diri dalam posisi lawan bicara

Sebelum menyampaikan informasi, pertimbangkan terlebih dahulu apakah ada kata yang tidak pantas diucapkan dan bagaimana penerima pesan akan bereaksi ketika mendengar hal tersebut. Pada kondisi ini dituntut adanya kepekaan dari pemberi pesan atas perasaan penerima pesan agar tidak terjadi kesalahpahaman. Diskusikan bersama rekan kalimat berikut, kira-kira pada setiap kalimat apa perasaan yang mungkin dirasakan penerima pesan?

- Ih sepatu kamu bagus deh, dapat dari mana?
- Wah sepatumu bagus sekali, dari mana kamu membelinya?

Kedua kalimat diatas sama-sama bertujuan untuk memberikan pujian terhadap sepatu lawan bicara. Namun pada kalimat awal, penggunaan kata “ih” dan “dapat darimana” dapat terkesan negatif dan tidak sopan. Meski pada kalimat pertama dapat saja terjadi oleh karena ingin bercanda dengan teman, namun kata-kata tersebut dapat menyinggung lawan bicara.

### 3. Tekankan informasi yang ingin disampaikan dan kurangi komentar merendahkan tentang kemampuan diri

Pada waktu berkomunikasi, baik ketika menyampaikan pesan atau menanggapi pesan, tanpa sengaja kita dapat merendahkan kemampuan diri. Contohnya pada kalimat “Aku tidak tahu ya, karena aku tidak sepintar kamu untuk hal yang detail. Tapi menurutku dalam penulisan laporan ini kurang sesuai dengan apa yang diberikan oleh bu guru”.

Soroti penggunaan kata “aku tidak sepintar kamu untuk hal detail”. Kalimat tersebut terkesan membandingkan kemampuan diri dan teman. Padahal kalimat tersebut tidak memberikan suatu makna dalam percakapan. Penggunaan kata seperti contoh tersebut dapat mengesankan kurangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan diri dan dapat dianggap sepele oleh orang lain.

### 4. Sampaikan fakta yang ada, tidak perlu melebih-lebihkan situasi

Melebih-lebihkan adalah sikap dramatis yang bertujuan untuk menarik perhatian lawan bicara. Contohnya : “ Coba saja kalau tadi aku tidak mengajukan ide untuk acara pentas seni sekolah. Pasti diskusi kita akan lanjutkan ke esok hari”. Kalimat ini menunjukkan adanya situasi yang dilebih-lebihkan. Si pemberi pesan terkesan sebagai satu-satunya orang yang dapat menyelesaikan permasalahan dalam diskusi pentas seni. Sikap ini dapat memberikan kesan sombong dan membuat kita kurang dipercaya serta dianggap tidak jujur. Kalimat tersebut dapat diganti menjadi : “ide ku dalam diskusi pentas seni dapat membantu tim untuk menentukan tema yang tepat”.

## **Bahan Tayang (PPT) :**

### **Soal Pre/Post Test (5 soal)**

1. Dalam berkomunikasi dapat terjadi sejumlah gangguan, yakni.. (jawaban : A)
  - a. Pengalaman komunikasi sebelumnya
  - b. Intonasi suara
  - c. Kesan awal terhadap lawan bicara
  - d. Semua benar
2. Sikap keras kepala dalam komunikasi terjadi ketika.. (jawaban : B)
  - a. Tidak memberikan kesempatan lawan bicara untuk menanggapi
  - b. Tidak bisa menerima kritik sehingga berusaha menangkis kritik yang diberikan
  - c. Melebih-lebihkan situasi ketika berbicara
  - d. Merendahkan diri ketika berbicara
3. Dampak dari sikap dramatis adalah (jawaban : C)
  - a. Adanya perhatian lebih dari lawan bicara
  - b. Menarik lebih banyak lawan bicara untuk mendengarkan
  - c. Dianggap sombong dan tidak jujur
  - d. Dianggap rendah oleh lawan bicara
4. Kurangnya rasa percaya diri dalam berkomunikasi dapat ditandai dengan.. (jawaban : B)
  - a. Tidak menempatkan perasaan lawan bicara
  - b. Menambahkan kekurangan diri dalam kalimat yang disampaikan
  - c. Melebih-lebihkan informasi yang disampaikan
  - d. Tidak memandang lawan bicara
5. Mempertimbangkan perasaan lawan bicara terhadap kalimat yang akan kita sampaikan merupakan cara untuk.. (Jawaban : A)
  - a. Meningkatkan kemampuan berkomunikasi
  - b. Mengurangi sikap melebih-lebihkan informasi
  - c. Mengurangi perasaan rendah diri
  - d. Meningkatkan kepercayaan diri

## **Referensi**

1. [McIntosh, P., Luecke, R., & Davis, J.H. 2008. Interpersonal communication skill in the workplace 2nd Edition. USA : American Management Association](#)

### **c. Dampak dari kemampuan komunikasi yang buruk**

**Waktu :** 30 menit (teori dan studi kasus/ roleplay )

### **Indikator Keberhasilan :**

- Peserta dapat mengklasifikasikan dampak dari komunikasi yang buruk

### **Isi Materi / Content :**

## **Apa yang dimaksud dengan komunikasi yang buruk?**

Komunikasi yang buruk dapat diartikan sebagai komunikasi yang tidak efektif dan tidak efisien dalam menyampaikan pesan. Mengapa hal ini bisa terjadi?

### **1. Kurangnya keterampilan komunikasi**

Hal ini dapat disebabkan ketidaktahuan individu bagaimana cara menyampaikan pesan dengan jelas, mendengarkan dengan baik, atau mengelola konflik dengan efektif

### **2. Perbedaan persepsi dan interpretasi**

Perbedaan persepsi dan interpretasi antara individu dapat menyebabkan kesalahpahaman dan komunikasi yang buruk. Ketika pesan yang disampaikan tidak dipahami dengan benar atau diinterpretasikan secara berbeda, dapat timbul konflik atau ketidaksepahaman

### **3. Kurangnya empati dan pengertian**

Kurangnya empati dan pengertian terhadap orang lain dapat menghambat komunikasi yang baik. Ketika individu tidak mampu memahami dan menghargai perspektif dan perasaan orang lain, komunikasi dapat menjadi tidak efektif dan menyebabkan ketegangan

### **4. Kurangnya waktu dan perhatian**

Kurangnya waktu dan perhatian yang diberikan kepada komunikasi dapat menyebabkan komunikasi yang buruk. Ketika individu terburu-buru atau tidak memberikan perhatian penuh pada percakapan, pesan dapat terlewat atau tidak dipahami dengan baik

### **5. Kurangnya pengelolaan emosi**

Kurangnya pengelolaan emosi yang baik dapat mempengaruhi komunikasi. Emosi yang tidak terkendali, seperti kemarahan atau kecemasan, dapat mengganggu kemampuan individu untuk berkomunikasi secara efektif dan menyebabkan konflik

## **Apa dampak dari komunikasi yang buruk?**

### **1. Merendahkan lawan bicara**

Tanpa sengaja terkadang kita berniat untuk membantu orang lain namun ternyata kalimat yang kita ucapkan justru merendahkan orang lain. Contohnya, dalam pembagian tugas kelompok tanpa sengaja kita menyebutkan “Aku saja yang mengerjakan bagian ini, kamu mengerjakan bagian yang mudah ini saja” atau “Aku sudah membuatkan langkah-langkah pembuatan laporan sesuai dengan yang diminta Guru, harusnya kalian paham apa yang aku buat”. Diskusikan bersama rekan apa efek dari kalimat tersebut terhadap lawan bicara? Lawan bicara dapat merasa tersinggung, suasana menjadi canggung, dianggap sombong, hingga dapat terjadi “sindir menyindir” dalam komunikasi selanjutnya.

### **2. Merendah kepada lawan bicara**

Jika tadi kita membahas mengenai “merendahkan” lawan bicara, terdapat pula dampak ketika kita “merendah” kepada lawan bicara. Contohnya, kamu berbisik-bisik dengan teman disamping dibandingkan dengan menyampaikan pendapat atau pertanyaan dengan jelas kepada guru. Contoh lain dengan mengucapkan kalimat seperti “Aku tidak sepintar kalian dalam persoalan matematika, apakah bisa dijelaskan lagi?”. Berbisik-bisik atau mengucapkan kalimat “aku tidak sepintar kalian” mungkin bertujuan agar tidak terkesan sombong, namun berhati-hatilah karena ini dapat menandakan kamu tidak atau kurang percaya diri dengan kemampuan yang kamu miliki.

### **3. Melebih-lebihkan situasi yang terjadi**

Kadang kala kita ingin mendapat perhatian terhadap pembicaraan yang kita lakukan. Contohnya, “Kalau saja aku yang ikut lomba, pasti menang”. Sikap ini perlu diperhatikan karena

dapat mengesankan adanya ketidakjujuran atau membuat kita kurang dipercaya oleh lawan bicara.

#### 4. Kepribadian yang agresif

Hal ini dapat terjadi karena remaja merasa tidak dipahami atau tidak didengarkan oleh orang tua mereka, sehingga mereka mencari pengakuan dari teman sebaya atau lingkungan yang kurang baik.

#### 5. Egois

Rendahnya kemampuan pengelolaan emosi dan sikap yang tidak mau menerima sudut pandang orang lain dapat memunculkan sikap egois dalam berkomunikasi. Ketika individu tidak mampu memahami dan menghargai perspektif dan perasaan orang lain, komunikasi dapat menjadi tidak efektif dan menyebabkan ketegangan

#### 6. Pasif Agresif

Kesulitan mengungkapkan ketidakpuasan, kekhawatiran atau emosi lainnya dapat membuat individu melakukannya dengan cara yang tidak langsung hingga muncul perilaku menghindari konfrontasi atau menyampaikan pesan dengan ambigu.

#### 7. Tidak percaya diri

Komunikasi yang buruk dapat mempengaruhi kepercayaan diri remaja. Ketika remaja merasa tidak didengarkan atau dipahami, mereka mungkin cenderung menjadi pasif dan tidak berani menyampaikan pendapat mereka.

#### 8. Pasif

Perilaku pasif yang ditunjukkan remaja dengan kemampuan komunikasi yang buruk dapat berupa ketidak mampuan mengungkapkan diri (sehingga mereka akan kesulitan berinteraksi dengan sosial serta menghambat terbangunnya hubungan yang sehat), menghindari konflik, serta tidak mengambil inisiatif sehingga mereka kesulitan meraih kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan

#### 9. Mengejek

Ketidaktahuan bagaimana cara menyampaikan pesan dengan jelas, mendengarkan dengan baik, mengelola konflik dengan efektif, hingga kurangnya pengelolaan emosi dapat menyebabkan mereka menginterpretasikan informasi atau sudut pandang orang lain secara salah. Hal ini dapat menyebabkan munculkan umpan balik berupa ejekan terhadap lawan bicara.

#### 10. Suka mengkritik

Ketidakmampuan dalam menyampaikan pendapat atau masalah dengan cara yang konstruktif (pendapat positif dan membangun), sehingga lebih condong untuk mengkritik orang lain. Selain itu ketidakmampuan untuk melihat situasi dari sudut pandang orang lain, cenderung menyebabkan remaja sering mengkritik tanpa mempertimbangkan perasaan atau pengalaman orang lain.

### Bahan Tayang (PPT) :

#### Soal Pre/Post Test (5 soal)

1. Empati atau memahami perasaan lawan bicara penting untuk menghindari .. (jawaban : A)
  - a. Sikap suka mengkritik
  - b. Sikap suka berargumentasi
  - c. Sikap suka bersosialisasi
  - d. Kemampuan interpretasi

2. Perbedaan pandangan dapat menyebabkan kecuali .. (jawaban : D)
  - a. Konflik
  - b. Ketidaksepahamam
  - c. Munculnya empati
  - d. Persamaan persepsi
3. Melihat handphone atau jam tangan dapat menjadi faktor penyebab .. (jawaban : B)
  - a. Hilangnya kontak mata dengan lawan bicara
  - b. Proses komunikasi menjadi buruk
  - c. Munculnya empati
  - d. Munculnya komunikasi reaktif
4. Dampak merendahkan diri terhadap lawan bicara adalah .. (jawaban : C)
  - a. Menunjukkan sikap sopan santun
  - b. Menunjukkan sikap menghargai lawan bicara
  - c. Menunjukkan sikap tidak percaya diri
  - d. Menunjukkan sikap empati
5. Kesulitan untuk mengungkapkan emosi secara benar dapat menyebabkan hal berikut kecuali (jawaban : D)
  - a. Agresi
  - b. Egois
  - c. Pasif
  - d. Reaktif

#### Referensi

1. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/file/60324>
2. [https://www.researchgate.net/publication/345776549\\_Pengaruh\\_Verbal\\_Abuse\\_Kualitas\\_Komunikasi\\_Orang\\_Tua\\_dan\\_Konformitas\\_Teman\\_Sebaya\\_Terhadap\\_Perilaku\\_Agresif\\_Remaja](https://www.researchgate.net/publication/345776549_Pengaruh_Verbal_Abuse_Kualitas_Komunikasi_Orang_Tua_dan_Konformitas_Teman_Sebaya_Terhadap_Perilaku_Agresif_Remaja)
3. <https://www.kompas.com/sains/read/2023/05/03/180100823/apa-dampak-buruk-perilaku-pasif-agresif->

#### d. Komunikasi Interpersonal

**Waktu :** 30 menit (teori dan roleplay / games)

#### Indikator Keberhasilan :

- Peserta dapat memahami pengertian komunikasi interpersonal

#### Isi Materi / Content :

Komunikasi interpersonal melibatkan dua orang atau lebih dalam pertukaran komunikasi dan orang-orang yang terlibat secara bergantian menjadi pembicara dan menjadi pendengar. Hal ini berbeda ketika guru mengajar di depan kelas, hal ini secara umum tidak dikategorikan dalam komunikasi interpersonal karena guru akan lebih banyak berbicara dibandingkan murid, dan murid bisa saja tidak memberikan tanggapan (percakapan satu arah). Mengapa penting untuk membangun kemampuan komunikasi interpersonal? Terdapat beberapa alasan yakni :

1. **Meningkatkan hubungan sosial:** Kemampuan komunikasi interpersonal yang baik dapat membantu membangun hubungan yang sehat dan harmonis dengan orang lain. Dengan kemampuan ini, kita dapat berinteraksi dengan baik, mendengarkan dengan empati, dan mengungkapkan pikiran dan perasaan dengan jelas
2. **Meningkatkan kerja tim:** Kemampuan komunikasi interpersonal yang baik sangat penting dalam kerja tim. Dengan kemampuan ini, kita dapat berkomunikasi dengan anggota tim secara efektif, mengungkapkan ide-ide dengan jelas, dan membangun kerjasama yang erat untuk mencapai tujuan bersama
3. **Meningkatkan kepercayaan:** Kemampuan komunikasi interpersonal yang baik dapat membangun kepercayaan antara individu. Dengan kemampuan ini, kita dapat menghargai pendapat orang lain, menjaga kerahasiaan, dan membangun hubungan yang saling menguntungkan
4. **Meningkatkan negosiasi dan penyelesaian konflik:** Kemampuan komunikasi interpersonal yang baik dapat membantu dalam negosiasi dan penyelesaian konflik. Dengan kemampuan ini, kita dapat mengungkapkan kebutuhan dan keinginan dengan jelas, mendengarkan dengan empati, dan mencapai kesepakatan yang saling menguntungkan
5. **Meningkatkan kesuksesan karir:** Kemampuan komunikasi interpersonal yang baik sangat dihargai di dunia kerja. Dengan kemampuan ini, kita dapat membangun hubungan yang baik dengan rekan kerja, atasan, dan klien, serta mengkomunikasikan ide-ide dan gagasan dengan efektif

Penelitian di salah satu daerah di Indonesia menemukan dari 47 siswa, 24 diantaranya mengalami kesulitan atau hambatan dalam melakukan komunikasi interpersonal. Kendala yang terjadi seperti kurangnya respon dari lawan bicara, tidak adanya tanggapan positif dari lawan bicara, merasa gugup, tidak berani menatap mata lawan bicara, dan tidak percaya diri. Apa dampaknya? Komunikasi interpersonal pada remaja dapat membantu mereka untuk membangun relasi sosial. Remaja dengan kemampuan interpersonal yang baik tidak merasa kesulitan dalam berinteraksi dan bersosialisasi dengan teman sebaya.

Bagaimana cara membangunnya?

1. **Melatih empati:** Berlatih untuk bersimpati dan berempati dengan orang lain dapat membantu memahami perspektif mereka dan meningkatkan kemampuan untuk berkomunikasi dengan lebih baik
2. **Mendengarkan aktif:** Berikan perhatian penuh pada pembicara, hindari gangguan (misalnya jangan melirik jam tangan atau bermain handphone saat lawan bicara berbicara), dan tunjukkan minat yang tulus terhadap apa yang mereka sampaikan (misalnya dengan memberikan tanggapan atau anggukan)
3. **Gunakan bahasa tubuh yang tepat:** Seperti kontak mata yang baik, sikap tubuh yang terbuka (tidak melipat tangan di dada, menghadapkan tubuh ke arah lawan bicara), dan ekspresi wajah yang mendukung pesan yang ingin disampaikan
4. **Menggunakan diksi yang tepat:** Pilih kata-kata dengan hati-hati dan gunakan diksi yang jelas dan mudah dipahami agar pesan dapat disampaikan dengan efektif
5. **Menghargai perbedaan:** Menghargai perbedaan pendapat dan pandangan orang lain dapat membantu menciptakan lingkungan komunikasi yang saling menghormati
6. **Berlatih komunikasi dengan berbagai orang:** Lakukan berbagai komunikasi interpersonal dengan berbagai macam orang dapat membantu mengasah kemampuan komunikasi interpersonal kita
7. **Menerima umpan balik:** Terbuka terhadap umpan balik dari orang lain dan menggunakan umpan balik tersebut untuk terus meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal kita

8. **Konsistensi dan latihan:** Membangun kemampuan komunikasi interpersonal membutuhkan latihan dan konsistensi. Terus berlatih dan mengaplikasikan langkah-langkah di atas dalam berbagai situasi komunikasi akan membantu meningkatkan kemampuan kita secara bertahap

### Bahan Tayang (PPT) :

#### Soal Pre/Post Test (5 soal)

1. Alasan pentingnya melatih kemampuan komunikasi interpersonal kecuali.. (jawaban : D)
  - a. Mempermudah kerja sama dengan orang lain
  - b. Membangun kepercayaan antara individu
  - c. Mencapai kesepakatan yang diinginkan
  - d. Membantu rekan membangun hubungan kerja dengan orang lain
2. Cara membangun kemampuan komunikasi interpersonal adalah .. (jawaban : A)
  - a. Memilih kata dengan berhati-hati
  - b. Berlatih menangkis umpan balik
  - c. Latihan jika diperlukan
  - d. Tidak menunjukkan ekspresi wajah saat berkomunikasi
3. Alasan yang mendasari kesuksesan karir dapat ditunjang dengan kemampuan komunikasi interpersonal yang baik kecuali.. (jawaban : B)
  - a. Komunikasi interpersonal yang baik akan membuat kita dihargai orang lain
  - b. Komunikasi interpersonal yang baik membantu kita untuk mengkomunikasikan ide dengan reaktif
  - c. Komunikasi interpersonal membuat terciptanya hubungan yang baik dengan teman sebaya
  - d. Komunikasi interpersonal membuat terciptanya hubungan yang baik dengan teman kerja
4. Hasil penelitian menunjukkan kesulitan komunikasi interpersonal dapat disebabkan oleh .. (jawaban : D)
  - a. Minimnya tanggapan positif dari lawan bicara
  - b. Kurangnya respon dari lawan bicara
  - c. Adanya rasa gugup ketika berbicara
  - d. Semua benar
5. Aspek yang dapat terpengaruh oleh karena kemampuan interpersonal yang buruk adalah (jawaban A)
  - a. Relasi sosial
  - b. Empati
  - c. Non verbal
  - d. Verbal

#### Referensi

1. <https://conferenceproceedings.ump.ac.id/index.php/pssh/article/view/98/99>
2. <https://media.neliti.com/media/publications/66365-ID-kemampuan-komunikasi-interpersonal-ditin.pdf>
3. <https://fisip.umsu.ac.id/2023/06/29/keterampilan-komunikasi-interpersonal/>

## e. Komunikasi Publik / Public Speaking

**Waktu** : 30 menit (teori dan praktik presentasi singkat)

### **Indikator Keberhasilan :**

- Peserta dapat memahami pengertian komunikasi public

### **Isi Materi / Content :**

Apa manfaat *public speaking*? Kapan saja public speaking dapat dilatih?

Public speaking merupakan suatu kemampuan penting yang akan sangat berguna salah satunya saat memasuki dunia kerja nantinya. Pada masa sekolah, public speaking dapat dilatih melalui berbagai kesempatan misalnya dalam kompetisi debat ataupun presentasi di depan kelas.

Apa saja yang dapat dipersiapkan untuk public speaking?

#### **1. Bahan presentasi**

Bahan presentasi membantu kita dalam menjelaskan informasi kepada orang lain. Perlu dipahami bahwa penerima pesan memiliki cara tersendiri dalam menerima informasi. Terdapat individu yang mudah memahami informasi melalui tulisan, melalui gambar atau melalui pendengaran. Bahan presentasi yang menarik sebaiknya tidak melulu berisi tulisan, namun juga berisi gambar yang informatif sehingga penerima pesan dapat lebih mudah untuk memahami informasi yang diberikan dan akan menarik perhatian penerima pesan. Sebagai contoh, dua orang murid diminta oleh guru untuk mempresentasikan materi pelajaran mengenai proses fotosintesis. Murid pertama menyajikan presentasi dalam bentuk tulisan hitam putih dan hanya membacakan apa yang ia tuliskan. Sedangkan murid kedua menyajikan presentasi dalam bentuk gambar yakni gambar tumbuhan dan cahaya matahari, kemudian terdapat panah yang dari cahaya matahari ke daun pada tumbuhan. Ia juga memberikan penjelasan dengan memeragakan proses fotosintesis dengan menunjuk matahari lalu mengikuti arah panah ke daun pada tumbuhan. Penjelasan murid kedua lebih dapat dipahami dibandingkan murid pertama oleh karena visualisasi yang menarik dapat menarik perhatian penerima pesan dan penerima pesan dapat membayangkan langsung proses fotosintesis yang dijelaskan. Sedangkan murid pertama yang hanya membacakan tulisan saja yang bagi sebagian orang dapat terasa membosankan dan lebih sulit untuk dipahami.

#### **2. Kepercayaan diri**

Perasaan gugup dapat muncul ketika kita berbicara di depan umum. Perasaan ini dapat muncul karena adanya pemikiran akan adanya perasaan malu ketika salah, perasaan takut diremehkan dan lain sebagainya. Kepercayaan diri dalam berbicara di depan umum dapat dilatih dengan aktif memberikan pendapat dan menghindari sikap diam dalam diskusi. Terlibat aktif dalam diskusi kelompok dan bertanya kepada guru juga dapat menjadi langkah untuk membangun kepercayaan diri.

#### **3. Berlatih**

Berlatih di depan cermin, di depan orang tua atau teman dapat membantu kita untuk melatih kemampuan berbicara di depan umum. Contohnya ketika kamu diminta untuk mempresentasikan mengenai pelajaran fotosintesis. Setelah bahan presentasi dibuat, lakukan latihan di depan cermin terlebih dahulu untuk mengatur kalimat yang akan diucapkan dan ukur waktu yang dibutuhkan untuk presentasi. Setelah itu latihlah didepan orang lain (dalam jumlah sedikit) misalnya orang tua, saudara atau teman dekat.

#### **4. Keterbukaan terhadap pendapat dan kritik**

Ingat kembali bahwa lawan bicara dapat memiliki perbedaan sudut pandang dengan kita. Kritik dan pertanyaan seringkali tidak dapat dihindari ketika kita berbicara di depan umum untuk menyampaikan informasi ataupun memberikan pendapat. Tidak perlu panik dalam keadaan ini, Terima lah kritik, pertanyaan atau sanggahan yang diberikan dan jelaskan kembali pendapatmu kepada lawan bicara. Ingatlah untuk tidak bersikap “defensif” karena hal ini akan menghambat kemampuanmu dalam berkomunikasi. Pada contoh sebelumnya pada latihan presentasi fotosintesis kepada orang tua, saudara atau teman dekat, mintalah mereka menilai cara bicara mu, bertanya apakah penjelasan yang diberikan sudah jelas dan berikan mereka kesempatan untuk bertanya atas informasi yang kamu berikan.

## 5. Banyak membaca

Ingatlah kembali bahwa lawan bicara dapat memiliki perbedaan sudut pandang dengan kita. Banyak membaca akan membuka wawasan kita terhadap informasi yang disampaikan sehingga ketika terjadi perbedaan sudut pandang, kita dapat lebih memahami dan bekal informasi yang banyak dapat membantu kita untuk memberikan pendapat. Banyak membaca juga akan membantumu memperkaya kosa kata dan memberitahumu hal-hal yang mungkin saja menarik untuk dibicarakan dengan lawan bicara.

## 6. Tulislah poin penting

Waktu yang diberikan untuk berbicara di depan umum seringkali terbatas. Pada situasi ini, untuk menghindari adanya informasi yang tertinggal kamu dapat menuliskan poin penting dari informasi yang ingin disampaikan (dapat ditulis di kertas, handphone atau lainnya). Penulisan poin penting akan membantu mu untuk menyampaikan informasi lebih terstruktur.

## Bahan Tayang (PPT) :

### Soal Pre/Post Test (5 soal)

1. Apa yang dimaksud dengan *public speaking* atau berbicara di depan umum? (Jawaban : A)
  - a. Proses pertukaran informasi yang melibatkan banyak penerima pesan
  - b. Proses pertukaran informasi antara satu orang dengan satu orang lainnya
  - c. Proses presentasi
  - d. Proses meyakinkan lawan bicara terhadap pendapat kita
2. Sikap yang baik dalam menghadapi kritik lawan bicara adalah .. (jawaban : C)
  - a. Menyusun kalimat untuk menangkis kritik
  - b. Mengambil kesimpulan awal terhadap kritik lawan bicara
  - c. Menerima dan berusaha memahami sudut pandang lawan bicara
  - d. Melakukan presentasi ulang
3. Dalam melatih kemampuan berbicara didepan umum disarankan untuk banyak membaca karena dapat ... (Jawaban : D)
  - a. Menambah informasi untuk menangkis kritik
  - b. Mengurangi perasaan gugup
  - c. Mengurangi rasa percaya diri
  - d. Menambah kosa kata
4. Untuk menjaga keteraturan alur presentasi, hal yang dapat kita lakukan adalah .. (jawaban : A)
  - a. Menulis poin penting
  - b. Menulis penjelasan detail
  - c. Menggunakan visualisasi
  - d. Menggunakan alat peraga

5. Untuk melatih kepercayaan diri berbicara di depan umum dapat dilakukan dengan cara kecuali .. (jawaban : B)
- Berbicara di depan cermin
  - Menggunakan alat peraga dalam presentasi
  - Berlatih di depan teman dekat
  - Bertanya kepada guru

**Referensi :**

<https://esqtraining.com/tips-jitu-melatih-public-speaking-untuk-pemula-remaja-yang-jarang-diketahui/>

**f. Literasi Digital**

**Waktu :** 60 menit (teori dan studi kasus)

**Indikator Keberhasilan :**

- Peserta memahami definisi literasi digital
- Peserta memahami pentingnya literasi digital
- Peserta memahami etika dalam berinternet
- Peserta memahami pentingnya menjaga kerahasiaan data pribadi

**Isi Materi / Content :**

Apa itu literasi digital? Mengapa literasi digital penting saat ini?

Literasi digital tidak sebatas menggunakan perangkat digital, namun sebagai sebuah kecakapan dalam menggunakan teknologi informasi termasuk mampu mengolah dan memanfaatkan informasi digital. Belakangan seringkali kita mendengar kata-kata “hoax” yang merujuk pada informasi yang telah menyebar luas namun belum tentu kebenarannya. Pada kejadian seperti inilah literasi digital memainkan peran. Terdapat pentingnya “saring sebelum sharing” yang harus dilakukan agar tidak menimbulkan kesalahpahaman oleh pihak lain. Dengan meningkatkan literasi digital, individu dapat mengakses informasi dengan bijak, menghindari ancaman kejahatan dunia maya, dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Remaja yang telah ter-literasi secara digital memahami bagaimana caranya mencari informasi, bagaimana memilih informasi yang berupa fakta hingga tetap menampilkan etika dan tetap sopan dalam komunikasi digital. Dalam literasi digital, terdapat empat pilar yang menjadi dasar acuan dalam berperilaku menggunakan teknologi dan perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari yakni:

**1. Digital Skills atau Cakap Digital**

Yakni memahami perangkat keras dan lunak sistem informasi serta sistem operasi digital. Pada poin ini kita dituntut untuk mengetahui mengenai mesin pencari informasi seperti google, cara menggunakannya dan memilah data. Selain itu kita juga perlu memahami mengenai aplikasi media sosial seperti instagram, whatsapp, line, hingga memahami aplikasi dompet digital. Pemahaman yang dituntut adalah pemahaman dasar yang berisi pengetahuan fungsi dari masing-masing hal tersebut. Misalnya memahami bahwa melalui media sosial kita dapat membagikan informasi kepada siapa saja dan mendapatkan informasi dari siapa saja serta cara menggunakannya. Namun dalam hal ini perlu bagi kita untuk memilih dan memilah data yang pantas untuk dibagikan maupun didapatkan.

**2. Digital Culture atau Budaya Digital**

Yakni mampu membangun wawasan kebangsaan dalam berinteraksi di ruang digital. Pilar ini mengingatkan kita untuk memegang teguh Pancasila dan Bhinneka Tunggal Ika dalam beraktivitas menggunakan media sosial. Salah satunya adalah memahami dan menghargai hak individu lainnya seperti tidak menyebarkan informasi pribadi ataupun menghina orang lain dalam media sosial.

### 3. Digital Ethics atau Etika Digital

Yakni menyesuaikan diri, berpikir rasional dan mengutamakan netiket. Netiket berarti etika berinternet dimana kita harus mampu memahami etika dalam menggunakan teknologi. Konten negatif, hoaks, ujaran kebencian, perundungan hingga pornografi harus dipahami dan dihindari untuk disebarluaskan ataupun dibaca.

### 4. Digital Safety atau Keamanan Digital

Yakni meningkatkan kesadaran perlindungan dan keamanan data pribadi. Pada poin ini ditekankan untuk memahami fitur proteksi pada teknologi untuk melindungi data diri (seperti identitas), memahami adanya penipuan dalam dunia digital, memahami mengenai rekam jejak (mengunduh dan mengunggah) serta memahami penipuan yang dapat terjadi secara daring.

Setelah kita memahami bahwa adanya aturan dalam menggunakan teknologi, kita juga perlu memahami hak dan tanggung jawab digital yang harus kita lakukan :

#### A. Hak Digital

Hak asasi digital merupakan salah satu bentuk hak asasi manusia universal yang bersifat konkret dan dijamin oleh hukum internasional serta konstitusi negara-negara di dunia. Hak asasi digital dipahami sebagai sekumpulan hak-hak masyarakat untuk mengakses, menggunakan, menciptakan, menyebarkan kerja digital, serta untuk mengakses dan menggunakan komputer dan perangkat elektronik lainnya, termasuk jaringan komunikasi, khususnya internet.

#### B. Tanggung Jawab Digital

Tanggung jawab digital adalah kesadaran seseorang dalam melakukan kegiatan di dunia digital dan bersedia menanggung risiko akibat perbuatannya. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menjalankan tanggung jawab digital:

1. Etika Bermedia Sosial: Saat berkomunikasi di jaringan internet, gunakan bahasa yang sopan dan layak serta hindari penggunaan kata atau frasa yang tidak pantas
2. Bijak dalam Menggunakan Media Sosial: Gunakan media sosial dengan bijak dan hindari menyebarkan informasi yang belum terverifikasi ke publik
3. Kerukunan dalam Ruang Digital: Hindari melakukan kekerasan di dunia digital dan jangan memprovokasi orang lain untuk melakukan tindakan yang merugikan
4. Tingkatkan Rasa Tanggung Jawab: Selain kemahiran dalam menjelajahi internet, para pengguna juga dituntut untuk bisa bertanggung jawab ketika menggunakannya
5. Literasi Digital: Tingkatkan literasi digital dengan mempelajari prinsip-prinsip dasar literasi digital, seperti kemampuan untuk menemukan, mengerjakan, mengevaluasi, menggunakan, membuat, serta memanfaatkannya dengan bijak, cerdas, cermat, dan tepat sesuai kegunaannya
6. Menggunakan internet dengan bijak, menjaga hak-hak dan reputasi orang lain, serta berkomunikasi dan berperilaku sopan saat menggunakan media sosial,
7. Berpikir ulang sebelum di post

Sebagai warga Negara Republik Indonesia, kita tidak asing mendengar mengenai UU ITE. Apa yang dimaksud dengan UU ITE? Undang-Undang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE) adalah undang-undang yang mengatur tentang penggunaan teknologi informasi dan transaksi elektronik

di Indonesia. Tujuan dari adanya UU ITE adalah untuk melindungi masyarakat dalam penggunaan teknologi informasi dan transaksi elektronik, serta mengatur tata cara penggunaan dan perlindungan data elektronik. UU ITE mengatur berbagai aspek terkait dengan dunia digital, seperti keamanan dan perlindungan data elektronik, tindakan pidana dalam dunia maya, hak cipta, dan pengaturan transaksi elektronik. Penting untuk memahami dan mematuhi UU ITE dalam melakukan kegiatan di dunia digital. Hal ini meliputi penggunaan media sosial dengan bijak, menghindari penyebaran informasi yang belum terverifikasi, serta menjaga etika bermedia sosial.

Apa yang dimaksud dengan etika bermedia sosial atau di internet? Etiket di internet adalah tata cara atau aturan perilaku yang harus diperhatikan saat berinteraksi di dunia maya.

**Terdapat 10 etika dalam berinternet yang harus kita perhatikan yakni :**

1. **Ingat Manusia:** Ketika berinteraksi di dunia maya, ingatlah bahwa di balik layar ada manusia yang nyata, bukan hanya karakter maya di layar gadget.
2. **Gunakan Standar Perilaku:** Terapkan standar perilaku kehidupan nyata di dunia maya, seperti sopan santun dan etika berkomunikasi.
3. **Bisa menempatkan diri:** Pahami lingkungan di dunia maya dan ketahui di mana Anda berada saat berinteraksi di internet. Cara berkomunikasi bisa diterima di suatu tempat namun tidak di tempat lain.
4. **Hormati Waktu:** Hormati waktu orang lain dan jangan mengganggu mereka dengan pesan atau panggilan yang tidak penting
5. **Jangan Spam:** Hindari mengirimkan pesan yang tidak penting atau spam ke orang lain
6. **Bagikan Pengetahuan:** Bagikan pengetahuan dan informasi yang bermanfaat dengan orang lain
7. **Gunakan Bahasa yang Sopan:** Gunakan bahasa yang sopan dan layak saat berkomunikasi di dunia maya
8. **Perhatikan Privasi:** Jangan membagikan informasi pribadi atau rahasia orang lain tanpa izin
9. **Hindari Pilih Kasih:** Jangan memilih kasih atau membedakan perlakuan terhadap orang lain di dunia maya
10. **Jaga Kerukunan:** Jaga kerukunan dan hindari melakukan kekerasan di dunia maya

Kekerasan dalam dunia maya (*cyberbullying*) atau perundungan di dunia maya adalah bentuk kekerasan psikologis yang dilakukan melalui media digital seperti internet dan media sosial. Tindakan yang muncul seperti mengintimidasi, menyakiti, atau mengganggu seseorang yang menimbulkan rasa tertekan, yang mana memanfaatkan teknologi internet

Bentuk kekerasan dalam dunia maya ini dapat berupa penghinaan, cemoohan, kata-kata kasar, pelecehan, ancaman, dan hinaan yang dilakukan melalui media sosial atau aplikasi pesan instan. Sama halnya dengan perundungan di dunia nyata, perundungan di dunia maya juga memberikan dampak bagi korban diantaranya berdampak pada kesehatan mental dan emosional korban, seperti depresi, kecemasan, dan bahkan bunuh diri. Pencegahan cyberbullying dapat dilakukan dengan meningkatkan literasi digital dan mengedukasi masyarakat mengenai bahaya cyberbullying serta cara menghindarinya

Selain itu, kita juga perlu memahami mengenai Kekerasan Berbasis Gender Online (KBGO). KBGO adalah tindakan mengintimidasi, menyakiti, atau mengganggu seseorang yang didasarkan atas jenis kelamin dan memiliki tujuan untuk merendahkan korban. KBGO dapat berupa penghinaan, cemoohan, kata-kata kasar, pelecehan, ancaman, dan hinaan yang dilakukan melalui media sosial

atau aplikasi pesan instan. KBGO dapat berdampak pada kesehatan mental dan emosional korban, seperti depresi, kecemasan, dan bahkan bunuh diri. Pencegahan KBGO dapat dilakukan dengan meningkatkan literasi digital dan mengedukasi masyarakat mengenai bahaya KBGO serta cara menghindarinya.

Setelah memahami adanya sejumlah aturan dalam menggunakan media sosial atau internet, kita juga harus memahami konten seperti apa yang harus kita hindari untuk menjaga diri di era digital ini.

1. **Pornografi:** Konten pornografi merupakan konten yang mengandung unsur seksual yang tidak pantas dan dapat merusak moral serta kesehatan mental seseorang
2. **SARA:** Konten SARA (Suku, Agama, Ras, dan Antar Golongan) merupakan konten yang mengandung unsur diskriminasi dan kebencian terhadap kelompok tertentu
3. **Hoaks:** Konten hoaks merupakan konten yang berisi informasi palsu atau tidak benar yang dapat menyesatkan dan merugikan orang lain
4. **Pelecehan:** Konten pelecehan merupakan konten yang mengandung unsur penghinaan, pencemaran nama baik, atau pelecehan terhadap individu atau kelompok tertentu
5. **Kekerasan:** Konten kekerasan merupakan konten yang mengandung unsur kekerasan fisik atau psikologis yang dapat merugikan dan merusak kesehatan mental seseorang
6. **Perjudian:** Konten perjudian merupakan konten yang mengandung unsur perjudian dan dapat merugikan orang lain secara finansial

Untuk itu, sebagai pengguna media sosial dan internet yang bijak kita harus menjaga kerahasiaan data diri. Menjaga kerahasiaan data diri di internet sangat penting karena dapat melindungi diri kita dari ancaman kejahatan dunia maya, seperti pencurian identitas, penipuan, dan kejahatan siber lainnya.

Melalui penjagaan ini kita dapat :

1. **Mencegah pencurian data:** Dengan menjaga kerahasiaan data diri, kita dapat mencegah pencurian data oleh pihak yang tidak bertanggung jawab
2. **Mencegah penyalahgunaan data:** Data diri yang tidak dijaga kerahasiaannya dapat disalahgunakan oleh pihak yang tidak bertanggung jawab untuk kepentingan pribadi atau kejahatan
3. **Mencegah kejahatan siber:** Data diri yang tidak dijaga kerahasiaannya dapat digunakan oleh pelaku kejahatan siber untuk melakukan tindakan kejahatan, seperti pencurian identitas atau penipuan
4. **Mencegah intimidasi online:** Data diri yang tidak dijaga kerahasiaannya dapat digunakan oleh pelaku intimidasi online, seperti kekerasan berbasis gender online (KBGO) atau cyberbullying

Bagaimana caranya? Terdapat beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk menjaga kerahasiaan data diri di internet adalah:

1. **Menggunakan sandi yang kuat:** Gunakan sandi yang kuat dan unik untuk akun-akun online kita dan jangan gunakan sandi yang sama untuk beberapa akun
2. **Menghindari penggunaan koneksi internet publik:** Hindari menggunakan koneksi internet publik yang tidak aman untuk mengakses akun-akun online kita
3. **Menghindari membagikan data diri secara terbuka:** Hindari membagikan data diri secara terbuka di internet, seperti nomor telepon atau alamat rumah
4. **Menggunakan fitur pengamanan:** Gunakan fitur pengamanan, seperti verifikasi dua faktor atau

pengaturan privasi, untuk melindungi akun-akun online kita

### **Bahan Tayang (PPT) :**

#### **Soal Pre/Post Test (5 soal)**

1. Empat pilar literasi digital adalah kecuali.. (jawaban : D)
  - a. Cakap digital
  - b. Budaya digital
  - c. Etika digital
  - d. Sikap digital
2. Berperilaku rasional dan mengutamakan etika berinternet termasuk dalam pilar literasi digital .. (jawaban : C)
  - a. Cakap digital
  - b. Budaya digital
  - c. Etika digital
  - d. Keamanan digital
3. Bentuk kepatuhan terhadap UU ITE kecuali.. (jawaban D)
  - a. Bijak menggunakan medsos
  - b. Menghindari hoaks
  - c. Menjaga etiket bermedia sosial
  - d. Memastikan lawan bicara memahami konten yang disebarluaskan
4. Konten yang tidak harus kita hindari dalam bermedia sosial adalah.. (jawaban : D)
  - a. SARA
  - b. Hoaks
  - c. Pelecehan
  - d. Transaksi legal
5. Cara melindungi data diri di internet kecuali (Jawaban : B)
  - a. Menggunakan sandi yang kuat
  - b. Menggunakan kontrol orang tua
  - c. Menggunakan koneksi pribadi
  - d. Menggunakan verifikasi dua arah

### **Referensi**

- <https://ejournal.bsi.ac.id/ejournal/index.php/abdimas/article/view/10957/pdf>
- <https://eltlearningjourneys.com/2021/04/13/how-to-develop-digital-literacy-in-our-teens/>
- <https://ejournal.uigm.ac.id/index.php/PGM/article/view/1047/1076>
- <https://aptika.kominfo.go.id/2021/01/empat-pilar-literasi-untuk-dukung-transformasi-digital/>
- <https://www.suara.com/pressrelease/2022/08/04/183000/kominfo-beri-pelatihan-tentang-hak-dan-tanggung-jawab-di-ruang-digital-bagi-generasi-muda-di-maluku-papua>
- <https://setkab.go.id/perlindungan-hak-asasi-digital/>
- <https://eprints.umm.ac.id/85820/1/Etis%20Bermedia%20Digital.pdf>
- <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-pekalongan/baca-artikel/14086/Etika-Bermedia-Sosial.html>

- <https://ntt.kemenag.go.id/opini/707/merawat-kerukunan-dalam-ruang-digital>
- <https://katadata.co.id/safrezi/berita/61c91ad7f2262/pengertian-tanggung-jawab-dan-contohnya-dalam-masyarakat>
- <https://www.kompas.com/skola/read/2021/06/15/142539669/literasi-digital-pengertian-prinsip-manfaat-tantangan-dan-contoh>
- <https://www.kompas.tv/regional/221239/10-etiket-berinternet-untuk-komunikasi-yang-lebih-sehat?page=all>
- <https://ntt.kemenag.go.id/opini/707/merawat-kerukunan-dalam-ruang-digital>
- <https://jurnalfsh.uinsby.ac.id/index.php/HPI/article/download/519/493/1407>
- <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/khidmatsosial/article/download/10433/5906>
- <https://adv.kompas.id/baca/pahami-jenis-jenis-konten-negatif/>
- [https://www.kominfo.go.id/content/detail/11711/ini-konten-negatif-yang-dominan-di-indonesia/0/sorotan\\_media](https://www.kominfo.go.id/content/detail/11711/ini-konten-negatif-yang-dominan-di-indonesia/0/sorotan_media)
- [https://www.kominfo.go.id/content/detail/19991/5-alasan-mengapa-data-pribadi-perlu-dilindungi/0/sorotan\\_media](https://www.kominfo.go.id/content/detail/19991/5-alasan-mengapa-data-pribadi-perlu-dilindungi/0/sorotan_media)
- <http://ditsmp.kemdikbud.go.id/lakukan-5-cara-ini-untuk-melindungi-data-pribadi-di-internet/>

## g. Komunikasi Profesional

**Waktu :** 30 menit ( teori dan roleplay)

**Indikator Keberhasilan :**

- Peserta memahami cara berkomunikasi secara profesional
- Peserta dapat memahami kondisi / situasi yang menuntut komunikasi secara profesional

**Isi Materi / Content :**

Apa yang dimaksud dengan komunikasi profesional? Komunikasi profesional adalah kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif dan efisien dalam lingkungan kerja atau bisnis. Bagi remaja, komunikasi profesional dapat membantu mereka dalam membangun hubungan yang sehat dan harmonis dengan rekan sebaya, guru, dan orang tua, serta mempersiapkan mereka untuk masa depan karir mereka.

Bagaimana cara untuk mengembangkan kemampuan ini?

- 1. Mendengarkan secara aktif:** Berlatih mendengarkan secara aktif dengan memberikan perhatian penuh pada pembicara, menjaga kontak mata, dan menghindari interupsi. Hal ini menunjukkan rasa hormat dan membantu memahami pesan yang disampaikan
- 2. Mengidentifikasi dan mengekspresikan emosi:** Belajar mengidentifikasi dan mengekspresikan emosi secara efektif dapat membantu dalam menyampaikan pemikiran dan kebutuhan secara tegas dan percaya diri
- 3. Mengembangkan keterampilan mendengarkan yang baik:** Mengembangkan keterampilan

mendengarkan yang baik dengan menjadi perhatian, bertanya pertanyaan klarifikasi, dan menunjukkan minat yang tulus pada apa yang dikatakan orang lain

4. **Mengembangkan keterampilan berbicara yang efektif:** Meningkatkan keterampilan berbicara dengan menggunakan bahasa yang jelas dan ringkas, mengorganisir pemikiran, dan berbicara dengan percaya diri
5. **Menunjukkan rasa hormat dalam nada dan kata-kata:** Menggunakan bahasa dan nada yang hormat saat berkomunikasi dengan orang lain, baik itu secara langsung, melalui telepon, atau melalui komunikasi tertulis
6. **Berlatih komunikasi non-verbal:** Memperhatikan bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan gerakan tangan. Gunakan isyarat non-verbal yang tepat untuk mendukung pesan yang ingin disampaikan
7. **Mencari umpan balik:** Meminta umpan balik dari individu yang dipercayai, seperti guru, mentor, atau orang tua, untuk mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan dan bekerja pada area tersebut
8. **Belajar etiket profesional:** Mengenal dan mempraktikkan etiket profesional, seperti salam yang tepat, pengenalan, dan etiket email. Memahami dan mempraktikkan norma-norma ini dapat meningkatkan keterampilan komunikasi profesional
9. **Mengembangkan keterampilan komunikasi digital:** Karena komunikasi digital semakin umum, belajar cara berkomunikasi secara profesional melalui email, panggilan video, dan platform digital lainnya. Perhatikan tata bahasa, nada, dan kejelasan dalam komunikasi tertulis

#### **Bahan Tayang (PPT) :**

##### **Soal Pre/Post Test (5 soal)**

1. Yang bukan merupakan manfaat kemampuan komunikasi profesional adalah .. (jawaban : B)
  - a. Mempersiapkan karir di masa depan
  - b. Mempersiapkan diri untuk masuk sekolah
  - c. Membantu membangun hubungan yang sehat dengan rekan sebaya
  - d. Membantu membangun hubungan yang harmonis dengan guru
2. Hal yang termasuk cara mendengarkan secara aktif adalah (jawaban : A)
  - a. Menjaga kontak mata
  - b. Melirik jam di tangan
  - c. Membunyikan notifikasi pada handphone
  - d. Mengajak berbicara di tempat ramai
3. Penunjang dari komunikasi profesional adalah mampu untuk mendengarkan dengan baik melalui cara .. (jawaban : D)
  - a. Bertanya di sela sela waktu ketika lawan bicara bercerita
  - b. Mengambil kesimpulan awal
  - c. Mempersiapkan tanggapan sebelum lawan bicara selesai bercerita
  - d. Mengajukan pertanyaan klarifikasi
4. Hal yang dapat dilakukan untuk mengembangkan kemampuan komunikasi profesional adalah kecuali .. (jawaban : B)
  - a. Mencari umpan balik
  - b. Mempersiapkan argumentasi negatif
  - c. Belajar komunikasi melalui email

- d. Mencari mentor
- 5. Eksplorasi emosi menjadi bagian dari latihan mengembangkan kemampuan komunikasi profesional karena .. (jawaban : A)
  - a. Dapat membangun kepercayaan diri
  - b. Dapat membantu menunjukkan ekspresi datar ketika menyampaikan berita
  - c. Dapat membantu lawan bicara mengenali emosi mereka
  - d. Dapat menegur lawan bicara ketika ekspresi mereka tidak sesuai

**Referensi**

- <https://id.scribd.com/doc/295029509/Komunikasi-Pada-Usia-Remaja>
- <https://www.ashleyhudsontherapy.com/post/communication-skills-for-teens>
- <https://thereluctantcowgirl.com/communication-skills-for-teenagers/>
- <https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/connecting-and-communicating/effective-communication-and-teenagers>

**2. Mendengarkan dengan Aktif**

**Waktu :** 30 menit (studi kasus/ roleplay → untuk menunjang A / Aplikasi konsep dalam penyelesaian masalah)

**Indikator Keberhasilan :**

- Peserta dapat membedakan “mendengarkan” dengan “mendengar” (listen vs hearing)
- Peserta dapat memahami manfaat dari mendengarkan aktif

**Isi Materi / Content :**

Pernahkah kamu mendengar istilah “hearing” dan “listening”?

Hearing / Mendengar	vs	Listening / Mendengarkan
Terjadi ketika kita mengenali suara di sekitar. Contohnya mengenali suara lonceng di sekolah, mendengarkan suara alarm di handphone, mendengarkan suara teman-teman bercerita di kantin, mendengarkan suara orang bercakap-cakap di mall.		Terjadi ketika kita mengolah kata-kata yang diucapkan lawan bicara menjadi suatu pemahaman.

**Mendengar :** Merupakan proses fisik dalam mempersepsi suara melalui telinga. Proses ini terjadi secara tidak sadar dan bersifat pasif sehingga tidak memerlukan pemahaman atau keterlibatan aktif

**Mendengarkan :** keterampilan aktif yang melibatkan adanya fokus pada apa yang didengar. Proses ini merupakan usaha yang secara sadar dilakukan. Proses ini melibatkan pemahaman dan memunculkan respon atas pesan yang disampaikan.

Berdasarkan pemahaman diatas, menurutmu mana kah yang lebih penting?

Dalam berkomunikasi lebih penting bagi kita untuk mendengarkan dibanding hanya mendengar. Hal ini disebabkan melalui “mendengarkan” kita dapat memahami informasi yang diberikan hingga memberikan respon yang sesuai.

Manfaat menjadi pendengar aktif :

1. Lebih memahami apa yang dimaksudkan oleh lawan bicara. Tugas kelompok, penjelasan dari guru, bisa berjalan dengan lancar.
2. Melalui mendengarkan aktif, kamu bisa memahami secara menyeluruh topik / permasalahan yang ada.
3. Lingkungan pertemanan menjadi lebih harmonis karena melalui mendengarkan aktif kendala / perdebatan dapat dihindari.

**Apa yang dapat kita lakukan untuk menjadi pendengar aktif?**

1. **Mempertahankan kontak mata** saat mendengarkan lawan bicara. Hal ini menunjukkan bahwa mereka terlibat dan memperhatikan pembicara.

**2. Hindari interupsi**

Hindari melihat jam tangan, mengaktifkan layar handphone untuk melihat jam, memperhatikan orang lain disekitar ketika lawan bicara sedang berbicara , ataupun mengetuk-ngetuk jari ke meja (hal ini dapat menunjukkan ketidaksabaran). Menghindari interupsi ini memungkinkan pembicara untuk sepenuhnya mengungkapkan pemikiran dan perasaannya.

**3. Ajukan pertanyaan**

Malu bertanya, sesat di jalan. Untuk itu ajukan pertanyaan klarifikasi kepada lawan bicara untuk menunjukkan minat terhadap informasi dari lawan bicara dan memperdalam pemahaman terhadap pesan lawan bicara. Hal ini menunjukkan adanya keterlibatan aktif dalam percakapan.

**4. Parafrase.**

Ulangi atau rangkum apa yang telah dikatakan lawan bicara untuk memastikan pemahaman dan menunjukkan bahwa mereka mendengarkan dengan aktif. Hal ini juga membantu untuk mengklarifikasi setiap pemahaman.

**5. Dengarkan untuk pemahaman total:**

Dalam proses mendengar aktif, kita tidak hanya mendengarkan kata-kata yang diucapkan tetapi juga untuk memahami sudut pandang dan perspektif lawan bicara. Hal ini dapat membuat kita terlibat mendengarkan dengan empati dan mencoba memahami makna yang lebih dalam di balik kata-kata.

**6. Gunakan isyarat non-verbal:**

Bahasa tubuh seperti senyum, anggukan, atau ekspresi wajah lainnya yang tepat sesuai konteks pembicaraan dapat digunakan untuk menunjukkan bahwa kita mendengarkan dengan aktif dan memahami informasi dari lawan bicara.

*Case study/roleplay pada setiap sub merupakan saran yang dapat dilakukan untuk menunjang pembelajaran dan dapat dikembangkan lebih lanjut melalui ide-ide pemateri setelah membaca materi utama. Adapun ide mengenai roleplay pada sub bab ini dapat mencantumkan hal berikut :*

*Terdapat 2 orang peserta (A dan B), dan beberapa peserta lain (sekitar 10 orang, tergantung jumlah peserta yang hadir. Pembagian diharapkan 60:40 dari siswa yang tersisa kecuali A dan B. Siswa yang tersisa berperan sebagai observer).*

Setting tempat dapat berupa di kelas yang berada dalam situasi istirahat dan cukup berisik. Siswa A membicarakan mengenai handphone yang baru saja ia beli kepada siswa B. Siswa B sedang memperhatikan sejumlah foto ataupun video dalam instagram nya.

Pemateri dapat memberikan arahan kepada 10 siswa untuk bercerita dengan riuh dan mengganggu pembicaraan A kepada B

Pemateri dapat memberikan arahan kepada siswa A untuk bercerita dengan suara yang tidak keras, menjaga kontak mata dengan B sembari menunjukkan handphone barunya dengan bangga.

Pemateri dapat memberikan arahan kepada siswa B untuk memperhatikan handphone nya, sesekali melihat kepada siswa A, memotong pembicaraan A dengan menunjukkan foto atau video yang ada di laman instagramnya dan tidak menaruh perhatian kepada siswa A.

Pemateri memberikan arahan kepada peserta lainnya untuk menganalisis situasi. Pemateri dapat mengajukan pertanyaan :

1. Apa yang terjadi pada situasi
2. Apa yang dialami oleh A
3. Bagaimana respon B
4. Apa dampak dari 10 siswa lainnya dalam situasi tersebut
5. Apa yang kurang tepat dalam situasi tersebut

Roleplay ini dapat dilakukan sebelum materi diberikan. Sehingga peserta dapat mengenali perbandingan "Mendengarkan Aktif" yang sudah tepat dan belum tepat seperti apa. Di akhir materi, pemateri dapat meminta peserta untuk memberikan perbandingan tersebut.

## **Bahan Tayang (PPT) :**

### **Soal Pre/Post Test (5 soal)**

1. Mendengarkan merupakan proses yang melibatkan .. (jawaban : A)
  - a. Kesadaran dan interpretasi informasi
  - b. Kesadaran dan keterlibatan pasif
  - c. Keterlibatan aktif dan bersifat pasif
  - d. Perdebatan yang tidak dapat dihindari
2. Manfaat mendengarkan secara aktif kecuali .. (jawaban : D)
  - a. Lebih memahami apa yang dimaksud lawan bicara
  - b. Lebih memahami emosi dan permasalahan yang ada
  - c. Membangun lingkungan yang harmonis
  - d. Membangun lingkungan yang pasif dan harmonis
3. Hal yang dapat dilakukan untuk menjadi seorang pendengar aktif adalah .. (jawaban : A)
  - a. Menjaga kontak mata
  - b. Menyentuh bahu lawan bicara
  - c. Mengingatkan batasan waktu bicara kepada lawan bicara
  - d. Menunjukkan emosi datar
4. Alasan kita harus menghindari interupsi ketika sedang mendengarkan aktif adalah.. (jawaban : D)
  - a. Agar ada informasi yang salah dipahami
  - b. Agar kontak mata tidak terputus sedikitpun terhadap lawan bicara
  - c. Agar dapat memberikan anggukan di saat yang tepat
  - d. Agar tidak ada informasi yang salah dipahami
5. Mengulang kembali apa yang disampaikan lawan bicara merupakan .. (jawaban : A)

- a. Usaha untuk membuat lawan bicara kesal
- b. Usaha untuk mengklarifikasi pemahaman
- c. Usaha untuk mendengarkan total
- d. Usaha untuk mendukung isyarat non verbal

## Referensi

- <https://www.sciencedaily.com/releases/2021/06/210604122722.htm>
- <https://www.oxfordlearning.com/improve-active-listening-skills/>
- <https://www.powerofpositivity.com/attentive-listening-improves-teen-behaviors-study/>

# MODUL KREATIVITAS (CREATIVITY)



## A. DESKRIPSI

Usia muda atau dewasa muda dianggap sebagai usia puncak kreativitas, ketika seseorang mulai mempertanyakan dampak apa yang bisa dibuat atau dilakukannya di dunia. Menurut Lehman (1960, dalam Santrock, 2011), produk kreatif umumnya dihasilkan oleh orang-orang berusia 30-50 tahun. Tidak hanya merupakan usia produktif, tetapi juga usia dewasa merupakan masa subur kreativitas, apabila orang tersebut menyadari potensi yang dimiliki. Masa ketika seseorang mengaktualisasi diri, mendayagunakan kecakapan yang telah dibangun selama masa pendidikan dan pengalaman sejak masa anak-anak. Sayangnya, sering ditemukan anggapan dari para orang muda yang merasa dirinya tidak kreatif, dan anggapan ini kemudian memagari ruang gerakanya.

Kreativitas dipandang sebagai salah satu kompetensi penting abad 21, dan dinyatakan pula oleh *World Economic Forum* sebagai dua keterampilan utama, selain berpikir kritis, yang dibutuhkan pada tahun 2022 dan tahun-tahun mendatang. Tidak hanya menghadapi tantangan bonus demografi di Indonesia, orang muda juga menghadapi tantangan dan risiko yang tidak sedikit, terutama orang muda yang tergolong sebagai kelompok rentan (*vulnerable youth*). Kita menghadapi dunia yang semakin berkembang, dengan masalah yang semakin masif. Untuk menjawab tantangan ini, kita membutuhkan kolaborasi dan kreativitas.

Kreativitas diperlukan untuk menciptakan inovasi dan solusi yang menjawab kebutuhan zaman. Kreativitas diperlukan untuk menyalahi keterbatasan dalam proses belajar, mencari akses dan sumber belajar, menciptakan alternatif pilihan sikap, mengatasi permasalahan sehari-hari, dan membantu individu mengaktualisasikan dirinya.

Modul Kreativitas (*Creativity*) dirancang sebagai suatu pendekatan pelatihan yang menyoroti aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap, untuk membantu peserta memahami esensi dan menerapkan kreativitas. Diharapkan peserta pelatihan tidak hanya memahami konsep kreativitas, tetapi juga menyadari daya kreatif yang ia miliki. Peserta tidak hanya mengetahui cara berpikir kreatif, tetapi juga mau mencobanya dalam keseharian.

Isi modul ini diawali dengan pemaparan mengenai tujuan pembelajaran yang akan dicapai, gambaran pokok bahasan dan sub bahasan, kemudian uraian mengenai setiap pokok bahasan. Peserta akan terlibat dalam refleksi diri, diskusi, dan pemecahan masalah bersama kelompok.

Modul pelatihan ini ditujukan untuk peserta berusia remaja hingga dewasa, yang diperkirakan akan mampu menghasilkan produk kreatif secara berkelompok. Apabila pelatihan ditujukan untuk kelompok usia anak-anak, fasilitator diperkenankan melakukan penyesuaian atau penyederhanaan dari segi materi, aktivitas, dan tugas kelompok.

## B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Tujuan pembelajaran pada domain kognitif menyoroti pada tingkat penerapan (*application*), pada domain psikomotor menyoroti pada keterampilan (*skills*), dan pada domain afektif menyoroti pada sikap (*attitude*). Rumusan tujuan pembelajaran mengikuti pedoman ABCD (*Audience, Behavior, Condition, Degree*).

1. Peserta memahami kreativitas dengan ketepatan pemahaman minimal 80%.
2. Peserta memetakan daya kreatif dan kebiasaan yang mau dikembangkan.
3. Peserta menghasilkan lebih dari satu gagasan dalam merespon persoalan.
4. Peserta menghasilkan ide bersama kelompok.

## C. POKOK BAHASAN DAN SUB POKOK BAHASAN

**Pokok Bahasan :**

- 1.. Apa itu Kreativitas? (*What is Creativity Skills?*)

A. Mencermati kreativitas di sekitar

- B. Pengertian kreativitas
  - C. Manfaat kreativitas
2. Mengenali Kreativitas Diri (Identify My Strength and Weaknesses)
    - A. Mengenali potensi berpikir kreatif
    - B. Faktor pendukung dan penghambat kreativitas
  3. Mempraktikkan Kreativitas (How to Implement/Practice the Skills)
    - A. Pancingan berpikir kreatif
    - B. Menciptakan produk kreatif

## 1. APA ITU KREATIVITAS? (*What is Creativity Skills?*)

Pada topik ini materi yang akan dibahas adalah tentang konsep kreativitas, pemaknaan kreativitas, hal-hal yang mendukung serta menghambat kreativitas.

### a. Mencermati kreativitas di sekitar

*Waktu : 20 menit*

*Indikator Keberhasilan : Peserta menyadari bahwa kreativitas ada pada setiap karya ciptaan.*

*Isi Materi / Content :*

#### **Kita hidup bersama karya kreatif**

Amati lingkungan sekitar dan temukan benda yang tergolong karya kreatif. Ada begitu banyak karya kreatif yang mengisi kehidupan kita. Benda di dalam ruang kelas yang mudah diasosiasikan dengan karya kreatif, antara lain proyektor yang menjadikan tampilan slide di laptop bisa dilihat dalam ukuran lebih besar di layar.

Proyektor diciptakan oleh Gene Dolgoff pada tahun 1968. Meja dengan empat kaki juga merupakan produk kreasi, yang pertama kali diciptakan oleh orang Sumeria, kemudian orang Romawi mengembangkan pembuatan meja dengan dihiasi pahatan halus dan kaki meja diukir indah seperti kaki domba atau singa. Benda yang disebut jam tangan, pertama kali dibuat pada tahun 1510 oleh Peter Henlein sehingga jam dapat berukuran kecil dan mudah dibawa ke mana-mana. Ada pula kue getuk khas Indonesia yang menurut buku “Yuk, Mengenal Makanan Nusantara!” oleh Ernawati Lilys (2021), Mbah Ali Mohtar adalah orang pertama yang berinovasi untuk menciptakan getuk. Mbah Ali menamai ciptaannya tersebut sebagai getuk karena proses penghalusan singkong yang ditumbuk menimbulkan bunyi ‘tuk-tuk’. Keberadaan celana jeans yang diciptakan oleh Jacob Davis dan dipatenkan bersama Levi Strauss bermula dari permintaan seorang istri buruh lokal agar Jacob Davis membuatkan celana yang tidak mudah robek untuk suaminya, yang kemudian memunculkan ide Jacob Davis memasang paku keling logam pada titik-titik ketegangan celana, seperti di sudut saku dan pangkal kancing, dan rupanya ide ini berhasil.

*(Fasilitator bisa menyesuaikan dengan benda-benda yang ada di ruang pelatihan.)*

Jika kita mundur lebih jauh ke zaman sebelum masehi, jauh sebelum uang diciptakan, manusia purba menciptakan perkakas seperti kapak pembelah dan mata pisau, menemukan cara menghasilkan api, dan menemukan kegunaan bulu hewan untuk melindungi tubuh dari angin dingin. Manusia menggunakan akalanya untuk mengatasi kesulitannya, untuk mempermudah mobilitasnya, dan untuk bertahan hidup. Sejak manusia pertama hidup, generasi manusia sudah hidup bersama kreativitas.

Mari amati kembali lingkungan sekitar. Adakah yang bukan karya kreatif? Tanaman putri malu yang bisa menutup daun-daunnya ketika disentuh; pohon yang bisa menghasilkan buah; kucing yang bisa membersihkan lukanya sendiri; adalah juga sedikit dari banyak karya kreatif Sang Pencipta.

Manusia pun karya kreatif dari Sang Pencipta, yang diciptakan sebagai makhluk pencipta (*homo creativus, homo synosius*), untuk kemudian menciptakan karya-karya sepanjang zaman. Esensi dari kreativitas adalah penciptaan. Young (1985) menyatakan, bahwa kreativitas adalah aktualisasi potensi kita sebagai manusia. Jadi, kalau kita masih berpikir dan merasa, “Ah, saya tidak kreatif”, mungkin kita perlu berpikir ulang, karena sesungguhnya kita memiliki daya kreatif.

*Bahan Tayang (PPT) :*

*Soal Pre/Post Test :*

Sebutkan apa saja yang dianggap/tergolong kreatif!

(Fasilitator mengamati perubahan/penambahan jawaban peserta antara sebelum dan sesudah pemaparan materi)

*Referensi*

- [Root-Bernstein, Meredith, Root-Bernstein, Michele, Root-Bernstein, Robert. 2022. Creative Imagination and Practice as Embodied Cognition: Towards the Education of Homo Synosius. The Practice of Thinking: Cultivating the Extraordinary, Lannoo Publishers.](#)
- [Santrock, Jhon W. \(2011\). Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup, Edisi 13, Jilid II. Jakarta : Erlangga.](#)
- [Young, John G. 1985. What is creativity. The Journal of Creative Behavior, Vol.19:2](#)
- [“Filosofi Getuk, Kuliner Manis Khas Jawa yang Enak dan Lembut di Mulut” <https://www.detik.com/jateng/kuliner/d-6583194/filosofi-getuk-kuliner-manis-khas-jawa-yang-enak-dan-lembut-di-mulut>.](https://www.detik.com/jateng/kuliner/d-6583194/filosofi-getuk-kuliner-manis-khas-jawa-yang-enak-dan-lembut-di-mulut)
- [“Sejarah dan Asal Mula Terciptanya Celana Jeans”, <https://www.kompas.com/tren/read/2022/10/03/163000965/sejarah-dan-asal-mula-terciptanya-celana-jeans?page=all>.](https://www.kompas.com/tren/read/2022/10/03/163000965/sejarah-dan-asal-mula-terciptanya-celana-jeans?page=all)

## **b. Pengertian kreativitas**

*Waktu : 60 menit*

*Indikator Keberhasilan : Peserta menjawab 4 dari 5 soal dengan benar.*

*Isi Materi / Content :*

### **Ragam kreativitas**

Ketika bicara tentang kreativitas, ingatan yang muncul dalam pikiran kita umumnya berupa karya inovasi, seperti penemuan bola lampu, pesawat, atau karya seni seperti novel-novel Dee Lestari, lagu ciptaan Isyana Sarasvati, atau produk tas daur ulang dari plastik kemasan, dan banyak lainnya. Namun sesungguhnya konsep kreativitas memiliki rentang pengertian yang luas sekali.

*(Sebagai pengantar menuju pembahasan model kreativitas 4-C, peserta ditunjukkan 4 foto berikut dan diminta menentukan karya mana yang tergolong kreatif, atau adakah yang lebih kreatif daripada yang lainnya.*

*Kemudian dibahas bahwa semua karya pada contoh tersebut tergolong karya kreatif. Kita mungkin seringkali menganggap karya kreatif artinya berhubungan dengan seni, padahal kreativitas memiliki ragam bentuk).*

## Karung Pasir Atasi Tanggul Jebol yang Merendam Pantai Mutiara

<https://wartakota.tribunnews.com/2016/06/04/karung-pasir-atasi-tanggul-jebol-yang-merendam-pantai-mutiara>

4 Juni 2016



## Pameran 33 lukisan karya anak-anak berkebutuhan khusus di Bentara Budaya Jakarta (BBJ), Jalan Palmerah Selatan.

<https://wartakota.tribunnews.com/2016/07/22/beginilah-goresan-lukisan-anak-anak-berkebutuhan-khusus-di-bbj>



## Keripik Maich



## Tongsis, Salah Satu Temuan Terbaik Indonesia Versi Majalah TIME

Liputan6. 15 Agustus 2015



Kaufman dan Beghetto (2009) mencetuskan model kreativitas 4-C, bahwa kreativitas terbagi dalam empat kategori, yakni Big-C, Pro-c, little-c, dan mini-c.

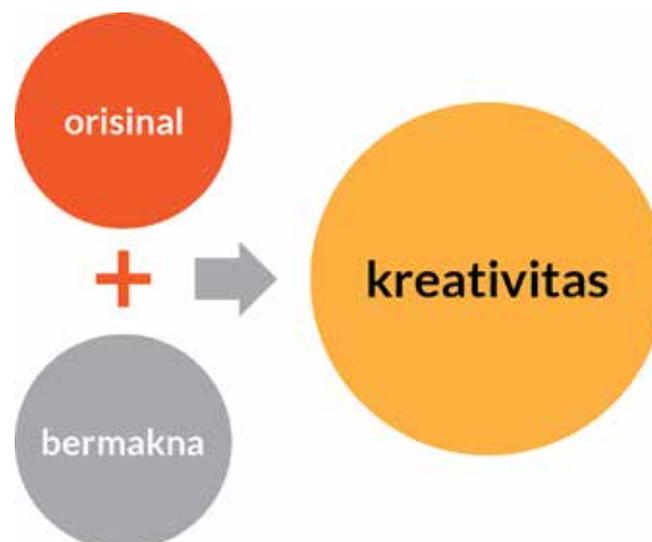
- Kreativitas kategori **Big-C** merujuk pada karya kreatif terkenal seperti misalnya penemuan yang mendapat hadiah Nobel, tercantum dalam ensiklopedia atau buku Sejarah, misalnya penemuan lampu oleh Thomas Alva Edison, partitur lagu oleh Mozart, teori evaluasi Charles Darwin, dsb.
- Kreativitas **Pro-c** merujuk pada proses atau produk kreatif yang dibuat dalam ranah profesional atau bisnis, dilakukan oleh orang yang memiliki keahlian profesional, seperti misalnya sepeda lipat, makanan pudding yoghurt, keripik Maich, ataupun video iklan.
- Kreativitas **little-c** atau bisa disebut juga kreativitas sehari-hari, merujuk pada cara-cara yang kita lakukan untuk menemukan anak hilang, membuat acara penggalangan dana, memperbaiki keran bocor, mengganjal kaki meja yang timpang, memberi solusi pada teman yang curhat, dsb (Richards, 2007)
- Kreativitas **mini-c** merujuk pada interpretasi atau cara pandang kreatif yang bersifat personal, yang bermakna untuk orang tersebut, misalnya seorang anak membuat lukisan pertama, seseorang menciptakan lagu saat jatuh cinta, seorang pekerja memadu padan busananya, dsb.

Apabila kita memandang kreativitas hanya dalam konteks Big-C, tentu bisa memunculkan rasa tidak percaya diri atau tidak kreatif dengan kemampuan yang dimiliki. Akan tetapi jika kreativitas dipandang dalam konteks little-c, tentu kita lebih yakin bahwa kreativitas bisa dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut penelitian psikologi yang dirangkum oleh Richards (dalam Kaufman & Sternberg, 2010), faktor kecerdasan (IQ) mungkin berperan dalam kreativitas, tetapi tidak utama dan tidak banyak menyumbang pada keunikan cara pandang kreatif seseorang.

### Definisi kreativitas

Ruth Richards, Dennis Kinney, dan koleganya (1988) mendefinisikan “kreativitas sehari-hari” (*everyday creativity*) sebagai ekspresi dari orisinalitas (keaslian, sifat baru, ciri khas) dan kebermaknaan. Orisinal berarti relatif jarang ditemukan. Bermakna berarti bisa dipahami orang lain, bukan sesuatu yang acak, dan bermakna secara sosial.



Kreativitas sehari-hari merupakan landasan untuk bertahan hidup. Melalui kreativitas, kita beradaptasi secara fleksibel, berimprovisasi, mencoba pilihan-pilihan berbeda. Konteksnya bisa apa saja dalam kehidupan kita sehari-hari, seperti disebutkan dalam contoh-contoh pada penjelasan “ragam kreativitas” di atas.

Kemampuan berpikir kreatif juga berarti kemampuan menantang asumsi, mengenali pola, melihat dengan cara baru, menciptakan hubungan, mengambil risiko, dan memanfaatkan peluang (Hermann, 1996, dalam Donaldson, 2010).

Dari akar katanya, kreatif berasal dari kata *creare* (Latin) artinya membuat (*to make*) dan *kainein* (Yunani) artinya memenuhi, mengisi (*to fulfill*). Melalui kreativitas, kita tidak hanya membuat sesuatu yang baru dan bermakna, tetapi kita juga mengisi sesuatu. Setiap kita sebagai manusia mengisi dunia dengan bakat dan keterampilan kita. Melalui kreativitas, manusia mengisi peran spesifik dirinya di dalam budayanya di antara makhluk hidup lainnya (Tooby dan DeVore, 1987, dalam Richards, dalam Kaufman & Sternberg, 2010), mengubah sesuatu menjadi lebih baik.

*Bahan Tayang (PPT) :*

*Soal Pre/Post Test (5 soal)*

Benar atau Salah:

1. Semua hal yang termasuk karya kreatif adalah karya seni.
2. Tidak semua orang bisa kreatif, karena kreativitas adalah bakat.
3. Esensi kreativitas adalah penciptaan.
4. Pemanfaatan ulang barang bekas menjadi perabot yang memiliki nilai fungsi merupakan kreativitas little-c.
5. Produk kreatif adalah produk yang memiliki kebaruan dan bernilai guna.

Kuis dapat dilakukan dengan metode berkelompok. Peserta menggunakan atribut bendera “Benar/Salah” untuk menunjukkan jawabannya, lalu peserta diminta memberikan argumentasi atau penjelasan terhadap jawabannya.

Jawaban: 1 (S), 2 (S), 3 (B), 4 (B), 5 (B)

*Referensi*

- Kaufman, J.C., & Beghetto, R.A. (2009a). Beyond big and little: The Four C Model of Creativity. *Review of General Psychology*, 13, 1-12
- Richards, Ruth. 2010. “Everyday Creativity: Process and way of life – Four key issues”, dalam Kaufman, James C. & Sternberg, Robert J. 2010. *The Cambridge Handbook of Creativity*. Cambridge University Press

### **c. Manfaat kreativitas**

*Waktu : 45 menit*

*Indikator Keberhasilan :* Peserta menuliskan manfaat kreativitas terhadap diri sendiri maupun orang lain, berdasarkan pengalamannya masing-masing.

*Isi Materi / Content :*

Manfaat kreativitas bisa diurai dalam banyak aspek kehidupan. Produk kreativitas Big-C dan Pro-c tentu memberi manfaat dan dampak yang luas melalui terobosan atau inovasi yang dibuat, seperti misalnya menjadi awal munculnya perubahan, memberi solusi terhadap masalah global maupun lokal, dan menambah lapangan pekerjaan.

Menariknya, kreativitas sehari-hari juga memberi banyak manfaat bagi kehidupan masyarakat dan personal. Kreativitas, baik itu berupa produk kreatif maupun proses kreatif memberi manfaat sebagai berikut.

- a. Mengatasi persoalan praktis yang dialami diri sendiri maupun orang lain. Gagasan untuk membuat toilet umum di tengah pasar sangat memudahkan aktivitas orang-orang yang berada di pasar. Contoh lain, menggunakan penggaris untuk memotong kertas ketika tidak ada gunting, atau misalnya menampung air hujan dengan terpal ketika air tanah kering. Kita mungkin ingat perumpamaan “kalau tak ada rotan, akar pun jadi” yang merupakan perwujudan kreativitas itu sendiri.
- b. Meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis. Salah satu pemanfaatan kreativitas dalam terapi psikologis adalah penulisan ekspresif (*expressive creative writing*), yakni menuliskan pengalaman dan perasaan diri sehari-hari, yang bisa dalam bentuk buku harian atau jurnal harian. Dari hasil penelitian, seseorang yang rutin menulis terbukti memiliki imunitas yang meningkat dan lebih jarang sakit. Seni visual (misalnya melukis) juga membantu pemulihan depresi, trauma, stress karena penyakit, dsb.
- c. Meningkatkan motivasi diri, memberi rasa berharga/bernilai/bangga, perasaan damai, dan bahagia. Kreativitas berkaitan dengan aktualisasi diri. Kepuasan setelah menghasilkan produk, memberikan solusi, atau mengalami proses kreatif memberi perasaan positif di dalam diri.

Secara mandiri, peserta mengingat kreativitas sehari-hari yang pernah dibuat sendiri atau disaksikan dari pengalaman orang lain, kemudian merefleksikan manfaatnya. Peserta dapat membagikan hasil refleksinya di dalam kelompok.

*Bahan Tayang (PPT) :*

*Soal Pre/Post Test*

Tuliskan minimal 3 manfaat kreativitas yang dirasakan diri sendiri maupun orang lain, berdasarkan pengalaman masing-masing.

*Referensi*

Richards, Ruth. 2010. “Everyday Creativity: Process and way of life – Four key issues”, dalam Kaufman, James C.; Sternberg, Robert J. 2010. *The Cambridge Handbook of Creativity*. Cambridge University Press.

## 2. MENGENALI KREATIVITAS DIRI (*Identify My Strength and Weakness*)

Hal pertama yang perlu dilakukan dalam proses belajar adalah mengenali diri, sebagai pijakan untuk menambah kemampuan baru dan mengembangkan kemampuan yang sudah ada. Peserta akan mengenali daya kreatif yang dimiliki dan juga kebiasaan yang mendukung atau menghambat kreativitasnya, melalui asesmen informal dan refleksi diri.

### a. Mengenali potensi berpikir kreatif

*Waktu : 60 menit*

*Indikator Keberhasilan : Peserta mencatat potensi berpikir kreatif yang dimiliki.*

*Isi Materi / Content :*

Potensi berpikir kreatif dapat dikenali dari kemampuan seseorang untuk menghasilkan sejumlah besar ide untuk menjawab persoalan (kelancaran/ *fluency*); mengembangkan berbagai jenis ide

(keluwesan/ *flexibility*); dan menghasilkan ide-ide yang tak terduga (keaslian/ *originality*). Ketiga area ini menjadi tiga aspek utama pengukuran kreativitas yang dikembangkan oleh Dr. Paul Torrance.

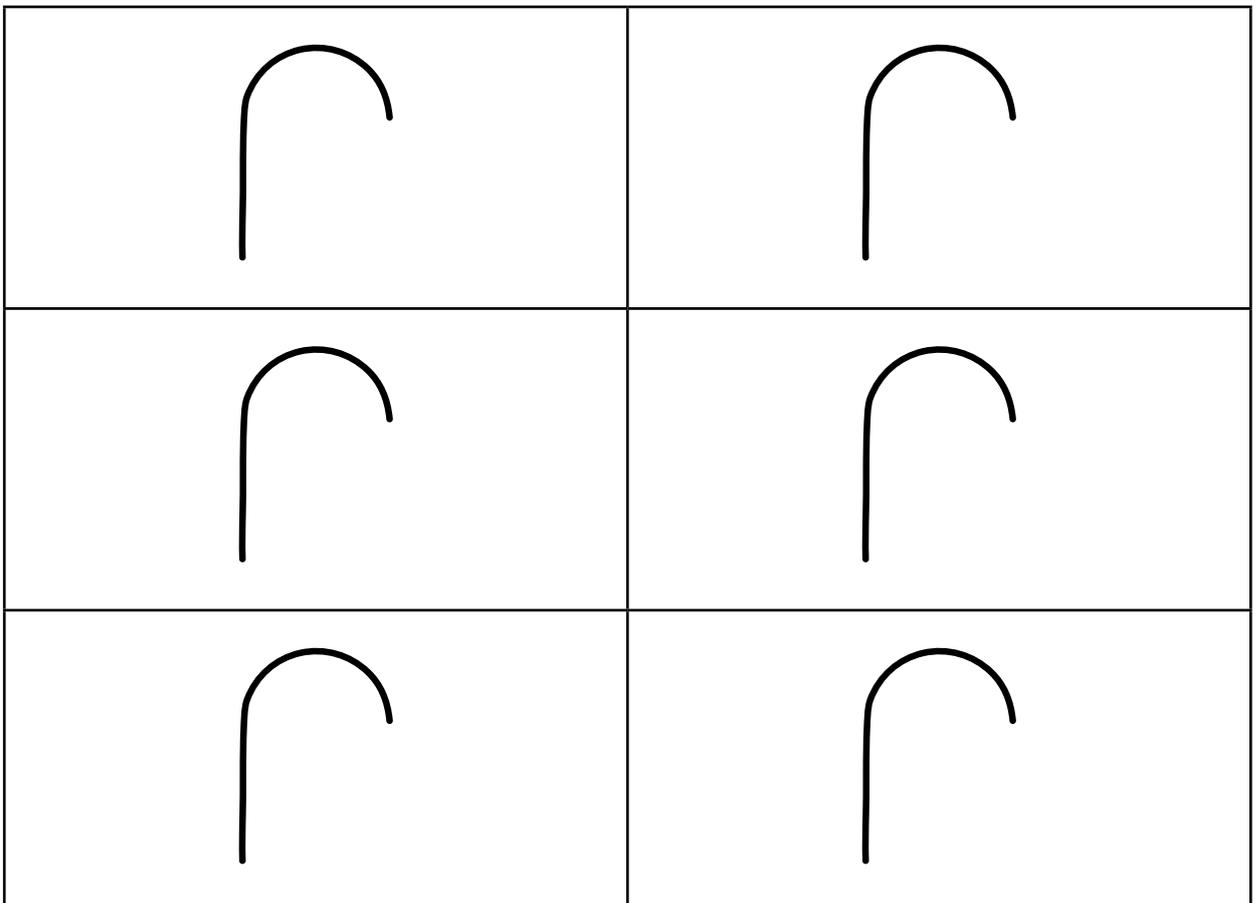
Asesmen informal yang digunakan dalam modul pelatihan ini mengacu pada dua aspek dari pengukuran tersebut, yakni kelancaran (*fluency*) dan keaslian (*originality*), dengan mengadaptasi soal-soal dari tes berpikir divergen, tes *Wallach-Kogan* dan *Torrance Test of Creative Thinking*. Asesmen diberikan secara klasikal dengan batasan waktu (3 menit) untuk setiap soal. Peserta menuliskan jawaban pada lembar jawaban masing-masing.

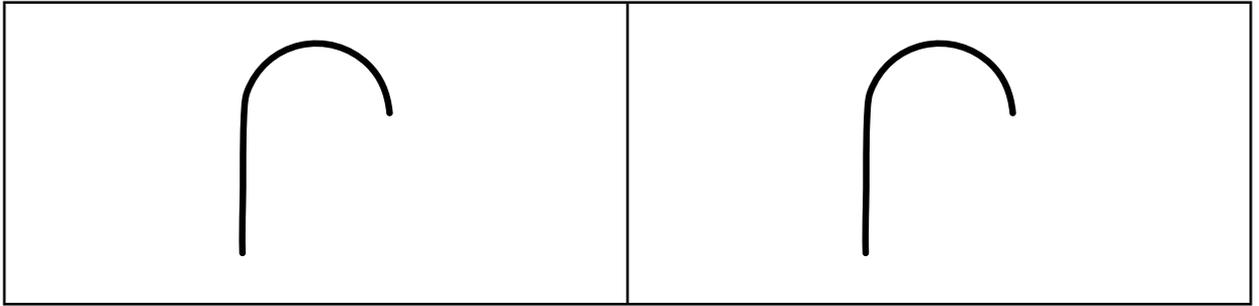
#### Soal kreativitas verbal

1. Sebutkan apa saja yang berbentuk lingkaran.
2. Sebutkan apa saja yang memiliki gigi.
3. Sebutkan apa saja yang bisa berbunyi/bersuara.
4. Sebutkan apa saja persamaan stroberi dan jeruk.
5. Sebutkan apa saja persamaan radio dan telepon.
6. Sebutkan apa saja kegunaan penjepit baju.
7. Sebutkan sebanyak-banyaknya kata berawalan F.
8. Sebutkan sebanyak-banyaknya kata yang bisa dibuat dari huruf-huruf "M, B, O, L, I, S"
9. Di Swiss, tanaman putri malu dijual dengan harga Rp. 150.000,00 jika dikonversi ke rupiah. Jika di suatu bazar di Indonesia, Anda mau mencoba berjualan tanaman putri malu dengan harga Rp.150.000,00 juga, sebutkan cara-cara yang akan Anda lakukan untuk menjualnya.

#### Soal kreativitas nonverbal:

1. Buatlah gambar dari garis lengkung pada lembar kertas ini dalam waktu 3 menit. Anda bebas menggambar apa saja.





Perlu disampaikan kepada peserta bahwa ini bukanlah tes untuk mengukur tingkat kreativitas ataupun membandingkan diri dengan orang lain. Asesmen ini digunakan dengan tujuan untuk menakar/menjajal/mengenalni potensi berpikir kreatif yang dimiliki. Potensi berpikir kreatif yang dimaksud adalah kelancaran dalam menghasilkan ide dan keunikan dalam memandang persoalan.

Aspek penilaian:

- Aspek kelancaran (*fluency*): jumlah jawaban yang relevan dengan soal. Aspek ini menunjukkan kelancaran seseorang dalam menghasilkan ide. Jawaban “bola”, “piring”, “jam dinding” mendapat skor 3.
- Aspek keaslian (*originality*) bersifat tentatif untuk diangkat dalam pembahasan skor apabila terdapat peserta yang memberikan jawaban unik atau tidak biasa. Misalnya, ketika peserta memberi jawaban untuk hal-hal yang memiliki gigi adalah hewan dan manusia, tetapi ada jawaban yang hanya dijawab oleh sedikit peserta (1 dari 20 orang) misalnya “mobil” atau “sisir”.

Pemahaman (*insight*) yang diharapkan dari pemetaan ini adalah peserta mengenali dan mencatat aspek berpikir kreatif yang sudah berkembang dan belum berkembang pada dirinya. Apakah ia menonjol dalam hal kelancaran ide, atau ia kurang lancar dalam menghasilkan ide, atau memiliki cara pandang yang berbeda dalam melihat persoalan.

Kelancaran menghasilkan ide (*fluency*) merupakan aspek kunci dalam menciptakan karya kreatif. Semakin banyak ide yang dihasilkan, semakin besar pula peluang munculnya ide yang unik dan orisinal. Menurut Dean Simonton, profesor psikologi yang menulis buku *Origins of Genius*, orang yang sangat kreatif bukanlah orang yang mempunyai ide lebih baik, tetapi mereka menghasilkan ide lebih banyak dibandingkan orang pada umumnya.

Panduan pembahasan skor:

1. Minta peserta menghitung jumlah jawaban pada setiap nomor soal.
2. Fasilitator menanyakan jumlah jawaban terbanyak yang dibuat oleh peserta, untuk secara tidak langsung memberi gambaran kepada peserta mengenai rentang jumlah jawaban.
3. Bahas soal satu per satu. Fasilitator meminta peserta menyebutkan jawabannya.
4. Catat jawaban unik dari peserta. Fasilitator bisa menanyakan “Apakah ada jawaban lain atau berbeda dari yang sudah disebutkan teman-teman?” Jawaban yang unik menandakan orisinalitas, bahwa peserta tsb memiliki cara pandang yang berbeda dari teman-temannya.
5. Fasilitator memberi penjelasan tentang kelancaran ide sebagai aspek kunci kreativitas.

Sebagai penutup segmen ini, peserta diminta mencatat temuan mengenai aspek diri yang baru ia ketahui dari asesmen ini.

Bahan Tayang (PPT):

## Soal Pre/Post Test

Tuliskan *insight* pengenalan diri yang diperoleh dari asesmen ini.

### Referensi

- Richards, R., et al. 1988. Assessing Everyday Creativity: Characteristics of the Lifetime Creativity Scales and Validation with Three Large Samples. *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 54.

## b. Faktor pendukung dan penghambat kreativitas

Waktu : 60 menit

Indikator Keberhasilan : Peserta mencatat kebiasaan yang mendukung dan menghambat kreativitasnya.

Isi Materi / Content :

Setiap orang memiliki potensi kreatif. Tetapi mengapa ada orang yang bisa menghasilkan karya atau proses kreatif, sementara orang lain tidak terpikirkan untuk membuatnya? Tentunya ada faktor-faktor yang membedakan kedua orang tersebut.

(Untuk menjawab pertanyaan tersebut, peserta membaca kisah hidup tokoh kreatif, baik itu penemu, seniman, maupun anak berkebutuhan khusus yang menjadi pelukis dan mendiskusikannya di dalam kelompok. Artikel tokoh terlampir.

Panduan diskusi yang dapat digunakan untuk peserta remaja untuk memahami artikel:

- Produk apa yang dibuat oleh Yuda, Reza, dan Nathan?
- Karakter apa yang dimiliki Yuda, Reza, dan Nathan?
- Apa kesamaan karakter yang dimiliki ketiganya dalam hal kreativitas?
- Apa kesimpulan kelompok mengenai aspek yang membedakan antara orang yang bisa menghasilkan karya kreatif dan orang yang tidak terpikir untuk membuat karya kreatif?)

Kreativitas merupakan proses kita merespon persoalan, realita, dan imajinasi. Kreativitas bisa lahir ketika tiga variabel ini terpenuhi, yakni:



Keterampilan diperlukan bukan hanya untuk bisa merespon persoalan dan berpikir kreatif, tetapi juga untuk bisa terus menciptakan produk kreatif yang bernilai. Tanpa keterampilan dalam bidang yang relevan, hasil proses kreatif sulit diulang. Misalnya seorang koki mungkin secara kebetulan menciptakan menu nasi soto baru, tetapi tanpa memiliki keterampilan, koki tersebut tidak bisa membuat masakan nasi soto dengan rasa yang persis sama ketika mengulanginya. Keterampilan teknis dibentuk oleh latihan.

Ambiguitas artinya hal-hal yang tidak seperti apa yang tampak, bisa mengandung makna yang berbeda. Orang yang kreatif bisa menoleransi hal-hal yang tidak selalu sesuai harapan, keinginan, dan rencananya. Orang yang kreatif bisa menyikapi perbedaan secara fleksibel.

Motivasi yang mendorong kreativitas bisa berasal dari dalam diri, karena minat, kemauan, dan tujuan/target pribadi; bisa pula berasal dari luar diri, misalnya adanya adanya manfaat untuk orang lain, imbalan, hadiah kompetisi, penugasan, dan sebagainya.

### **Kebiasaan yang mendukung kreativitas**

Sementara itu, keterampilan atau karakter kreatif dibangun melalui kebiasaan. Oleh karena itu, untuk menyiapkan pribadi yang siap berpikir kreatif, kebiasaan yang sebaiknya dimiliki adalah berikut ini.

- **Buka mata, buka telinga, buka hati.**

Untuk bisa berpikir kreatif, kita perlu terbuka terhadap pengalaman dalam realita keseharian. Membuka mata dan telinga untuk melihat peluang yang ada, atau mendeteksi adanya masalah yang muncul. Membuka hati agar kita mampu merefleksi pengalaman dan mengenali kebutuhan orang-orang di sekitar kita.

- **Rasa ingin tahu**

Rasa ingin tahu ibarat bahan bakar yang menggerakkan kita, tidak berhenti pada satu usaha saja.

- **“Say Yes” terhadap ide**

Supaya lancar menghasilkan ide, sikap pertama yang perlu diterapkan pada diri sendiri adalah menerima apa pun idenya. Tidak segera mematahkan, menolak, atau menilai negatif terlebih dulu. Beri kebebasan terhadap spontanitas diri dan orang lain.

- **Fleksibilitas dan toleransi**

Dalam menghadapi kehidupan manusia yang pastinya dinamis dan mudah berubah, sikap yang bisa membantu pemikiran kreatif adalah fleksibilitas. Sikap yang mau menoleransi adanya perubahan dan ketidakpastian.

- **Ketekunan**

Dalam berpikir kreatif dan seiring dengan berpikir adalah berkarya kreatif, seseorang perlu memiliki mentalitas *craftmanship* atau mentalitas untuk menjadi terampil, yang artinya mau bertekun dalam proses yang dijalani.

- **Kerendahan hati**

Sejalan dengan sikap toleran dan fleksibel, untuk berpikir kreatif diperlukan sikap menyadari ketidaktahuan diri dan mau belajar dari kesalahan. Dan demikian akan selalu membuka indera, pikiran, dan hati dalam menyambut gagasan.

- **Keberanian**

Agar ide tidak sebatas imajinasi, perlu keberanian untuk mengungkapkannya dan mengeksekusinya. Keberanian ini termasuk berani mengambil risiko.

Mihaly Csikszentmihalyi menemukan bahwa tokoh-tokoh kreatif memiliki kualitas diri yang kontradiktif: mereka punya keinginan menyendiri tetapi juga kebutuhan akan stimulasi sosial; pengetahuan yang superior tetapi juga kepolosan anak-anak. Dua hal tersebut merupakan kombinasi karakter yang mendukung mereka menghasilkan ide-ide kreatif serta kemampuan untuk mewujudkannya.

Peserta diberi waktu untuk merefleksi diri dan mencatat kebiasaan yang sudah dan belum dimiliki, serta kebiasaan yang mau dibangun untuk mendukung kreativitas dirinya.

## Kebiasaan yang menghambat kreativitas

Di sisi lain, potensi kreatif pada diri kita bisa terhambat oleh:

- penilaian cepat,
- kekakuan berpikir,
- sikap resisten (menolak), dan
- rasa takut (takut salah, takut berbeda)

Kreativitas bisa terhalang oleh perasaan takut salah, takut dinilai, takut dikritik, termasuk juga kritik terhadap diri sendiri. Mengapa bisa demikian? Kondisi ini sesungguhnya wajar karena manusia tidak terlepas dari lingkungan sosialnya, yang di dalamnya terdapat konformitas atau kebutuhan untuk menjadi sama dengan kelompok. Ekspresi kreatif bisa dianggap berbeda dari kelompok. Usulan ide yang berbeda, terobosan baru, solusi unik, tidak selalu mudah diterima orang lain. Kita mungkin berada dalam masyarakat yang memiliki standar keseragaman (konformitas yang tak disadari), standar ekspektasi, dan kurang toleran terhadap hadirnya keberagaman. Masyarakat kemudian memberi stereotip negatif terhadap orang yang kreatif, dianggap eksentrik, nyentrik, berbeda, dan bersikap meremehkan produk kreatif. Sikap ini menjadi *boomerang* bagi anggota masyarakat di dalamnya yang kemudian enggan atau takut mengekspresikan kreativitasnya.

Sebenarnya tidak ada yang salah dengan konformitas, karena kita membutuhkannya untuk hidup bermasyarakat. Kita hanya perlu menyadari keberadaan konformitas ini dan dampaknya, kemudian berupaya menciptakan lingkungan yang aman bagi tumbuhnya kreativitas.

Annie Murphy Paul, penulis *Science of Creativity* (2023), menyarikan dari beberapa penelitian bahwa saat kita memulai proses berpikir kreatif, kita tidak mengakses hal-hal di luar sana. Sebaliknya, kita melihat sekilas kekayaan batin dari pikiran kita sendiri. Justru kita perlu mengurangi atau melonggarkan sementara cengkeraman *prefrontal cortex* (bagian otak yang berfungsi membuat penilaian) yang menghakimi dan menghambat, sehingga kita bisa mengakses kreativitas di dalam diri.

*Bahan Tayang (PPT):*

*Soal Pre/Post Test: Tuliskan kebiasaan yang mendukung dan menghambat kreativitas, serta kebiasaan yang mau dibangun untuk mendukung kreativitas.*

*Referensi*

- Richards, Ruth. 2010. "Everyday Creativity: Process and way of life – Four key issues", dalam Kaufman, James C.; Sternberg, Robert J. 2010. *The Cambridge Handbook of Creativity*. Cambridge University Press.
- Paul, A. M. 2023. *Science of Creativity Newsletter*.

### 3. MEMPRAKTIKKAN KREATIVITAS (*How to Implement/ Practice the Skills*)

Kreativitas diyakini sebagai potensi yang dimiliki setiap orang, akan tetapi tidak setiap orang menyadari dan mau menggunakannya. Untuk itu, kita dapat mencoba pancingan berpikir kreatif dan kebiasaan-kebiasaan yang bisa dicoba untuk mengasah dan mengaktifkan daya kreatif. Lebih lanjut lagi, suatu karya kreatif tidak pernah berupa karya tunggal. Karya produk kreatif merupakan hasil kerjasama. Sebagai contoh, seorang desainer tidak mungkin membuat tas kulit seorang diri. Ia membutuhkan pengrajin kulit, peternak sapi, pabrik benang, dan lain sebagainya yang menjadikan produk tersebut ada. Pada bagian akhir, peserta perlu mempraktikkan keterampilan berpikir kreatif ini bersama kelompoknya.

## a. Pancingan berpikir kreatif

Waktu : 45 menit

Indikator Keberhasilan : Peserta menghasilkan ide/gagasan yang beragam dalam merespon persoalan.

Isi Materi / Content :

Berpikir kreatif merupakan pengolahan pikiran secara aktif. Kemampuan berpikir kreatif bisa dipelajari. Beberapa cara untuk memancing proses berpikir kreatif.

### 1. Mengaktifkan sudut pandang yang bervariasi (*multiple perspectives*)

Melihat situasi secara menyeluruh (holistik), termasuk membayangkan sudut pandang yang berbeda. Misalnya ajukan pertanyaan “bagaimana jika seorang perawat menghadapi persoalan ini?” “bagaimana saya melihat masalah ini kalau saya ada di posisi orang itu?” Mengobrol dengan orang lain bisa menjadi cara untuk menukar dan memantulkan gagasan, dan kemudian memperoleh sudut pandang yang berbeda. Membaca artikel, buku, atau menonton video tentu bisa menambah perspektif juga.

### 2. Menantang gagasan (*idea trigger*)

Memancing pikiran, misalnya dengan metode SCAMPER (*substitute, combine, adapt, modify, put into another use, eliminate, reverse* – menanyakan adakah aturan yang bisa diubah, adakah bagian yang bisa diganti, apakah sebaiknya letaknya dibalik, apakah ini dihilangkan saja, dsb), atau dengan pertanyaan provokatif lainnya, seperti pertanyaan Sokrates (*socratic question*), dengan menanyakan “bagaimana jika?” dan “mengapa?” yang menggiring rasa ingin tahu untuk terus mencari jawabannya.

### 3. Pengalaman acak (*random impulse*)

Mengajak pikiranmu mencoba hal baru atau tak terduga. Gunakan cara-cara random mencari kata atau gambar, misalnya membuka halaman majalah secara acak, menunjuk halaman dengan mata tertutup, kemudian mengaitkan kata atau gambar tsb dengan persoalan yang dihadapi. Atau menggabungkan 2 kata atau 2 benda berbeda, dan mencari kemungkinan hubungannya. Selain itu, pengalaman baru bisa diperoleh dengan mengeksplorasi sisi yang berbeda dari diri. Apabila selama ini menyukai musik pop, maka cobalah mendengarkan musik tradisional. Apabila selama ini bekerja di bidang IT, maka cobalah mengikuti klub teater atau sastra.

(Catatan:

- *Fasilitator dapat menyediakan atau menempelkan perlengkapan yang dapat memancing kreativitas di dalam ruang pelatihan*
- *Setelah waktu pancingan selesai, peserta boleh berkeliling untuk melihat dan mengapresiasi hasil karya peserta yang melakukan aktivitas individual.*
- *Lakukan debrief/pembahasan, dengan menanyakan perasaan peserta, apakah hal ada pengalaman pertama, dsb)*

Perlu diingat bahwa proses berpikir kreatif membutuhkan ruang untuk munculnya intuisi. Kita tidak bisa terus-menerus memaksa otak berpikir untuk mendapatkan jawaban atau solusi dari persoalan. Kita perlu membiarkan intuisi hadir, dan seringkali intuisi kita berfungsi saat kita tidak sedang mengerjakan pekerjaan dan tidak sedang mengharapkannya. Intuisi hadir ketika kita rileks, sedang berjalan santai, sedang mandi, atau setelah meditasi. Karena itu, *mood* (suasana hati) yang positif merupakan pengkondisian yang perlu diperhatikan ketika melakukan proses berpikir kreatif.

Bahan Tayang (PPT) :

### Soal Post Test

Peserta mencoba salah satu dari metode pancingan (misalnya mengobrol berpasangan, menari, bermain tebak-tebakan, menonton tayangan Japan Masquerade Show, dsb sesuai kartu instruksi yang disiapkan oleh fasilitator. Instruksi disesuaikan dengan usia peserta.

Untuk peserta anak-anak, pancingan dapat berupa mencoba berbagai bentuk pose duduk atau eksperimen menjadikan apa saja sebagai alas duduk).

Eksperimen pancingan berpikir kreatif dilakukan selama 1 menit.

Setelah melakukan eksperimen, peserta menjawab soal berikut:

1. Sebutkan apa saja yang bisa berbunyi/bersuara.
2. Sebutkan sebanyak-banyaknya kata berawalan F.
3. Di Swiss, tanaman putri malu dijual dengan harga Rp. 150.000,00 jika dikonversi ke rupiah. Jika di suatu bazar di Indonesia, Anda mau mencoba berjualan tanaman putri malu dengan harga Rp.150.000,00 juga, sebutkan cara-cara yang akan Anda lakukan untuk menjualnya.
4. Buatlah gambar dari garis lengkung ini (soal tes nonverbal).

Kemudian peserta membandingkan jumlah jawaban pada tes kali ini dengan jawaban pada saat asesmen.

### Referensi

- Kohls, Christian. 2012. *Patterns for Creative Thinking*. The Hillside Group. <https://hillside.net/plop/2012/papers/Group%201%20-%20Elk/Patterns%20for%20Creative%20Thinking.pdf>

## b. Menciptakan produk kreatif

*Waktu : 120 menit*

*Indikator Keberhasilan : Peserta menghasilkan karya secara berkelompok.*

*Isi Materi / Content :*

Istilah “produk kreatif” dalam literatur kreativitas bisa berupa ide/gagasan, rencana, produk barang, cerita, cara/mekanisme/strategi. Penting diperhatikan bahwa suatu produk kreatif adalah produk yang memenuhi kebutuhan di dunia nyata. Begitu banyak karya yang orisinal dan inovatif, tetapi jika tidak menjawab kebutuhan di dunia nyata, karya tersebut mungkin tidak digunakan.

Untuk menciptakan karya, proses kreatif melewati tahap-tahap berikut ini (Wallas, 1926 dalam Deckert, 2015)

### 1. Persiapan

Kita menyadari atau sensitif terhadap kondisi, menyadari ada kesenjangan, atau kebutuhan, yang mendorong kita untuk melakukan sesuatu. Karena itu kita mencari informasi, terbuka terhadap pengalaman, dan menoleransi adanya ambiguitas.

### 2. Inkubasi

Tahap di mana kita “mengunyah” pikiran atau informasi yang diterima. Alam bawah sadar mengelola informasi menjadi gagasan.

### 3. Pencerahan (iluminasi, *insight*)

Tahap ketika intuisi dan nalar melebur, ketika gagasan yang telah diinkubasi di pikiran bawah sadar bergerak menuju ke pikiran sadar, dan inilah saat ketika kita memperoleh momen AHA.

### 4. Verifikasi/ Evaluasi ide

Tahap ketika pemikiran analisis berperan, untuk menguji gagasan, apakah ide tersebut valid, tepat, dan bernilai guna.

### 5. Elaborasi

Tahap ketika kita menghubungkan gagasan-gagasan, menggabungkan dengan informasi dan detail yang relevan. Masa ketika kita mengerjakan produk secara cermat dan tekun.

Proses ini tidak berlangsung satu arah atau linear, melainkan bisa berkelanjutan atau berputar ke tahap awal beberapa kali sebelum sampai pada hasil akhir.

Mewujudkan ide kreatif seringkali tidak bisa sendirian, dan ketika suatu kreativitas menjadi produk, ia bukanlah karya tunggal. Seseorang mungkin lebih kreatif dalam hal mencari gagasan (*explorer*), sementara orang lain lebih kreatif dalam mengeksekusi gagasan (*developer*). Orang yang memunculkan ide dan yang mengeksekusi ide sama-sama kreatif. Dengan memahami kelebihan dan kekurangan diri, kita dapat saling bekerja sama dalam menciptakan karya kreatif.

Praktik yang bisa dilakukan secara berkelompok, dengan menerapkan pancangan berpikir, kebiasaan yang mendukung, dan kelima tahap kreativitas, adalah sebagai berikut.

1. Membuat komik 1 halaman A4. Setiap orang pasti punya cerita. Setiap orang pasti pernah berinteraksi sosial dan berdialog. Dalam satu kelompok, setidaknya satu orang bisa membuat gambar garis, dan setidaknya satu orang bisa menulis. Kelompok membuat komik dengan tema dan gambar bebas pada 1 halaman kertas.
2. Kreativitas dari sisa-sisa. Kelompok pergi ke luar ruangan, setiap anggotanya mengambil satu benda tak bertuan (tidak ada yang memilikinya), lalu kembali dalam kelompok dan mengkreasikannya menjadi produk yang orisinal dan bermakna.
3. Imajinasi dari gabungan kata acak. Setiap anggota kelompok memperoleh satu kata yang berbeda dari anggota lainnya. Misalnya, kata "bekas", "pink", "tumbuh", "sarung", "anak". Anggota kelompok lain memperoleh kata-kata acak yang berbeda. Kelompok menggabungkan semua kata dari anggota kelompok kemudian mengimajinasikan produk apa yang bisa diciptakan dari kata-kata tersebut. Bukan merangkai kalimat, tetapi membayangkan produk yang bisa dihasilkan dari asosiasi kata-kata tersebut.

*(Kata-kata acak disesuaikan dengan penguasaan kosakata kelompok sasaran. Untuk usia anak-anak dapat diberikan kata-kata yang lebih sederhana.)*

4. Merencanakan bisnis (*untuk minimal usia remaja*). Kelompokmu sedang menjalankan usaha pusat daur ulang pakaian dan perlu menghasilkan Rp.5.000.000 per bulan. Susun rencana dengan mendiskusikan ide-ide dari kelompok.
5. Masquerade atau menyamar (*dapat dilakukan peserta usia anak-anak hingga dewasa*). Kelompok mendapat tugas untuk memeragakan suatu benda dengan memanfaatkan anggota tubuhnya. Misalnya memeragakan mesin tik, maka ada peserta yang berperan menjadi tutsnya, kertasnya, dan mesinnya. Sebagai referensi, peserta dapat melihat contoh masquerade di Youtube.

Tidak menjadi keharusan untuk memberikan setiap kelompok tugas yang berbeda. Setiap kelompok bisa saja melakukan aktivitas yang sama, misalnya membuat komik. Ide tugas bisa divariasikan juga oleh fasilitator sesuai kondisi di lapangan.

Peserta dapat dipandu dalam melakukan tahap persiapan, menggunakan pancangan berpikir, hingga mengelaborasi ide, dan terutama mempraktikkan kebiasaan yang mendukung kreativitas berpikir.

Pada saat peserta mempresentasikan hasil karyanya, fasilitator menggali proses kreatif yang terjadi di dalam kelompok, persiapan apa saja yang dilakukan untuk mengumpulkan informasi, kebiasaan mendukung dan menghambat apa saja yang terjadi dalam kelompok (apakah ada resistensi/ penolakan ide, sikap toleran, dsb).

## Penutup

Langkah pertama untuk berpikir kreatif adalah meyakini bahwa bisa berpikir kreatif. Kita cenderung lebih kreatif ketika berpikir positif. Keyakinan diri dapat dibangun dengan mengingat keberhasilan yang pernah dibuat. Perasaan kreatif diperlukan untuk menciptakan karya-karya berikutnya. Maka mulailah dengan kreativitas sehari-hari.

*Bahan Tayang (PPT) :*

*Soal Pre/Post Test*

## Referensi

- Deckert, Carsten. 2015. Tensions in Creativity – Using the Value Square to Model Individual Creativity. CBS Working Paper Series.
- <https://www.psychologytoday.com/us/articles/200911/everyday-creativity>

## Lampiran

Soal *pre* dan *post-test* untuk Modul Kreativitas (diberikan pada awal dan akhir pelatihan, bukan awal dan akhir sesi)

### 1. Lingkari kata-kata yang berkaitan dengan kreativitas

Rasa ingin tahu

Konsekuensi

Memilah informasi yang relevan dan tidak

Mencari dukungan pendapat

Menyimpulkan

Fleksibel

Spontan

Membandingkan

Orisinalitas

Keseragaman

Analisis asumsi

Inkubasi

Penciptaan

Mempertahankan ide

Skeptis

Kebaruan

Pengalaman random/acak

Klasifikasi

Mengambil risiko

Toleransi terhadap ambiguitas

Membuat analogi

Mengecek informasi

Imajinasi

Mendeteksi bagian yang hilang

Humor

Kelancaran ide

### 2. Kebiasaan berikut ini dimiliki oleh orang kreatif:

- tekun
- memilah ide
- berkompetisi
- menunda hingga batas waktu

### 3. Hal-hal berikut ini menghambat kreativitas:

- spontan
- fleksibel
- takut berbeda
- mengambil risiko

### 4. Untuk memancing ide kreatif, kita bisa melakukan hal berikut ini, kecuali:

- berimajinasi
- membuat penilaian
- mencoba-coba hal tak terduga
- menanyakan sudut pandang orang lain

### 5. Tokoh yang memiliki kreativitas paling tinggi adalah:

- Leonardo da Vinci
- Thomas Alva Edison



Kunci Jawaban

1. Jawaban benar adalah kata yang ditebalkan. Jumlah maksimal jawaban benar = 11

<p><b><u>Rasa ingin tahu</u></b> Konsekuensi Memilah informasi yang relevan dan tidak Mencari dukungan pendapat Menyimpulkan</p> <p><b><u>Fleksibel</u></b> Spontan Membandingkan</p> <p><b><u>Orisinalitas</u></b> Keseragaman Analisis asumsi</p> <p><b><u>Inkubasi</u></b></p> <p><b><u>Penciptaan</u></b></p>	<p>Mempertahankan ide Skeptis</p> <p><b><u>Kebaruan</u></b></p> <p><b><u>Pengalaman random/acak</u></b> Klasifikasi</p> <p><b><u>Mengambil risiko</u></b></p> <p><b><u>Toleransi terhadap ambiguitas</u></b> Membuat analogi Mengecek informasi</p> <p><b><u>Imajinasi</u></b> Mendeteksi bagian yang hilang Humor</p> <p><b><u>Kelancaran ide</u></b></p>
---	--

- 2. (a)
- 3. (c)
- 4. (b)
- 5. (d)
- 6. (c)
- 7. (d)
- 8. (b)
- 9. (d)
- 10. Mengandung pengertian: potensi manusia, daya cipta, menghasilkan ide, orisinalitas, bermakna.

Pemberian Skor:

a. Nomor 1 : jumlah jawaban Benar dikurangi jawaban Salah.

Apabila jumlah jawaban Benar-Salah:	Maka Skornya adalah:
0, 1, 2, 3	0
4, 5, 6, 7	0,5
8, 9, 10, 11	1

- b. Nomor 2-9: jika jawaban Benar diberi skor 1, jika Salah diberi skor 0.
- c. Nomor 10: jika jawaban mengandung pengertian seperti pada kunci jawaban, atau mendekati kunci jawaban, diberi skor 1. Jika tidak memberi jawaban, melenceng, atau tidak menggambarkan kreativitas diberi skor 0.

Contoh jawaban yang diberi skor 0: “keistimewaan yang dimiliki sebagian orang”, “belajar berpikir kritis”, “ide yang muncul tiba-tiba”.

d. Skor dikalikan 10 dan dijumlah untuk mendapatkan total skornya.

Daftar pancingan berpikir kreatif (dapat divariasikan oleh fasilitator)

#### **ACAK KATA**

Minta satu kartu Pertanyaan dari fasilitator, kemudian bukalah halaman majalah/buku secara acak, tunjuk satu kata yang pertama kali dilihat, kemudian kaitkan kata tsb dengan persoalan/pertanyaan.

#### **PERCAKAPAN TENTANG KITA**

Berkelompoklah dengan 1-2 orang teman yang juga memperoleh instruksi Percakapan Tentang Kita. Setiap orang menerima 1 kartu pertanyaan. Setiap pertanyaan dijawab oleh seluruh pemain. Setiap orang punya pendapat yang mungkin berbeda. Jadikan ini kesempatan mendengarkan dan berdiskusi.

#### **PUISI**

Berkelompoklah dengan 2 orang teman yang juga memperoleh kartu instruksi Puisi. Setiap orang menerima sebuah puisi dan membacanya (boleh dideklamasikan). Setelah itu, setiap orang menceritakan pikiran atau perasaan yang dirasakan ketika membaca puisi tersebut.

#### **DONALD BEBEK**

Bacalah cerita dalam komik Donald Bebek

#### **MEWARNAI**

Ambil kertas lembar mewarnai, dan silakan mewarnai dengan pensil warna atau apa saja.

#### **PAPER QUILLING**

Berkreasilah membuat suatu bentuk dengan paper quilling yang tersedia.

#### **CLAY**

Berkreasilah membuat suatu bentuk dengan clay yang tersedia.

#### **STIK ES KRIM**

Berkreasilah dengan stik es krim dan karet yang tersedia.

#### **KERTAS & PENSIL**

Berkreasilah dengan menggunakan pensil dan kertas yang diberikan kepadamu.

#### **MUSIK**

Ambil earphone dan dengarkan musik ini dari Youtube:

The Sounds of Indonesia Full Album 1 by Addie MS - Instrumental Lagu Daerah Nusantara

#### **SKIPPING**

Mainkan tali skipping sesukamu.

#### **VIDEO MASQUERADE**

Ambil HP dan earphone, tonton dari Youtube,  
MASQUERADE TERKREATIF|| TV SHOW DARI JEPANG

### **DISKUSI KELOMPOK: Imajinasi dari gabungan kata acak**

Setiap anggota kelompok memperoleh satu kata yang berbeda dari anggota lainnya. Gabungkan semua kata tersebut, kemudian imajinasikan produk apa yang bisa diciptakan dari kata-kata tersebut. Ini bukan merangkai kalimat, tetapi membayangkan produk yang bisa dihasilkan dari asosiasi kata-kata tersebut.

Terapkan pancingan berpikir dan kelima tahap proses kreatif ☑

### **DISKUSI KELOMPOK: Merencanakan bisnis**

Kelompokmu sedang menjalankan usaha pusat daur ulang pakaian dan perlu menghasilkan Rp.5.000.000 per bulan. Susun rencana dengan mendiskusikan ide-ide dari kelompok.

Terapkan pancingan berpikir dan kelima tahap proses kreatif ☑

### **DISKUSI KELOMPOK: Membuat komik**

Setiap orang pasti punya cerita.

Setiap orang pasti pernah berinteraksi sosial dan berdialog.

Dalam satu kelompok, setidaknya satu orang bisa membuat gambar garis,  
dan setidaknya satu orang bisa menulis.

Buatlah komik dengan tema dan gambar bebas pada 1 halaman kertas A4.

Terapkan pancingan berpikir dan kelima tahap proses kreatif ☑





## Yuda Kriesnawan, Asah Kreativitas dari Barang Bekas

REDAKSI — MAY 28, 2017

**ADAKITANEWS, Kota Blitar** – Pemanfaatan barang bekas saat ini sudah mulai menjadi tren. Salah satunya dengan mengubahnya menjadi benda fashion. Berawal dari kecintaan akan model kostum carnival dan fashion show, pria muda berusia 28 tahun bernama Yuda Kriesnawan akhirnya memberanikan diri menyulap berbagai bahan bekas menjadi sesuatu yang bernilai tinggi. =====

Di sebuah galeri yang berukuran tidak terlalu luas beralamatkan di Jalan Sawunggaling Kelurahan Sentul Kota Blitar inilah, Yuda Kriesnawan menuangkan ekspresinya. Setiap sudut ruangan, telah penuh dengan berbagai kostum mulai kostum carnival, fashion show, hingga pakaian adat yang ditata rapi dan menarik.

Yang paling menarik mata, yakni jenis kostum carnival dan fashion show yang terbuat dari bahan bekas alias daur ulang. Bahan yang awalnya dianggap tidak bernilai dan rongsok, ternyata bisa disulap menjadi busana yang indah dan berharga.

Berawal dari enam tahun yang lalu, saat Yuda secara tidak sengaja melihat acara karnaval di Kabupaten Jember. “Pada mulanya saya memang membuat kostum carnival pertama kali sekitar tahun 2011, tepatnya setelah saya melihat karnaval di Jember. Bisa dibilang sebagai pengagas kostum carnival di Blitar, karena pada carnival Kota Blitar yang kebetulan dulu diadakan pada malam hari hanya

saya yang menggunakan kostum carnival,” jelas Yuda Kriesnawan saat ditemui Tim Adakitane.com, Minggu (28/05).

Yuda menjelaskan, desain pertamanya untuk kostum carnival adalah kostum berwarna biru yang bersayap, seperti kupu-kupu. Namun, pada saat itu dia belum menggunakan bahan daur ulang. Ide untuk membuat kostum berbahan daur ulang bermula pada saat acara fashion show tahun 2013. Yuda bersama satu partnernya membuat busana dengan menggunakan gelas air mineral bekas.

“Pada saat itu, saya belum mandiri untuk mengikuti fashion show, dan masih diajak oleh senior make up, Mas Iwan namanya,” terangnya.

Sejak mengikuti lomba kostum dan mendapatkan juara pertama, lanjut Yuda, dirinya dengan dibantu satu partnernya terus membuat busana dari bahan daur ulang. Daur ulang yang mereka gunakan seperti paranet, karung bawang merah, karung bawang putih, kantong plastik, karung beras, anyaman bambu, dan lain-lain. “Mendesain dan membuat kostum daur ulang sendiri tidak mudah, karena desainer harus mampu menyesuaikan bahan dengan model yang dibuat,” pungkasnya.

Pada awalnya, kata Yuda, saat mengenalkan kostum daur ulang memang sepat dicemooh. Karena menggunakan pakaian yang tak lazim modelnya dan bahan dasarnya. Dia terus membuktikan bahwa kostum yang dibuatnya akan bernilai dan memiliki keunikan serta ramah lingkungan. “Terbukti hingga saat ini, penyewaan dan explore busana daur ulang ramai di kalangan masyarakat Blitar Raya,” papar Yuda.

Untuk mengenalkan kostum carnival, dia sering tampil pada setiap karnaval yang ada di Blitar Raya. Selain untuk membuat nama, dia mengaku sangat bangga bisa menampilkan karyanya walaupun tanpa ada imbalan apapun. “Memang dengan berjalannya waktu yang awalnya hobi menjadi sebuah usaha sampingan. Hasil jerih payah membuat nama membuahkan hasil, dari sewa pada saat itu dihargai Rp 50 ribu hingga jutaan rupiah,” ungkapnya.

Yuda menambahkan, untuk mencari inspirasi model banyak hal yang dilihat mulai dari melihat model pakaian berbahan kain hingga barang kerajinan umum lainnya. Seperti keset, rangkaian bunga, dan lain-lain. “Selebihnya otodidak dari pikiran saya, terutama pada saat finishing ide-ide kreatif selalu muncul,” ungkap Yuda.

Kesulitan dalam pembuatan kostum daur ulang itu, menurut Yuda, terletak pada penyesuaian model dan bahan yang digunakan. Karena tekstur bahan daur ulang yang tidak selalu mudah diatur pemilihan model juga

akan mempengaruhi. Model yang selaras dan jatuh sesuai bahan daur ulang itulah yang dikatakan kostum ini bisa tercipta dengan sempurna. “Ya, inilah yang dikatakan tidak boleh asal-asalan dalam menciptakan kostum daur ulang. Pengerjaan juga tidak harus dijahit sesuaikan dengan bahan yang digunakan bisa ditusuk jelujur, dilem, atau cara lainnya,” terangnya.

Selain menentukan model, pencarian bahan bekas tidak mudah. Karena tidak asal bahan bekas, dirinya harus memilih bahan bekas yang berkualitas baik. Sehingga jika dibuat kostum akan terlihat layaknya pakaian yang terbuat dari kain. “Salah satunya kostum yang dianggap tidak seperti dari bahan bekas itu, yang terbuat dari paranet hitam ini. Paduan gaun hitam dengan hiasan bunga plastik dianggap orang ini gaun cantik yang dibuat dari bahan kain pada umumnya,” terangnya.

Menurut Yuda, meskipun galeri yang dia miliki tidak selalu buka, namun dengan mengutamakan kualitas busana dan kepuasan para penyewanya, mereka akan selalu datang hingga sabar menantinya. “Rata-rata mereka memang sewa melalui ponsel, karena terbentur aktivitas pekerjaan utamanya yang sesuai dengan basic yang dimiliki,” tambahnya.

Rasa lelah tidak menjadi halangan lagi, motivasi dengan banyaknya peminat pakaian daur ulang menjadikan dia terus bersemangat menciptakan busana-busana indah. Kurang lebih ada 50 kostum daur ulang yang ada di galerinya. “Tidak hanya semata mendapatkan income tetapi kreativitas saya terus diasah dan itu membuat saya semakin terampil serta bangga,” pungkasnya. (blt2)



# Kisah Inspiratif Reza Nurhilman, Raih Ratusan Juta Perbulan Berkat Kripik Singkong Pedas

Published 2 years ago on March 22, 2021

By [Inspiratif](#)



Reza Nurhilman merupakan pemuda asal Bandung yang mungkin tidak terlalu dikenal banyak orang. Namun, kamu pasti pernah mencicipi produk hasil karyanya yaitu kripik setan Maich. Ya, kripik singkong ekstra pedas yang menjadi salah satu camilan kekinian dan populer itu lahir dari buah pikiran Reza Nurhilman. Berkat kripik singkong ekstra pedas Maich, pria kelahiran Bandung, pada tanggal 29 September 1987 ini sukses menjadi salah satu pengusaha muda Tanah Air yang mampu meraih penghasilan ratusan juta rupiah per bulan saat belum genap berusia 30 tahun.

## Hidup Keras Sejak Muda

Setiap anak yang terlahir ke dunia, tentu menginginkan orangtua yang lengkap. Keberadaan sosok ayah yang senantiasa selalu membimbing dan memberi anjuran untuk hidup secara benar dan seorang ibu yang memberikan kasih sayang tanpa batas. Hidup satu rumah bersama dengan orangtua lengkap dan menjalani hari-hari hingga usia dewasa akan mampu membuat seorang

manusia mempunyai kepribadian yang baik.

Akan tetapi kehidupan seperti itu tidak pernah dirasakan oleh Reza Nurhilman. Anak terakhir dari tiga bersaudara ini harus mengalami kehidupan yang pahit saat mengetahui orangtuanya bercerai. Hal ini membuat Reza harus hidup bersama orangtua angkatnya. Namun, sama seperti kebanyakan anak orangtua yang bercerai, Reza pun menjalani masa muda yang sempat salah jalan.

## Awal Mula Bisnis Kripik Singkong Maich

Hidup mandiri memang ia jalani sejak masih belia sedikit banyaknya dapat membentuk mental Reza menjadi lebih kuat. Tidak memerlukan waktu yang lama, Reza langsung memulai langkahnya di dunia bisnis saat masih berusia 18 tahun pada 2005 silam. Ketika pemuda seusianya masih sibuk kuliah atau menikmati masa muda, Reza telah berjualan aneka produk demi menyambung hidupnya.



Selama empat tahun Reza berjualan aneka produk mulai dari produk elektronik hingga pupuk sampai tahun 2009. Titik perjalanan bisnis Reza terjadi di tahun 2008, ketika ia diajak temannya untuk ke Cimahi. Saat berada di Cimahi, Reza mencoba kripik pedas yang terbuat dari singkong buatan seorang nenek.

Kala itu Reza masih berbisnis serabutan dan mengikuti berbagai macam acara motivasi Sumber Daya Manusia (SDM), sehingga belum tertarik untuk lebih serius dengan kripik pedas si nenek ini. Setelah setahun kemudian, pada Juni 2009 lalu, Reza kembali ke Cimahi dan berkunjung ke rumah si nenek. Melihat si nenek hanya memproduksi kripik pedas pada saat tertentu dengan pemasaran yang sangat terbatas, lalu muncul lah sebuah ide bisnis di benak Reza. Kemudian, ia bertanya soal resep kripik singkong pedas kepada nenek tersebut, Nenek tidak keberatan jika Reza membuat kripik dengan resep yang sama.

Sejak saat itulah, Reza pun memantapkan hati serta pikiran untuk menggeluti bisnis kripik singkong pedas yang akhirnya ia beri nama Maichik. Kata Ichi terinspirasi dari sosok sang nenek pembuatnya yang selalu menggunakan ciput di kepalanya. Selain itu, nama Maichik sangat unik dan nyeleneh sehingga sangat mudah diingat.

eliau memulai bisnis seorang diri di usia 23 tahun, awalnya Reza hanya memproduksi 50 bungkus per hari. Ia pun menawarkan Maichik dengan cara berkeliling Bandung dengan sistem Cash On Delivery (COD).

Bahkan konsumen hanya membeli satu bungkus pun, ia bersedia untuk mengantarkannya.

Karena memulai dengan modal yang pas-pasan, membuat Reza tidak memiliki kantor resmi bahkan toko untuk memajang produknya tersebut. Akan tetapi, hal itu tidak membuat dirinya putus asa. Jiwa muda serta pikiran inovatif membuat Reza memanfaatkan media sosial yang tengah booming di Indonesia sebagai lahan jualan yaitu Facebook dan Twitter.

Bersaing dengan banyaknya penjual kripik singkong pedas di Bandung, membuat Reza harus berpikir lebih idealis lagi. Agar dapat membedakan Maichik dengan produk serupa lainnya, ia pun akhirnya memberikan kesan eksklusif untuk Maichik lewat dua cara, yaitu yang Pertama, produk hanya dapat dibeli melalui media sosial dan yang kedua Maichik tersedia dalam aneka tingkatan pedas mulai dari level 1 – level 5, bahkan saat ini mencapai level 10.

Akhirnya nama Maichik pun menjadi sangat populer dan viral di Twitter. Dalam kurun waktu kurang dari setahun, Maichik pernah mencatatkan omzet sampai Rp 7 miliar dalam waktu satu bulan. Perkembangan Maichik yang sangat luar biasa itu akhirnya membuat kapasitas produksi langsung berkembang pesat mencapai 2.000 bungkus per hari. Dengan omzet harian menyentuh angka Rp 22 juta, akhirnya Reza pun bekerja sama dengan produsen kripik singkong pedas lokal.

# Kisah Disabilitas Intelektual Meretas Kemandirian

Bimo Aria Fundrika - Senin, 18 Oktober 202



merah, merah muda dan juga putih. Bakat **melukis** anak laki-laki bernama lengkap Nathanael Andhika Santoso ini sebenarnya baru terlihat beberapa waktu lalu.

Sejak lahir, Nathan didiagnosis dokter mengalami down syndrome, sebuah istilah medis untuk menggambarkan kelainan genetik yang dibawa sejak lahir pada kromosom 21. Nathan yang berusia 17 tahun, saat ini baru mengenyam pendidikan setingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Pada anak **disabilitas** seperti Nathan, kemampuan intelektualnya relatif lebih lambat dari usia biologisnya saat ini. Ria sendiri tidak tahu pasti berapa usia intelektual Nathan saat ini. Berbagai terapi dan pendekatan untuk merangsang perkembangannya juga telah diberikan Ria dan suami, Iman Santoso, selama bertahun-tahun. Tapi, pandemi Covid-19 kemudian melanda.

## Hasil karya Nathanael Andhika Santoso.

**Suara.com** - Seperti layaknya seorang profesional, sebuah topi hitam khas pelukis tak pernah ketinggalan digunakan oleh Nathan. Dadanya dibalut celemek bermotif bunga. Sementara di pangkuannya sebuah kanvas berwarna hitam mulai terlihat guratan dari kuas cat yang ada di tangan kanannya. Dengan perlahan, kuas yang telah dibalut cat warna merah muda ia tarik dari atas kanvas ke bawah.

Tangannya juga mulai belepotan warna merah dan putih dari cat yang ia gunakan. Kanvas yang sedari tadi di pangkuannya, kini mulai penuh dengan tarikan garis-garis abstrak dengan dominasi warna

Kondisi itu membuat Nathan sulit untuk mendapatkan pendidikan yang optimal. Ria dan Iman pun segera putar otak agar Nathan bisa tetap terus berkegiatan sambil melatih kemandiriannya. Hingga kemudian Ria memperkenalkan kanvas, kuas beserta cat pada Nathan. Mulanya Ria hanya iseng mengirimkan hasil corat-coret Nathan di atas kanvas ke grup Whatsapp keluarga. .

“Saat saya kirim ke grup WhatsApp keluarga pada bilang ‘Itu lukisan kamu (Nathan)?’ Pada bilang bagus.” ujar Ria.

Dari situ, Ria makin rutin menyediakan dan

memberikan kanvas beserta, cat dan kuasnya untuk Nathan. Kian hari, kemampuan melukis Nathan juga makin moncer. Tangannya makin lihai menarik garis demi garis di atas kanvas menjadi sebuah lukisan. Karya itu kemudian dibawa ke lingkungan yang lebih luas. Ria memperkenalkannya ke lingkungan gereja, khususnya pada Ida, penggerak Rumah Belajar Kharis yang berkegiatan di Gereja Santa Monika, Serpong, Tangerang Selatan. Namun sejak pandemi melanda, semua kegiatan akhirnya dilakukan di rumah masing-masing, termasuk Nathan juga masih tetap melukis dan menghasilkan karya.

“Saya enggak mau orang beli dengan dasar kasihan, tapi terus sudah,” kata Ida. Menurutnya, pola pikir yang cenderung mengasihani anak disabilitas justru membuat kegiatan yang dilakukan sulit untuk bisa berlanjut. Dengan demikian juga akan sulit bagi mereka untuk bisa mencapai kemandirian. Oleh sebab itu, dalam setiap prosesnya, Ida juga selalu mengedepankan kualitas dari karya yang dibuat oleh anak-anak disabilitas ini.

Bukan hanya itu, Ida juga ingin bahwa semua produk yang dihasilkan juga punya kualitas wahid yang bisa bersaing di pasaran. Bahkan, Ida juga berani memasarkannya dengan harga yang relatif tinggi. Seperti misalnya tas dan juga scarf yang dibuat oleh Nathan, masing-masing dijual dengan harga Rp 250 ribu dan Rp 195 ribu. Sehingga, mereka yang membeli

karya dari anak berkebutuhan khusus adalah orang-orang yang sudah bisa mengapresiasi dan menghargai kemampuan anak disabilitas apa adanya. Bahkan, Ida mengungkapkan bahwa hasil penjualan tas dan juga scarf COLOURS by Nathan juga ikut disumbangkan ke Ayo Sekolah Ayo Kuliah (ASAK), suatu program Keuskupan Agung Jakarta yang jadi sarana umat Katolik untuk membantu pendidikan bagi masyarakat kurang mampu.

“Dengan cara ini, kami juga ingin mengubah mindset masyarakat bahwa yang berkebutuhan khusus itu juga bisa berbagi kepada masyarakat, bukan selalu yang harus disumbang dan dikasihani,” kata Ida.





## **MODUL BERPIKIR KRITIS (CRITICAL THINKING)**

## A. DESKRIPSI

Berbeda dengan kreativitas yang merupakan potensi yang dimiliki setiap orang, kemampuan berpikir kritis tidak dimiliki sejak lahir. Menurut Tim van Gelder (2005, dalam Wang & Zheng, 2016), manusia tidak berpikir kritis secara alamiah, bahkan sekalipun ada, tidak mudah menguasai keterampilan yang para pakar menyebutnya sebagai keterampilan tingkat tinggi (*higher order skill*) ini. Kita memiliki potensi berpikir, namun untuk bisa berpikir secara kritis, kita perlu melatihnya. Berita baiknya, berpikir kritis bisa dilatih pada usia berapa pun.

Berpikir kritis diperlukan, tidak hanya karena kehidupan kita semakin penuh informasi, baik itu fakta maupun hoaks, tetapi juga krisis kehidupan personal perlu disikapi secara kritis. Seperti misalnya, untuk menyetujui kontrak kerja, bekerja sama dengan orang lain, memilih pergaulan, mengatasi konflik, membeli barang berharga, dan berbagai hal yang perlu diputuskan. Berpikir kritis bukan hanya kemampuan untuk beradu argumen atau mengajukan pertanyaan. Ada banyak situasi ketika kita harus menentukan keputusan, sikap, atau tindakan. Berpikir kritis merupakan cara berpikir yang perlu ditanamkan agar kita menjadi pribadi yang mandiri dalam menghadapi permasalahan sehari-hari. Lebih jauh, berpikir kritis menolong kita untuk memperoleh hak-hak hidup, serta mencegah terjadinya tindakan yang merugikan diri dan orang lain.

Modul Berpikir Kritis (*Critical Thinking*) dirancang sebagai suatu pendekatan pelatihan yang menyorot aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap, untuk membantu peserta memahami esensi dari berpikir kritis dan menerapkannya. Dalam modul ini kita akan memahami mana yang termasuk berpikir kritis dan mana yang bukan berpikir kritis, mengevaluasi suatu pendapat dan kesimpulan, mengenali kecenderungan berpikir, dan mencoba latihan berpikir kritis.

Isi modul ini diawali dengan pemaparan mengenai tujuan pembelajaran yang akan dicapai, gambaran pokok bahasan dan subbahasan, kemudian uraian mengenai setiap pokok bahasan. Peserta akan terlibat dalam refleksi diri, diskusi, dan pemecahan masalah bersama kelompok.

Modul pelatihan ini ditujukan untuk peserta berusia remaja hingga dewasa, yang diperkirakan mampu melakukan proses berpikir abstrak, karena berpikir kritis merupakan keterampilan berpikir tingkat tinggi. Materi tidak dapat diberikan kepada peserta berusia di bawah 7 tahun. Apabila pelatihan akan diberikan kepada kelompok anak-anak usia sekolah (7-12 tahun), fasilitator diperkenankan melakukan penyesuaian atau penyederhanaan dari segi materi, aktivitas, dan tugas kelompok menjadi lebih konkrit.

## B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Tujuan pembelajaran pada domain kognitif menyorot pada tingkat penerapan (*application*), pada domain psikomotor menyorot pada keterampilan (*skills*), dan pada domain afektif menyorot pada sikap (*attitude*). Rumusan tujuan pembelajaran mengikuti pedoman ABCD (*Audience, Behavior, Condition, Degree*).

1. Peserta mampu menjelaskan pengertian berpikir kritis dengan ketepatan 80%.
2. Peserta bisa mengenali kekeliruan berpikir melalui penilaian diri.
3. Peserta bisa mengajukan sedikitnya tiga tanggapan atau pertanyaan terhadap suatu pernyataan.
4. Peserta mempertimbangkan lebih dari satu kemungkinan sebelum menilai suatu informasi atau pendapat bersama kelompok.

## C. POKOK BAHASAN DAN SUB POKOK BAHASAN

Pokok Bahasan :

1. Apa itu Berpikir Kritis? (*What is Critical Thinking Skills?*)
  - A. Fenomena perilaku reaktif
  - B. Pengertian berpikir kritis
2. Mengenali Kesiapan Berpikir Kritis (*Identify My Strength and Weakness*)
  - A. Mengenali kecenderungan pikiran otomatis

- B. Tantangan berpikir kritis
- C. Apakah saya berpikir kritis?

### 3. Mempraktikkan Berpikir Kritis (*How to Implement/Practice the Skills*)

- A. Acuan berpikir kritis
- B. Latihan berpikir kritis

## 1. APA ITU BERPIKIR KRITIS? (What is Critical Thinking Skills?)

Bagian pertama modul Berpikir Kritis ini dibuka dengan fenomena kehidupan sehari-hari di mana masyarakat memiliki kecenderungan berperilaku reaktif. Fenomena disajikan sebagai pemantik proses berpikir untuk kemudian memahami perlunya berpikir kritis dalam kehidupan. Setelah mengingat pengalaman konkret keseharian, peserta diberi pemahaman mengenai konsep berpikir kritis dan manfaatnya.

### a. Fenomena perilaku reaktif

*Waktu : 90 menit*

*Indikator Keberhasilan :* Peserta secara berkelompok menghasilkan minimal 2 contoh perilaku reaktif dari pengalaman sehari-hari.

*Isi Materi / Content :*

Dalam kehidupan sehari-hari, perilaku manusia bisa dibedakan antara perilaku reaktif dan perilaku responsif. Perilaku reaktif adalah perilaku yang cenderung bersifat spontan, langsung, refleks, dan tanpa banyak pertimbangan. Sementara itu, perilaku responsif adalah perilaku yang dipertimbangkan dahulu sebelum dilakukan, ada jeda, *'wait and see'* (tahan diri, amati dulu).

Perilaku responsif tidak berarti lebih baik dibandingkan perilaku reaktif. Kalau kita sedang ingin tertawa setelah mendengar humor yang disampaikan seorang kawan, tentu kita akan spontan bereaksi tertawa, tanpa perlu menimbang terlebih dahulu perlu tidaknya tertawa. Akan tetapi jika kita reaktif menggertak orang yang tidak sengaja menyenggol kita di tengah antrian, atau reaktif mengejar motor yang menyalip di jalan, tentu hal ini tidak tepat dan bisa berisiko menimbulkan masalah.

Persoalannya, ada begitu banyak perilaku manusia yang cenderung reaktif. Beberapa di antaranya adalah membeli karena panik (*panic buying*), tawuran, kekerasan, terjebak pinjaman online, aksi protes, dan sebagainya. Reaktivitas manusia bisa berada di tataran perilaku/tindakan, perkataan, sikap, pikiran, dan perasaan. Orang yang reaktif cenderung mudah tersinggung, tersulut, terhasut.

Apa yang membuat seseorang langsung dan cepat bereaksi? Pada dasarnya kita mudah membuat kesimpulan dengan mengandalkan proses berpikir otomatis. Merupakan kecenderungan otak manusia untuk berpikir otomatis, mulai dari menangkap informasi, membuat asumsi, dan menarik kesimpulan.

Contoh menarik yang menggambarkan fenomena reaktivitas disajikan dalam film "Tilik" (2018) produksi Ravacana Films. Film pendek berdurasi 33 menit ini dapat menjadi alternatif media pembelajaran untuk ditonton oleh peserta, khususnya peserta dengan minimal usia 15 tahun. Kemudian peserta diminta mendiskusikan kesimpulan otomatis yang kerap muncul dari tokoh-tokohnya. Kesimpulan otomatis dalam film ini di antaranya: muntah-muntah dikira hamil, memberikan amplop uang dikira mahar atau suap, dirawat di rumah sakit dikira kritis dan bisa dijenguk, dsb.

Agar peserta lebih menghayati perilaku reaktif sehari-hari, peserta diminta mencari pengalaman reaktif yang pernah dialami sendiri atau disaksikan dari pengalaman orang lain, dan membagikannya dalam kelompok.

Dari contoh peristiwa yang disebutkan di atas ataupun dari pengalaman peserta, terdapat *critical point*, titik kunci, yang menjadi penentu apakah kemudian seseorang bereaksi atau tidak, tergelincir dalam kekeliruannya atau tidak, terhasut atau tidak, terbujuk atau tidak. Pada titik itulah, kemampuan berpikir kritis berperan. Dengan berpikir kritis, tentu kita terhindar dari perilaku reaktif yang merugikan.

*Bahan Tayang (PPT) :*

*Soal Pre/Post Test :*

Peserta secara berkelompok diminta mencari contoh konkret dari pengalaman sehari-hari atau pengalaman dari media sosial mengenai fenomena perilaku reaktif (terhasut, tersulut, terbujuk) dari kesimpulan otomatis.

*Referensi*

- Sieck, Winston. 2021. Critical Thinking in Everyday Life. <https://www.globalcognition.org/critical-thinking-everyday-life/>
- Wang, Xiaoli & Zheng, Huibin. 2016. Reasoning Critical Thinking: Is It Born or Made? Theory and Practice in Language Studies, Vol 6, No.6
- Ravacana Films. 2018. Tilik. [https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=GAyvgz8\\_zV8](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=GAyvgz8_zV8)

## **b. Pengertian berpikir kritis**

*Waktu : 60 menit*

*Indikator Keberhasilan : Peserta menjawab dengan benar minimal 4 dari 5 soal.*

*Isi Materi / Content :*

Berpikir menjadi aktivitas sehari-hari yang seringkali tidak kita sadari bahwa kita sedang berpikir. Momen berpikir yang tak disadari inilah yang dimaksud dengan berpikir otomatis (Kallet, 2014). Kondisi ini bisa berisiko apabila seseorang berada pada situasi kritis.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, “kritis” artinya “dalam keadaan paling menentukan”. Dengan demikian, berpikir kritis dapat diartikan sebagai kemampuan berpikir dalam keadaan paling menentukan. Menentukan apakah akan setuju atau tidak, memihak atau tidak, menerima atau menolak, memutuskan tindakan, dsb. Kita tidak harus berpikir kritis sepanjang waktu, tetapi kita perlu menggunakannya sebelum menentukan tindakan, perkataan, pernyataan, ataupun keputusan pada situasi-situasi tertentu.

Situasi apa saja yang tergolong situasi kritis? Tentu ada banyak kondisi dan dapat berbeda-beda pada setiap orang. Menimbang antara menerima atau menolak tawaran obat terlarang merupakan salah satu situasi kritis atau paling menentukan. Begitu pula menimbang sebelum melakukan hubungan seksual di luar nikah, menerima atau menolak ajakan tindak kekerasan dari geng yang diikuti, menandatangani kontrak kerja, menimbang untuk memilih calon pemimpin X atau Y, menimbang untuk menggunakan jasa pinjaman online, menulis komentar yang mendukung atau menghakimi seseorang di media sosial, menimbang antara memukul atau menahan diri, memilih kabur atau menghadapi masalah, termasuk situasi-situasi yang sebenarnya dalam keadaan paling menentukan. Masalahnya, orang mungkin belum sempat mengalami fase ‘menimbang’, karena perilaku reaktif sudah mengambil alih.

Berpikir kritis merupakan proses berpikir yang berada pada titik penentu (*critical point*) yang

mencegah kita tergelincir dalam pemikiran-sikap-tindakan reaktif. Berpikir kritis merupakan proses berpikir sadar, berlawanan dengan pemikiran otomatis.

Berpikir kritis adalah pemikiran reflektif yang masuk akal yang bertujuan untuk memutuskan hal yang harus dipercaya atau dilakukan (Ennis, 1993). Sejalan dengan definisi tersebut, Paul & Elder (2006) menyimpulkan berpikir kritis sebagai seni menganalisis dan mengevaluasi pemikiran dengan maksud mempertajam atau meningkatkan pemahaman. Dapat dikatakan, kita tidak begitu saja menyetujui atau menolak sesuatu, tetapi melakukan pengolahan berpikir terlebih dahulu sehingga memiliki pemahaman yang lebih akurat.

Berpikir kritis tidak sama dengan kritik ataupun skeptis (ragu-ragu dan kurang percaya yang cenderung curiga). Kritik cenderung mengandung penilaian, sementara berpikir kritis menekankan pada analisis dan pertanyaan. Skeptis cenderung didasari penolakan, sedangkan berpikir kritis didasari keterbukaan pikiran untuk mencari tahu lebih lanjut. Seorang pengkritik yang hanya bertujuan untuk mengkritik akan bertanya: “Apa yang salah?”; “Apa yang tidak sama dari saya?”; “Apa titik lemah orang itu?”; sedangkan seorang yang berpikir kritis bertanya; “Bagaimana ia melihat persoalan ini?”; “Apa yang membedakan pendapatnya dan pendapat saya?”

Kemampuan berpikir kritis tidak bergantung pada kapasitas kecerdasan, karena kemampuan ini merupakan suatu keterampilan berpikir yang dapat dilatihkan kepada siapa saja tanpa terkecuali (Ruggiero, 1988 dalam Sallmani & Rushidi-Rexhepi, 2019). Keterampilan berpikir kritis yang dilatihkan kepada siswa dengan kesulitan belajar dan disabilitas intelektual terbukti mampu membantu mereka dalam proses belajar.

Dengan mempraktikkan berpikir kritis, kita memperoleh manfaat, antara lain:

- Memperoleh pemahaman yang jelas mengenai masalah atau situasi. Sebelum tersulut ikut menyerang akun media sosial seseorang, atau ikut memprotes suatu kebijakan, kita bisa memahami lebih jelas duduk persoalannya.
- Dapat mengambil kesimpulan yang akurat. Kesimpulan akurat artinya kesimpulan yang objektif, sesuai keadaan atau kenyataan sebenarnya, bukan berdasarkan khayalan dan asumsi sendiri.
- Menghasilkan solusi pemecahan masalah yang lebih bervariasi dan kaya. Dengan berpikir kritis, kita tidak terpaku pada satu solusi saja yang mungkin selama ini belum efektif, melainkan bisa mencari cara-cara lain yang lebih tepat guna.
- Mencegah terjadinya kesalahan atau hasil yang lebih buruk. Kita bisa mendeteksi potensi risiko, misalnya sebelum menyetujui suatu kontrak, mencegah terjadinya kecelakaan, dsb.

Kemampuan berpikir kritis juga berhubungan dengan kesehatan mental yang lebih baik. Hal ini dapat dipahami karena kemampuan berpikir kritis membantu kita memahami persoalan dengan lebih objektif, yang tentunya mengurangi kekeliruan persepsi. Dengan demikian, seseorang yang berpikir kritis akan dapat mengurangi kecemasan terhadap hal-hal yang tidak seharusnya menjadi pemicu stres.

Sebagai pengantar untuk membahas manfaat, fasilitator dapat menyajikan contoh kasus dari pengalaman orang yang menerapkan berpikir kritis sehingga terhindar dari penipuan.

*(Contoh kasus ada pada Lampiran dan dapat divariasikan oleh fasilitator)*

*Bahan Tayang (PPT):*

*Soal Pre/Post Test : Benar/salah*

1. Berpikir kritis adalah memberikan kritik terhadap pernyataan yang tidak sejalan dengan pandangan masyarakat umum.
2. Hanya orang-orang yang memiliki IQ tinggi yang bisa berpikir kritis.
3. Berpikir kritis bertujuan mempertajam pemahaman terhadap suatu persoalan.
4. Orang yang berpikir kritis biasanya juga bersikap skeptis.

5. Orang yang berpikir kritis biasanya memiliki kesehatan mental yang baik.

Kuis dapat dilakukan sebelum pemaparan materi lalu dibahas setelah pemaparan materi.

Jawaban: 1 (S), 2 (S), 3 (B), 4 (S), 5 (B)

### Referensi

- Kallet, Michael. (2014). Think Smarter : Critical Thinking to Improve Problem-Solving and Decision-Making Skills . New Jersey: John Wiley Sons.
- Liu, Zhiyuan, dkk. 2021. How do Critical Thinking Ability and Critical Thinking Disposition Relate to the Mental Health of University Students? Frontiers in Psychology Vol.12
- Paul, R. and Elder, L. (2010). The Miniature Guide to Critical Thinking Concepts and Tools. Dillon Beach: Foundation for Critical Thinking Press.
- Salmani, A. & Rushidi-Rexhepi, J. 2019. Critical Thinking in Students with Learning Difficulties.

## 2. MENGENALI KESIAPAN BERPIKIR KRITIS (*Identify My Strength and Weakness*)

Dalam konteks belajar, dalam arti mengembangkan kemampuan diri dan mengoptimalkan potensi yang dimiliki, pertama-tama kita perlu mengenali diri. Pengenalan bertujuan untuk mengetahui keadaan diri saat ini dan menjadi pijakan untuk bergerak mengembangkan diri. Kita perlu berpikir kritis pertama-tama terhadap diri sendiri, dalam rangka mengenali kecenderungan sikap dan perilaku dalam keseharian. Oleh karena itu, pada sesi ini peserta diajak mengenali kemampuan berpikir kritisnya, mengenali kecenderungan pikiran otomatis, tantangan berpikir kritis yang mencakup bias pikiran, serta potensi kemampuan berpikir yang dimiliki setiap orang.

### a. Mengenali kecenderungan pikiran otomatis

*Waktu : 30 menit*

*Indikator Keberhasilan : Peserta mencoba penerapan pikiran otomatis dari soal yang diberikan.*

*Isi Materi / Content :*

Pada awal pembahasan mengenai fenomena perilaku reaktif, telah disinggung perihal pikiran otomatis. Untuk memahami kecenderungan otak manusia yang berpikir secara otomatis, peserta diajak melakukan percobaan berikut ini.

1. Bacalah kalimat ini:

*Mskpn ditulsi sprti ini, kmu ttap bisa mmabcanya tnpa ksluitan krena kmampuan ajiab oatkm. Ini cntoh pkirian otmatis bekrja.*

2. Dengarkan kalimat yang dibacakan ini:

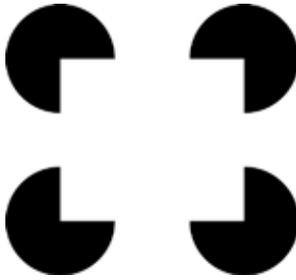
*Basa-basi merupakan bagian dari seni bercakap-cakap yang bisa mencairkan suasana berelasi biarpun orang tidak selalu ingin berbicara berlama-lama.*

Ada berapa huruf B dalam kalimat tersebut?

*(Kalimat boleh dibacakan ulang maksimal 2 kali)*

Jawaban: 9

3. Bentuk apa yang kamu lihat pada gambar di bawah ini?



Sumber Gambar: Kallet, Michael. (2014). *Think Smarter : Critical Thinking to Improve Problem-Solving and Decision-Making Skills* . New Jersey: John Wiley Sons.

Pembahasan:

Pada gambar, kita melihat bentuk persegi atau bujur sangkar, padahal bentuk itu tidak ada. Pikiran kita bisa secara otomatis menambahkan sesuatu (pada contoh 1 dan 3) ataupun menghilangkan sesuatu (kata-kata huruf b yang terlupakan pada contoh 2). Tiga contoh di atas merupakan gambaran bagaimana pikiran kita secara otomatis bekerja untuk membantu kita berpikir dan menjalankan fungsi sehari-hari.

Dengan kemampuan otak tersebut, kita bisa menangkap maksud/informasi meskipun data belum lengkap, seperti misalnya kita bisa mengenali toserba hanya dengan melihat secuil bagian logonya. Selain itu, dengan menghilangkan beberapa hal yang tidak perlu, otak kita tidak penuh dengan pikiran-pikiran yang tak penting sepanjang waktu, sehingga misalnya kita bisa mengabaikan distraksi suara penjual keliling saat sedang belajar atau bekerja. Kita umumnya tidak memikirkan cara menggerakkan kaki saat bersepeda, karena gerak kaki mengayuh sudah otomatis tersimpan dalam memori. Namun kita tentu perlu berpikir untuk menentukan jalan mana yang dilewati, bukan sekadar mengikuti rute kendaraan di depan kita.

Akan tetapi, bayangkan jika hal yang dihilangkan oleh pikiran kita adalah informasi yang justru penting! Kita mungkin cenderung mengandalkan pola-pola kebiasaan lalu langsung menyimpulkan berdasarkan pola tersebut. Atau kita mengandalkan opini umum (*common sense*) dalam memberi jawaban berdasarkan informasi yang terbatas, tanpa melakukan pengecekan. Pikiran otomatis inilah yang perlu disadari dan diwaspadai, karena bisa berfungsi menguntungkan dan merugikan diri kita.

*Bahan Tayang (PPT) :*

*Soal Post Test: -*

*Referensi*

- Kallet, Michael. (2014). *Think Smarter : Critical Thinking to Improve Problem-Solving and Decision-Making Skills* . New Jersey: John Wiley Sons.

## **b. Tantangan berpikir kritis**

*Waktu : 60 menit*

*Indikator Keberhasilan : Peserta menyebutkan bias pikiran yang dialami.*

*Isi Materi / Content :*

Dengan kecenderungan berpikir otomatis, pada dasarnya pikiran kita memiliki kelemahan, terutama ketika disertai bias pikiran yang disadari maupun tak disadari. Sebenarnya sangat manusiawi bahwa

kita memiliki bias. Bias adalah kekeliruan pandangan atau cara melihat fakta. Mari kita kenali jenis-jenis bias yang umum terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

1. Bias ketersediaan, atau bahasa sederhananya: “adanya itu”

Kecenderungan seseorang membuat keputusan berdasarkan contoh, informasi, atau pengalaman yang paling sering muncul atau yang sedang tersedia. Misalnya, seseorang setiap hari sering menonton selebritas di media sosial, lalu ketika ditanya mengenai pekerjaan yang menghasilkan banyak uang, langsung ia jawab *influencer* dan *youtuber*, karena merekalah yang muncul di pikirannya karena tidak terpikir profesi lain yang sebenarnya lebih berpenghasilan. Contoh paling mudah adalah brand/merek yang langsung muncul di pikiran sehingga brand itulah yang dipilih, tidak mencari alternatif lain, misalnya ketika menyebut toko buku, yang langsung teringat/tersedia dalam pikiran adalah Gramedia.

2. Bias konfirmasi, atau bahasa sederhananya: “apa yang saya yakini”

Kecenderungan seseorang untuk mencari bukti-bukti yang sesuai dengan pendapat pribadinya tanpa mencari bukti-bukti yang berlawanan, untuk mengonfirmasi bahwa pendapatnya benar. Sikapnya cenderung menyetujui atau meyakini sesuatu yang dianggap baik dan menolak sesuatu yang bertentangan. Misalnya, meyakini bahwa orang yang berzodiak Leo pasti bisa memimpin dan ketika ia kebetulan menemukan pemimpin berzodiak Leo maka ia membenarkan opininya. Atau memiliki opini tentang calon presiden X dan mencari bukti-bukti yang membenarkan pendapatnya saja.

3. Bias atribusi, atau bahasa sederhananya: “apa yang tampak”

Kecenderungan seseorang menilai orang lain hanya berdasarkan sebagian ciri (atribusi) yang dimiliki orang tersebut. Misalnya seseorang yang berpenampilan necis cenderung mudah dipercaya dibandingkan orang yang berpenampilan urakan.

4. Efek *bandwagon* atau efek ikut-ikutan

Kecenderungan seseorang untuk mengikuti perilaku, sikap, atau gaya tertentu karena banyak orang yang melakukannya. Misalnya ikut-ikutan memakai tattoo, mengidolakan aktor Korea, main lato-lato, dsb.

5. Bias *in-group* atau bias dalam kelompok, atau bahasa sederhananya: “kita vs mereka”

Kecenderungan seseorang menganggap kelompoknya adalah yang terbaik atau paling benar, sehingga tercipta persepsi bahwa kelompok lain salah. Bias kelompok ini bisa terjadi mulai dari kelompok agama hingga kelompok organisasi mahasiswa atau komunitas. Apabila ada seseorang yang tidak sepaham dengan kelompoknya maka dianggap bukan bagian dari kelompoknya, atau bahkan dianggap sebagai lawan.

6. Bias implisit, atau bahasa sederhananya bias “SARA”

Kecenderungan bias ini tidak disadari seseorang, menyangkut sikap negatif terhadap orang lain atau kelompok sosial, yang didasari penilaian yang berkaitan dengan ras, gender, usia, status ekonomi, dan lainnya. Misalnya sikap yang lebih pro atau mendukung pemimpin senior dibandingkan orang muda, ataupun sebaliknya; mengasosiasikan pekerjaan teknik sebagai milik laki-laki, sedangkan profesi perawat identik dengan perempuan; atau menganggap suku tertentu cenderung kasar dan agresif.

*(Untuk lebih memahami praktik bias dalam keseharian, peserta secara berkelompok berdiskusi dan melakukan role play dengan bias-bias yang ditentukan untuk tiap kelompok. Kelompok diminta menggali contoh bias dari pengalaman pribadi untuk dijadikan bahan role play. Saat kelompok memeragakan, peserta lain mengamati dan diminta menebak bias yang ditampilkan tersebut.)*

Bias-bias pikiran ini yang kemudian menimbulkan prasangka, kesimpulan yang keliru, kepercayaan buta, dan tindakan reaktif. Seringkali hambatan kita untuk berpikir kritis bukan karena tidak bisa

melakukannya, tetapi karena sikap mental yang menjebak atau membatasi diri. Seperti misalnya suatu sikap keyakinan buta yang menganggap suatu hal benar karena mempercayainya, ingin mempercayainya, selalu mempercayainya, atau secara egois menganggap hal itu lebih benar dibandingkan yang lainnya.

“Jika kita manusia, kita pasti bias”, demikian pernyataan Michael Kallet (2014). Bias pikiran mungkin menjadi kelemahan kita sebagai manusia, tetapi kemampuan untuk bisa menyadari keberadaan bias saat berpikir, ini kekuatan kita.

*Bahan Tayang (PPT) :*

*Soal Pre/Post Test: Diskusikan bersama kelompok mengenai contoh-contoh bias pikiran yang pernah dialami.*

*Referensi*

- Kallet, Michael. (2014). *Think Smarter : Critical Thinking to Improve Problem-Solving and Decision-Making Skills* . New Jersey: John Wiley Sons.

### **c. Apakah saya berpikir kritis?**

*Waktu : 60 menit*

*Indikator Keberhasilan : Peserta mencatat kecenderungan berpikirnya dalam menanggapi persoalan.*

*Isi Materi / Content :*

Kesiapan untuk berpikir kritis akan dilihat dari dua sisi, yakni dari kemampuan mengkritisi persoalan, dan dari kecenderungan sikap berpikir kritis yang digunakan sehari-hari.

- Soal berpikir kritis menggunakan soal-soal yang diadaptasi dari Cornell Conditional-Reasoning Test, Form X (Ennis, 1964), Watson-Glaser Test of Critical Thinking (1964), dan soal Verbal Logic dari aplikasi ZenCore Adaptive.
- Kuesioner kecenderungan sikap berpikir kritis menggunakan pernyataan-pernyataan yang diadaptasi dari kuesioner *Critical Thinking Scale* kegiatan mahasiswa EED Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (2015).

Soal-soal yang digunakan dalam modul pelatihan ini belum melalui uji statistik, karena hanya ditujukan untuk penggunaan informal dalam lingkup pelatihan, sebagai alat bantu peserta dalam melakukan refleksi dan evaluasi untuk mengenali kemampuan dirinya.

Oleh karena itu tidak disarankan untuk menyimpulkan kategori kemampuan berpikir kritis peserta berdasarkan hasil pengukuran ini. Interpretasi dari pengukuran ini adalah peserta memperoleh umpan balik mengenai kecenderungan pribadinya, apakah sudah terbiasa mengaktifkan pemikiran kritis atau mudah terkecoh dalam pengambilan kesimpulan yang belum tepat.

*Soal Berpikir Kritis:*

1. Johan ada di dapur hanya jika di dapur ada makanan. Sekarang tidak ada makanan di dapur. Maka Johan ada di dapur. Apakah kesimpulan ini benar?
  - a. Ya
  - b. Tidak
  - c. Bisa jadi
2. Santi berdiri di dekat Vina. Apakah pernyataan ini benar: Vina berdiri di dekat Santi.



sedangkan jawaban salah diberi skor 0. Fasilitator dapat menanyakan skor total peserta dan menjadikan hasil asesmen ini sebagai pemetaan kemampuan berpikir kritis peserta, agar nantinya bisa diberikan pengayaan lebih lanjut.

Perlu menjadi pemahaman pada peserta bahwa ketika berpikir kritis, kita tidak hanya mengkritisi isi pendapat/pernyataan, tetapi juga mengkritisi logika berpikir yang terdapat dalam hubungan pernyataan tersebut. Penting untuk menerapkan taat logika, sebagaimana dicontohkan dalam soal-soal yang mengandung premis.

Jawaban: 1 (b), 2 (c), 3 (a), 4 (c), 5 (c), 6 (c), 7 (a), 8 (a), 9 (b), 10 (b)

## Kuesioner Sikap Berpikir Kritis

No.	Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1	Saya memikirkan akibat yang mungkin terjadi sebelum melakukan suatu tindakan.					
2	Saya mengembangkan ide dengan mengumpulkan informasi.					
3	Ketika menghadapi masalah, saya mencari solusi-solusi yang ada.					
4	Saya mampu memberikan alasan pada pendapat saya.					
5	Penting bagi saya mendapatkan informasi pendukung bagi pendapat saya.					
6	Saya biasanya memiliki lebih dari satu informasi sebagai pertimbangan sebelum membuat keputusan.					
7	Saya merencanakan ke mana bisa mendapatkan informasi yang dibutuhkan mengenai topik tertentu.					
8	Saya mencari tahu cara mendapatkan informasi dari suatu topik.					
9	Keputusan yang saya ambil berdasarkan pertimbangan informasi yang saya dapat.					
10	Saya selalu terbuka terhadap ide-ide yang berbeda ketika merencanakan dan membuat keputusan.					
11	Saya sadar terkadang tidak ada jawaban mutlak benar atau salah untuk menjawab sebuah pertanyaan.					
12	Saya memastikan kembali informasi yang saya gunakan benar.					

Hasil kuesioner yang telah dijawab peserta dapat dikumpulkan oleh fasilitator untuk memetakan kemampuan peserta. Pembahasan terhadap kuesioner ini diperlukan untuk mengajak peserta mengenali kecenderungan sikapnya. Dari penilaian diri mengenai kecenderungan sikap ini, peserta dapat mengenali apakah selama ini sudah sering atau jarang melakukan pemikiran kritis.

Seseorang yang berpikir kritis melakukan proses berpikir seperti berikut ini:

- Observasi, mengamati, memperhatikan, menangkap segala informasi yang ada
- Menghubungkan informasi, membandingkannya
- Memeriksa kesalahan, mispersepsi, mengenali informasi yang tidak konsisten
- Mencari tahu alasan atau hubungan sebab akibat
- Mengenali pro dan kontra, serta perbedaan sudut pandang

*Bahan Tayang (PPT) :*

*Soal Pre/Post Test: -*

*Referensi*

- Paul, R. and Elder, L. 2010. *The Miniature Guide to Critical Thinking Concepts and Tools*. Dillon Beach: Foundation for Critical Thinking Press.
- Ennis, R.H. 1964. *The Cornell Class-Reasoning Test, Form X*. Cornell Critical Thinking Test Series. Illinois Critical Thinking Project, University of Illinois.
- *Students' Critical Thinking Scale EED Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (2016)*

### 3. MEMPRAKTIKKAN BERPIKIR KRITIS (*How to Implement/ Practice the Skills*)

Menurut Paul dan Elder (2010), seseorang yang terbiasa berpikir kritis mampu mengajukan pertanyaan, mengumpulkan informasi yang relevan, membuat kesimpulan yang masuk akal, berpikir terbuka untuk menguji dugaannya, dan menyampaikan pendapatnya tersebut kepada orang lain. Pada bagian ini, peserta diajak mempraktikkan kebiasaan tersebut, di antaranya dengan memberi waktu sebelum merespon, bertanya, menggali wawasan, dan berdiskusi menyampaikan pendapatnya di dalam kelompok.

#### a. Acuan berpikir kritis

*Waktu : 60 menit*

*Indikator Keberhasilan : Peserta mencoba memberi 1 tanggapan terhadap contoh kasus.*

*Isi Materi / Content :*

Dalam melakukan pemikiran kritis, terdapat standar penilaian informasi dari Paul & Elder (2010) yang telah digunakan secara universal sebagai acuan berpikir kritis.

- |                                    |   |                                  |
|------------------------------------|---|----------------------------------|
| 1. Kejelasan ( <i>clarity</i> )    | 4. Kelengkapan ( <i>completeness</i> )  | 8. Kedalaman ( <i>depth</i> )    |
| 2. Ketepatan ( <i>accuracy</i> )   | 5. Keterkaitan ( <i>relevance</i> )     | 9. Keluasan ( <i>breadth</i> )   |
| 3. Ketelitian ( <i>precision</i> ) | 6. Kebermaknaan ( <i>significance</i> ) | 10. Keadilan ( <i>fairness</i> ) |
|                                    | 7. Kelogisan ( <i>logicalness</i> )     |                                  |

Kesepuluh standar tersebut kemudian disederhanakan untuk digunakan dalam modul pelatihan ini. Acuan berpikir kritis yang sudah disederhanakan disingkat menjadi "JEDA" (Jelas, Dalam, Adil), yang diuraikan sebagai berikut.

1. JEDA sendiri mengandung arti “waktu berhenti”, yang dimaknakan bahwa kita mengambil waktu untuk memproses informasi, mengaktifkan proses berpikir sadar agar tidak semata berpikir otomatis dan reaktif. Untuk dapat berpikir kritis, Kahneman menyarankan untuk berpikir lambat (*slow thinking*) dan Kallet menyarankan berpikir manual (tidak otomatis). Fase untuk mengambil waktu jeda ini penting, karena seringkali kita memerlukan waktu untuk mengungkapkan pemikiran dan merefleksikan jawaban.
2. “Jelas” berarti kejelasan informasi, merupakan standar pertama yang digunakan dalam berpikir kritis. Cek kejelasan dalam hal:
  - a. Pengertian dari bahasa/istilah yang digunakan
  - b. Konteks informasi/isu yang mau dikritisi
  - c. Rincian atau detail informasi
  - d. Inti persoalan (saring dari informasi yang tidak perlu)
3. “Dalam” berarti kedalaman informasi yang diperoleh dengan melakukan proses berpikir yang lebih mendalam, meliputi:
  - a. Mencari tahu hubungan informasi tersebut dengan informasi lainnya
  - b. Mengenali hal yang tidak konsisten atau tidak sinkron
  - c. Menganalisis logika di dalamnya
  - d. Mencari tahu bukti
  - f. Menggali perspektif yang berbeda
  - g. Mencari tahu dampak atau konsekuensinya
4. Adil artinya berada di posisi yang netral atau tidak berpihak sebelum memutuskan, adil sejak dalam pikiran, sehingga mampu menimbang secara objektif, termasuk mengakui kesalahan atau bias pikiran yang dimiliki. Berpikir kritis berarti mengurai asumsi dan keyakinan secara sadar. Berpikir kritis berarti menyadari keberpihakan kita. Kita bisa bertanya kepada diri sendiri: apakah saya adil atau bias dalam memandang isu ini? Apakah saya punya maksud terselubung?

Sebagai catatan, berpikir kritis baru bisa dilakukan apabila kita memiliki landasan pengetahuan yang diperlukan. Sebagai contoh, jika kita tidak mengerti bahasa Latin, kita tidak bisa merespon kalimat ini “*habeo aliam opinionem*”. Jika seseorang tidak memiliki cukup wawasan mengenai cara membuat vaksin, kritiknya terhadap vaksin bisa saja dipengaruhi bias pikirannya.

Pertanyaan kritis tanpa wawasan pengetahuan dan kesediaan untuk mencari tahu dan memahami kondisi realita hanya akan menjadi pertanyaan kosong. Maka kita perlu memahami terlebih dahulu definisi dan konteks dari isu yang dihadapi. Itulah mengapa kejelasan menjadi acuan pertama berpikir kritis. Berikutnya, kita menggali kedalaman informasi. Untuk memperoleh kedalaman wawasan, kita bisa membaca informasi terkait, mewawancarai orang yang memahami, dan menganalisisnya. Seringkali empati juga diperlukan untuk bisa memahami posisi orang yang mengutarakan pendapat atau pihak-pihak yang terlibat dalam persoalan. Setelah membaca fakta, data, dan realita, kita memiliki modal yang cukup untuk berpikir kritis.

Untuk lebih memahami penerapan berpikir kritis “JEDA”, dapat diberikan contoh berikut ini. Pemberian contoh ini ditujukan untuk latihan dan sekaligus bentuk post-test untuk mengetahui penangkapan peserta.

“Viral telur ayam palsu yang beredar di Indonesia.”

Berpikir kritis diterapkan dengan mencari tahu:

1. Kejelasan: dari mana sumber beritanya, apa yang dimaksud dengan ‘palsu’, telur palsu mentah atau matang, apa ciri-ciri telur yang dianggap palsu, di mana peristiwa terjadi. Peserta dianjurkan mencari informasi mengenai topik ini di Google.
2. Kedalaman: adakah bukti spesifik mengenai ciri-ciri telur palsu, apakah terdapat bahan-bahan yang menyerupai tekstur telur, apa alasan orang memalsukan telur ayam, adakah laporan dan

pernyataan dari pihak berwajib/berwenang, dsb.

3. Keadilan: apakah saya netral atau membela salah satu pihak yang diuntungkan kasus ini, apakah saya sudah mencari informasi dari sumber berita terpercaya atau memiliki bias ketersediaan informasi (berpikir gampang saja), dsb.

*Bahan Tayang (PPT) :*

*Soal Pre/Post Test:*

Silakan menambahkan lagi tanggapan atau pertanyaan terhadap contoh kasus. Peserta menyebutkan fakta-fakta yang diperoleh dari pencarian informasi.

*Referensi*

- Kahneman, Daniel (2011). *Thinking, Fast and Slow*. Farrar, Straus and Giroux
- Paul, R. and Elder, L. (2010). *The Miniature Guide to Critical Thinking Concepts and Tools*. Dillon Beach: Foundation for Critical Thinking Press.

## **b. Latihan berpikir kritis**

*Waktu : 120 menit*

*Indikator Keberhasilan :*

- Peserta bisa mengajukan sedikitnya tiga tanggapan atau pertanyaan terhadap suatu pernyataan.
- Peserta mempertimbangkan lebih dari satu kemungkinan sebelum menilai suatu informasi atau pendapat bersama kelompok dan dapat menjelaskannya.

*Isi Materi / Content :*

Menurut Paul dan Elder (2010), seseorang yang terbiasa berpikir kritis mampu mengajukan pertanyaan, mengumpulkan informasi yang relevan, membuat kesimpulan yang masuk akal, berpikir terbuka untuk menguji dugaannya, dan menyampaikan pendapatnya tersebut kepada orang lain.

Melalui latihan pembahasan soal, peserta dipandu dalam mengurai informasi yang tersedia, memahami konteks, menyusun daftar pertanyaan, mencari informasi pendukung dari bahan bacaan, menganalisis hubungan informasi, dan menyimpulkannya. Di dalam kelompok, peserta menyampaikan pendapatnya masing-masing.

Pada latihan-latihan ini, peserta diminta memberi tanggapan, baik dalam bentuk pernyataan sanggahan maupun pertanyaan untuk memperjelas isu yang dibahas. Peserta bebas memberi tanggapan dan membahasnya dari sudut pandang manapun. Peserta mengerjakan tugas ini sendiri-sendiri terlebih dahulu. Setelah selesai, peserta membahasnya dalam kelompok. Dalam proses diskusi, apabila peserta mengalami kesulitan, dapat diberi kartu Panduan Diskusi.

Catatan: Tidak menjadi keharusan untuk memberikan setiap kelompok tugas yang berbeda. Setiap kelompok bisa saja memperoleh persoalan yang sama. Contoh persoalan atau kasus bisa divariasikan juga oleh fasilitator sesuai kondisi di lapangan.

## Latihan 1. Menanggapi foto peristiwa



Perluah warga melakukan tindakan ini?

Panduan diskusi:

1. Untuk memperoleh KEJELASAN mengenai peristiwa yang terjadi pada foto ini, cari informasi mengenai:
  - a. Apa yang sedang dilakukan orang-orang ini?
  - b. Ada di manakah ini?
  - c. Informasi detil apa saja yang bisa ditangkap?
  - d. Di mana saya bisa mendapatkan info beritanya? (bisa gunakan pencarian Google Lens)
  - e. dsb
2. Foto ini merupakan karya Enny Nurahani, ditampilkan di Lens Blog, 13 Juli 2011 dengan judul *"Indonesians reclined on tracks in Rawa Buaya, West Java Province, in the belief that the energy from the tracks would cure them of various illnesses."* (Masyarakat Indonesia berbaring di atas rel kereta api di Rawa Buaya, Jawa Barat, dengan keyakinan bahwa energi dari rel tersebut akan menyembuhkan mereka dari berbagai penyakit.)

Cari KEDALAMAN informasi dengan mencari tahu:

- a. Apakah ada bukti bahwa energi rel bisa menyembuhkan penyakit?
- b. Apa akibatnya jika berbaring di atas rel? Apakah ada risiko?
- c. Jika saya menjadi masinis kereta, bagaimana efek keberadaan warga di rel saat kereta melintas?
- d. dsb

## Latihan 2. Menanggapi kalimat pernyataan.

Kelompok boleh memilih salah satu dari pernyataan berikut ini dan beri tanggapan setuju, tidak setuju, atau tanggapan lainnya.

- Waktu adalah uang.
- Yang waras, yang diam.
- Apabila dua orang selalu sepakat dalam segala hal, itu berarti cuma satu orang yang berpikir.

Panduan diskusi JEDA:

- Apakah kalimatnya sudah jelas dan bisa

dipahami dengan pemahaman yang sama?

- Apakah pernyataannya logis?
- Apa implikasi atau dampak dari pernyataan ini?
- Jika saya menyetujui pernyataan (a) apakah saya menghargai waktu atau membuangnya? Jika saya menyetujui pernyataan (b) apakah yang waras lebih baik diam? Jika saya menyetujui pernyataan (c) apakah saya di pihak yang berpikir atau yang tidak berpikir?

## Latihan 3. Menanggapi berita

**Tekan Polusi Udara, ASN DKI Jakarta Bekerja dari Rumah Selama Dua Bulan**  
Merespons masalah polusi udara, Pemerintah Provinsi DKI Jakarta segera memberlakukan sistem bekerja dari rumah mulai 21 Agustus-21 Oktober 2023.

Artikel ditulis oleh Helena Fransisca Nababan, 17 Agustus 2023,

<https://www.kompas.id/baca/metro/2023/08/17/asn-dki-siap-siap-wfh-dua-bulan>

Apakah setuju atau tidak dengan kebijakan ini?

Panduan diskusi JEDA:

- Cek Kejelasan:** Seperti apa isi berita dan kebijakannya? Seperti apa polusi udara yang terjadi? Apakah terjadi di seluruh kota Jakarta? Apa pemaknaan bekerja dari rumah?
- Cek Kedalaman:** Apa akibat dari polusi udara? Apakah kebijakan ini relevan? Apakah ada keterkaitan antara karyawan masuk kantor dengan polusi udara? Apakah bekerja

dari rumah bisa mencegah polusi udara?

Apa dampak kebijakan ini bagi penjaga warung di sekitar kantor pemerintahan yang menerapkan WFH? Apa ada solusi lain?

- Cek Keadilan:** Jika saya setuju atau menolak kebijakan ini, apakah karena saya akan diuntungkan oleh kondisi ini?

Peserta diberi kesempatan mencari bahan-bahan bacaan atau sumber informasi lainnya dan dapat dipandu oleh fasilitator untuk menuliskan informasi ke dalam suatu peta pikiran.

## Latihan 4. Menanggapi kasus

“Demi memiliki mobil bergengsi, Sam tidak masalah menolak ajakan nongkrong bareng teman-teman kantornya. Pengeluaran benar-benar ia tekan untuk melunasi cicilan mobil. Apabila sedang tidak membawa bekal makan siang, ia rela untuk tidak makan. Pernah juga ia memberanikan diri meminjam uang bensin pada temannya, sambil menahan malu. Meski terkesan menyiksa diri sendiri, mobil

bergengsi merupakan lambang kejantanan dan kemapanan pria.”

Panduan diskusi:

- Apakah setuju bahwa mobil bergengsi lambang kejantanan dan kemapanan pria?
- Bagaimana jika saya ada di posisi Sam?

## Latihan 5. Menanggapi peristiwa

“Aksi Protes Suporter Persita Tangerang, Tuntut Pemain Menang Lawan Persebaya dan PSS Sleman.”  
(artikel terlampir)

Perluah aksi protes? Adakah bias di sini?

Anda bisa membayangkan diri di posisi suporter, pemain, pelatih, penonton, warga sekitar, ataupun jurnalis yang menulis berita ini.

Gunakan panduan JEDA untuk memberi tanggapan.

# Aksi Protes Suporter Persita Tangerang, Tuntut Pemain Menang Lawan Persebaya dan PSS Selman

Askadina, Rabu, 09 Agustus 2023

Buntut kalah telak 0-1 dari PSM Makassar di Stadion Indomilk Arena, ratusan supporter Persita Tangerang melakukan aksi protes di hadapan pelatih dan para pemain. Seorang perwakilan supporter memberikan orasi kekecewaan.

Tak sampai di situ, para supporter pun menuntut pelatih dan para pemain untuk memberikan penampilan terbaik demi kebangkitan Persita Tangerang.

Perwakilan Laskar Benteng Viola (LBV) tersebut kemudian mendesak para pemain untuk memberikan hasil memuaskan pada dua laga berikutnya Liga I 2023/2024.

Lebih lanjut, mereka mengancam, apabila tidak dapat memberikan tuntutan tersebut, LBV akan mengosongkan stadion.

“Kita kasih kesempatan buat Persita, Kalau masih gak bisa memenuhi kemauan supporter, kita boikot stadion,” tutur salah satu LBV.

Ia kemudian menjabarkan, Persita harus memperoleh poin setidaknya, satu poin atau tiga poin saat laga melawan Persebaya mendatang. Selain itu, mereka pun menuntut Persita menang saat laga kandang dengan PSS Sleman.

“Persita lawan Persebaya, Persita wajib curi poin, poin satu atau tiga poin. Di pertandingan Persita lawan PSS Sleman, wajib menang! Denger nggak pemain, denger nggak?” ujarnya.

“Ngomong woi pemain, ngomong!” timpal yang lainnya.

“Kami butuh bukti!” sahut supporter lain.

Menurut para supporter Persita, kalah di kandang haram untuk mereka. Salah satu alasan mereka memberikan dukungan dengan aksi protes tersebut adalah tidak ingin menyaksikan tim kesayangan mereka kalah. Apalagi, tiket masuk stadion dinilai cukup mahal.

“Kedepannya, kalah pertandingan kandang tuh haram!” tutur perwakilan LBV.

“Tiket Mahal!” sahut yang lain.

<https://joglo.suara.com/read/2023/08/09/133800/aksi-protes-suporter-persita-tangerang-tuntut-pemain-menang-lawan-persebaya-dan-pss-selman>



### Latihan untuk peserta usia Sekolah Dasar

Bagi peserta usia sekolah dasar, kemampuan dasar dari berpikir kritis yang dilatih adalah kemampuan bertanya. Latihan dapat dilakukan dengan menunjukkan suatu foto peristiwa lalu meminta anak menyebutkan apa yang ia lihat pada foto tersebut, peristiwa apa yang terjadi, dan hal-hal apa yang membuatnya mengambil kesimpulan tertentu. Salah satu contoh foto yang dapat ditunjukkan adalah foto-foto dari <http://learning.blogs.nytimes.com> berikut ini.

Sumber Foto : <http://learning.blogs.nytimes.com/2012/10/22/whats-going-on-in-this-picture-oct-22-2012/>

### Panduan diskusi:

1. Tanyakan kepada peserta: Apa yang ia lihat dari gambar ini?
2. Apabila misalnya peserta menjawab “Anak ini sedang bermain dengan gembira”, tanyakan apa yang membuatnya mengatakan bahwa anak ini bermain, dan apa yang menunjukkan bahwa anak ini gembira?
3. Setelah berdiskusi, fasilitator dapat menunjukkan keterangan foto ini, yakni :

“Foto ini merupakan karya Andrew Biraj, diambil pada 9 Oktober 2012 di Bangladesh, menggambarkan seorang anak sedang melompat di tempat limbah penyamakan kulit.”

Agar anak dapat bertanya, maka pertama-tama anak perlu dikenalkan dahulu dengan beragam pengetahuan mengenai hal-hal yang konkrit maupun konseptual. Perbanyak pengenalan mengenai objek dan topik-topik umum. Dengan demikian, anak memiliki bekal untuk menalar dan mengolah pemikirannya.

## Penutup

Berpikir kritis membutuhkan latihan terus-menerus dalam praktik kehidupan sehari-hari. Sangat wajar bila kita terpengaruh bias dan pikiran otomatis tak sadar. Namun kita selalu punya kemampuan berpikir secara sadar yang membantu untuk menyaring informasi, menimbang pilihan, mencegah perilaku reaktif yang tak perlu, dan meningkatkan kualitas hidup menjadi lebih baik.

*Bahan Tayang (PPT) :*

*Soal Pre/Post Test (5 soal)*

Peserta diminta menanggapi persoalan dan berdiskusi bersama kelompok.

## Referensi

- Kahneman, Daniel (2011). *Thinking, Fast and Slow*. Farrar, Straus and Giroux
- Paul, R. and Elder, L. (2010). *The Miniature Guide to Critical Thinking Concepts and Tools*. Dillon Beach: Foundation for Critical Thinking Press.
- Foto Enny Nurahani <http://learning.blogs.nytimes.com/2013/01/14/whats-going-on-in-this-picture-jan-14-2013/>

## Lampiran

Soal pre-post test untuk Modul Berpikir Kritis (diberikan pada awal dan akhir pelatihan, bukan awal dan akhir sesi)

1. Lingkari kata-kata yang berkaitan dengan berpikir kritis

Rasa ingin tahu	Mempertahankan ide
Konsekuensi	Skeptis
Memilah informasi yang relevan dan tidak	Kebaruan
Mencari dukungan pendapat	Pengalaman random/acak
Menyimpulkan secara akurat	Klasifikasi
Fleksibel	Mengambil risiko
Spontan	Toleransi terhadap ambiguitas
Membandingkan	Membuat analogi
Orisinalitas	Mengecek informasi
Keseragaman	Imajinasi
Analisis asumsi	Mendeteksi bagian yang hilang
Inkubasi	Humor
Penciptaan	Kelancaran ide

2. Hal-hal berikut ini dilakukan oleh orang yang berpikir kritis, kecuali:

- langsung menolak pendapat yang berbeda
- menimbang informasi
- menganalisis logika
- bertanya

3. Pernyataan yang tepat tentang berpikir kritis :

- Berpikir kritis adalah sifat bawaan seseorang
- Berpikir kritis dapat membantu pengambilan keputusan
- Berpikir kritis adalah pemikiran yang otomatis
- Berpikir kritis hanya berguna untuk siswa sekolah

4. Manfaat berpikir kritis, kecuali:

- Mengambil kesimpulan yang objektif, tidak hanya ikut-ikutan orang lain
- Menghasilkan solusi pemecahan masalah yang lebih kaya
- Memiliki kebenaran sendiri
- Mengurangi kecemasan

5. Berikut ini adalah pengertian dari berpikir kritis:

- Proses menyelidiki persoalan dan memperoleh solusinya
- Pengambilan keputusan yang rasional
- Berpikir logis untuk memprediksi hal yang akan terjadi
- Seni mengevaluasi pemikiran untuk mempertajam pemahaman

6. Konsekuensi dari pikiran otomatis manusia, salah satunya adalah:

- Menambahkan detail informasi yang sebenarnya tidak ada
- Bisa mengingat segala hal
- Bertindak secara refleksi
- Berhati-hati dalam menimbang sesuatu



## Kunci Jawaban

1. Jawaban benar adalah kata yang ditebalkan. Jumlah maksimal jawaban benar = 7

<b><u>Rasa ingin tahu</u></b>	Mempertahankan ide
Konsekuensi	Skeptis
<b><u>Memilah informasi yang relevan dan tidak</u></b>	Kebaruan
Mencari dukungan pendapat	Pengalaman random/acak
<b><u>Menyimpulkan secara akurat</u></b>	Klasifikasi
Fleksibel	Mengambil risiko
Spontan	Toleransi terhadap ambiguitas
<b><u>Membandingkan</u></b>	Membuat analogi
Orisinalitas	<b><u>Mengecek informasi</u></b>
Keseragaman	Imajinasi
<b><u>Analisis asumsi</u></b>	<b><u>Mendeteksi bagian yang hilang</u></b>
Inkubasi	Humor
Penciptaan	Kelancaran ide

2. (a)
3. (b)
4. (c)
5. (d)
6. (a)
7. (c)
8. (b)
9. (d)

Mengandung pengertian: berpikir reflektif, mengevaluasi pemikiran, tidak reaktif, tidak bias, mencari kejelasan, kedalaman, keadilan informasi, dalam keadaan menentukan pilihan/keputusan/kesimpulan.

### Pemberian Skor:

a. Nomor 1 : jumlah jawaban Benar dikurangi jawaban Salah.

Apabila jumlah jawaban Benar-Salah:	Maka Skornya adalah:
0, 1, 2	0
3, 4	0,5
5, 6, 7	1

- b. Nomor 2-9: jika jawaban Benar diberi skor 1, jika Salah diberi skor 0.
- c. Nomor 10: jika jawaban mengandung pengertian seperti pada kunci jawaban, atau mendekati kunci jawaban, diberi skor 1. Jika tidak memberi jawaban, melenceng, atau tidak menggambarkan berpikir kritis diberi skor 0.
- d. Skor dikalikan 10 dan dijumlah untuk mendapatkan total skornya.

# Contoh Kasus untuk pembahasan Manfaat Berpikir Kritis

Kejadiannya sekitar bulan Maret 2021, ketika pacar saya mau membeli sebuah komponen komputer dengan harga sekitar ±4jutaan kebetulan transaksi ini pakai akun Shopee saya.

Saya hanya mengangkat telfon dia hanya 1x saja dan yang saya ingat orang ini membicarakan masalah pengiriman, dia bilang dari J&T Express mau diganti menjadi JNE ... saya tidak bisa “Mengiyakan” begitu saja karena ini bukan barang yang saya punya. Akhirnya saya call pacar saya untuk mendiskusikan hal ini, pacar saya bilang untuk kasih kontak dia ke penjual itu. Akhirnya saya kasih.. dan setelah saya pikir-pikir ada hal janggal, pengiriman di sistem

bisa diganti oleh seller sendiri? Terus kenapa dia mau ganti pengiriman yang sudah jelas dia mencantumkan J&T Express menjadi JNE?

Setelah saya kasih kontak pacar saya ke orang itu, akhirnya mereka berdua ngobrol. Dan sebenarnya pacar saya ini sudah tau kalau ini penipuan dan pacar saya bilang kalau ini “Phishing”. Pacar saya menjelaskan kalau ini modus penipuan yang sebenarnya sudah lumayan banyak seperti ini, yang infonya si penipu ini mengirimkan Link dan di Link itu muncul kode verifikasi 4 digit yang biasa Shopee kirimkan. Kalau kita masukin kode verifikasi ini, si penipu itu bisa mengakses akun Shopee tersebut.

# MODUL PEMECAHAN MASALAH



## A. DESKRIPSI

Masa Remaja adalah masa transisi yang penuh dengan tantangan dan peluang. Di saat yang sama, usia ini merupakan periode penting dalam pembentukan kepribadian, nilai-nilai dan keterampilan yang akan membentuk masa depan. Salah satu keterampilan kunci yang perlu dikembangkan oleh remaja adalah kemampuan pemecahan masalah.

Kemampuan pemecahan masalah bukanlah sekedar keahlian teknis, tetapi juga kemampuan mental yang penting. Kemampuan ini melibatkan kemampuan untuk mengidentifikasi masalah, merumuskan solusi, dan mengambil Tindakan yang tepat. Kemampuan ini akan membantu remaja mengatasi berbagai masalah, mulai dari masalah akademik, konflik interpersonal, hingga masalah kehidupan sehari-hari.

Dalam dunia yang terus berubah dengan cepat, remaja perlu belajar bagaimana beradaptasi dan mengatasi masalah yang muncul di sepanjang kehidupan. Kemampuan memecahkan masalah membantu mereka menjadi mandiri dan mampu menghadapi tantangan dengan percaya diri.

Namun untuk mengembangkan kemampuan pemecahan masalah, remaja membutuhkan bimbingan dan dukungan. Remaja perlu belajar bagaimana mengidentifikasi masalah dengan jelas, bagaimana berfikir kreatif dalam mencari solusi dan bagaimana mengelola emosi ketika menghadapi kesulitan. Remaja juga perlu belajar cara berkolaborasi dengan orang lain dalam memecahkan masalah yang kompleks.

Oleh karena hal tersebut modul ini akan memberikan gambaran dan panduan bagi pendamping sosial saat melakukan pendampingan kepada remaja yang menjadi kliennya agar memiliki keterampilan pemecahan masalah. Modul ini terdiri dari tiga pokok bahasan yang akan membahas (1) Pemecahan Masalah, (2) Mengidentifikasi Kekuatan dan kelemahan. (3) Praktik Implementasi keterampilan pemecahan masalah

## B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran pada modul ini, peserta diharapkan mampu:

1. Memahami pengertian, teori, indikator, serta faktor penghambat dan pendukung dari pemecahan masalah
2. Mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan dari remaja
3. Mempraktekkan kemampuan keterampilan pemecahan masalah

## C. POKOK BAHASAN DAN SUB POKOK BAHASAN

### A. Konsepsi pemecahan masalah

1. Apa itu keterampilan pemecahan
2. Faktor pendukung dan penghambat pemecahan masalah

### B. Identifikasi Kekuatan dan Kelemahan Kemampuan Pemecahan Masalah

### C. Praktik kemampuan keterampilan pemecahan masalah

1. Metode efektif pemecahan masalah
2. Identifikasi akar permasalahan
3. Langkah/ tahapan pemecahan masalah

## 1. KONSEPSI PEMECAHAN MASALAH

### Pengantar Singkat

Di dunia yang penuh dengan perubahan dan tantangan, remaja sering kali dihadapkan pada berbagai masalah yang dapat mempengaruhi perkembangan dan kesejahteraan mereka. Masalah ini bisa berasal dari berbagai sumber, seperti tekanan akademik, masalah sosial, konflik dalam keluarga atau bahkan masalah kesehatan mental. Penting bagi kita semua untuk mencari cara yang efektif untuk membantu remaja mengatasi masalah yang ada dan memperkuat konsep pemecahan masalah mereka. Di sesi ini, akan dibahas terkait konsepsi pemecahan masalah yang akan membantu pekerja sosial dalam memahami definisi dan teori pemecahan masalah, manfaatnya serta indikator pemecahan masalah. Pada akhirnya, diharapkan pekerja sosial mampu memfasilitasi remaja dalam keterampilan pemecahan masalah.

Durasi: 135 menit

### Topik Bahasan

#### a. KETERAMPILAN PEMECAHAN MASALAH

Waktu: 45 menit

Indikator Keberhasilan:

- 1) Peserta mampu memahami keterampilan pemecahan masalah
- 2) Peserta mampu memahami manfaat keterampilan pemecahan masalah
- 3) Peserta mampu mengidentifikasi indikator pemecahan masalah
- 4) Peserta mampu mengaitkan pengetahuan pemecahan masalah dengan konteks kehidupan sehari-hari
- 5) Peserta mampu mengemukakan penerapan pemecahan masalah dalam kehidupan sehari-hari

Isi Materi/ Content:

Dalam menjalani kehidupan termasuk remaja akan dihadapkan dengan masalah-masalah yang timbul. Masalah muncul karena adanya perbedaan antara harapan dengan kenyataan. Masalah yang muncul bukan untuk dihindari namun untuk dipecahkan atau diselesaikan dengan baik. Oleh karena hal tersebut remaja perlu keterampilan pemecahan masalah.

Pemecahan masalah menurut Robert L. Solso (2008) yaitu suatu pemikiran yang terarah secara langsung untuk menentukan solusi atau jalan keluar untuk suatu masalah yang spesifik. Gird dkk (2002) menyatakan bahwa pemecahan masalah adalah proses yang melibatkan penerapan pengetahuan dan ketrampilan-ketrampilan untuk mencapai tujuan. Menurut Polya (1973) pemecahan masalah merupakan suatu usaha untuk menemukan jalan keluar dari suatu kesulitan dan mencapai tujuan yang tidak dapat dicapai dengan segera.

Dari beberapa definisi pakar tentang pemecahan masalah, maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan pemecahan masalah adalah kemampuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan menyelesaikan masalah secara efektif. Keterampilan pemecahan masalah melibatkan kemampuan untuk berpikir kritis dan kreatif, menghasilkan ide-ide baru, dan mengevaluasi solusi yang dihasilkan. Keterampilan pemecahan masalah merupakan kemampuan dasar seseorang dalam menyelesaikan suatu masalah yang melibatkan pemikiran kritis, logis, dan sistematis.

Dengan memiliki keterampilan pemecahan masalah remaja memiliki beberapa manfaat, yaitu:

### 1. Mendorong inovasi:

Remaja yang memiliki keterampilan pemecahan masalah akan mudah melakukan inovasi. Keterampilan pemecahan masalah melibatkan kemampuan untuk berpikir kreatif dan menciptakan solusi yang inovatif untuk masalah yang kompleks. Dalam dunia yang terus berubah dan berkembang, kemampuan untuk berinovasi menjadi semakin penting.

Salah satu contoh dari keterampilan pemecahan masalah yang mampu menghadirkan inovasi yaitu Yanditya Affan Almada sukses mengembangkan alat yang bisa mengubah limbah anorganik seperti sampah plastik menjadi bahan bakar berupa bio oil dan biogas (hai.grid.id)

### 2. Meningkatkan produktivitas:

Keterampilan pemecahan masalah membantu individu untuk mengatasi hambatan dan mengidentifikasi solusi yang lebih efisien dan efektif. Hal ini dapat meningkatkan produktivitas individu dan perusahaan. Merujuk pada inovasi Affan, alat ciptaan pertamanya telah diproduksi pada tahun 2017 dan banyak orang yang telah memesan alat yang bisa memproduksi bio oil dan biogas tersebut. (hai.grid.id)

### 3. Mengurangi biaya:

Dengan memecahkan masalah secara efektif, individu dapat menghindari biaya yang terkait dengan masalah tersebut. Hal ini termasuk biaya waktu, tenaga, dan sumber daya. Temuan Affan tersebut telah diproduksi ukuran kecilnya dengan kapasitas 2-3 liter yang dijual seharga Rp 20 juta dan juga ukuran sedang yang berkapasitas 10 liter dengan harga Rp 35 juta. Pengurangan biaya dapat dilakukan ketika menciptakan ukuran yang berkapasitas lebih besar.

### 4. Meningkatkan kualitas

Dengan menerapkan keterampilan pemecahan masalah, individu dapat menghasilkan solusi yang lebih efektif dan berkualitas tinggi. Ini dapat meningkatkan reputasi dan memberikan nilai tambah bagi apa yang sedang dilakukan. Dalam kasus Affan, alat yang dikembangkan ini memiliki sejumlah keunggulan dibandingkan dengan produk sejenis di pasaran. Salah satunya menggunakan listrik untuk proses pemanasan. Ia menjelaskan bahwa kebanyakan produk yang sudah ada di dalam negeri menggunakan sumber energi berupa api untuk proses pemanasan, sehingga suhu kurang terkontrol.

### 5. Mengembangkan kemampuan kognitif:

Keterampilan pemecahan masalah memungkinkan individu untuk mengembangkan kemampuan kognitif yang penting, termasuk berpikir kritis, analitis, dan kreatif. Hal ini dapat membantu individu untuk menghadapi masalah yang lebih kompleks dan menantang di masa depan. Dari kisah Affan, alat yang dilengkapi destilator ini mampu mengubah sampah anorganik seperti plastik menjadi bahan bakar melalui proses *pirolisis*. Kita dapat melihat bagaimana seseorang berpikir kritis bukan hanya mengenai lingkungan yang penuh dengan sampah plastik tetapi juga lingkungan sosial ekonomi yang mengancam penurunan daya beli masyarakat akibat kenaikan bahan bakar minyak. Proses berpikir analisis dan menghasilkan kreatifitas yang bermanfaat untuk banyak orang telah melibatkan proses kognisi yang sangat penting untuk menjadi pemecah suatu masalah bahkan dalam skala yang lebih luas.

Seorang remaja dapat dikatakan memiliki keterampilan pemecahan masalah, dapat dilihat pada beberapa indikator ini. Berikut ini adalah beberapa indikator keterampilan pemecahan masalah:

#### 1. Kemampuan mengidentifikasi masalah:

Individu dengan keterampilan pemecahan masalah yang baik mampu mengidentifikasi masalah yang ada di sekitarnya dan menentukan akar masalah dengan cepat dan akurat.

#### 2. Kemampuan mengumpulkan informasi:

Individu yang pandai dalam keterampilan pemecahan masalah mampu mengumpulkan informasi

yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah dengan efektif dan efisien.

3. Kemampuan menganalisis informasi:

Individu dengan keterampilan pemecahan masalah yang baik mampu menganalisis informasi yang diperoleh dan mengambil kesimpulan yang tepat berdasarkan analisis tersebut.

4. Kemampuan merumuskan alternatif solusi:

Individu yang pandai dalam keterampilan pemecahan masalah mampu merumuskan beberapa alternatif solusi yang mungkin untuk menyelesaikan masalah dan memilih solusi yang paling tepat.

5. Kemampuan mengimplementasikan solusi:

Individu yang pandai dalam keterampilan pemecahan masalah mampu mengimplementasikan solusi yang dipilih dengan baik dan efektif.

6. Kemampuan mengevaluasi hasil:

Individu yang pandai dalam keterampilan pemecahan masalah mampu mengevaluasi hasil dari solusi yang diimplementasikan dan menentukan apakah solusi tersebut efektif dan memuaskan atau tidak.

7. Kemampuan bekerja dalam tim:

Individu yang pandai dalam keterampilan pemecahan masalah mampu bekerja dengan baik dalam tim, berkolaborasi, dan memecahkan masalah secara bersama-sama.

8. Kemampuan berpikir kritis:

Individu yang pandai dalam keterampilan pemecahan masalah mampu berpikir kritis dan menganalisis masalah secara terperinci sebelum mengambil keputusan.

9. Kemampuan berpikir kreatif:

Individu yang pandai dalam keterampilan pemecahan masalah mampu berpikir kreatif dan menciptakan solusi yang inovatif untuk masalah yang kompleks.

**Kegiatan pembelajaran:**

1. Minta masing-masing peserta untuk menuliskan 'masalah' yang pernah mereka selesaikan
2. Minta peserta menuliskan dan menjabarkannya secara detail dalam setiap indikator pemecahan masalah (langkah-langkah yang dilakukan dalam mengidentifikasi masalah, mengumpulkan informasi, dan seterusnya)
3. Peserta membuat daftar dari manfaat yang diperoleh dari pemecahan masalah tersebut (apakah memenuhi salah satu dari manfaat yang ada didaftar atau ada manfaat lain di luar daftar?)
4. Minta perwakilan peserta untuk membagikannya kepada seluruh peserta
5. Minta beberapa peserta lainnya untuk memberikan umpan balik

Bahan Tayang (PPT)

<https://bit.ly/3PDu7we>

## Soal Pre/ Post test

1. Berikut beberapa alasan remaja perlu memiliki kemampuan pemecahan masalah, kecuali...
  - a. Membantu remaja mengelola emosi dalam
  - b. Mampu mengenali masalah yang ada di sekitarnya
  - c. Mendorong remaja berpikir kreatif dalam mencari solusi
  - d. Mengajarkan remaja tidak perlu berkolaborasi dengan orang lain
2. Keterampilan pemecahan masalah remaja memiliki beberapa manfaat, yaitu....
  - a. Menurunkan rasa percaya diri
  - b. Meningkatkan produktivitas
  - c. Menambahkan biaya
  - d. Mengurangi kualitas
3. Definisi keterampilan pemecahan masalah menurut George Polya yaitu....
  - a. Suatu kegiatan atau proses berpikir yang melibatkan empat tahapan, yaitu memahami masalah, merumuskan rencana solusi, melaksanakan rencana solusi, dan mengevaluasi hasil
  - b. Suatu kegiatan untuk mencari masalah yang ada di sekitar
  - c. Suatu proses penyusunan solusi terhadap masalah yang terjadi
  - d. Suatu proses penyusunan masalah dan implementasi rencana tindak lanjut
4. Salah satu indikator kemampuan pemecahan masalah yaitu...
  - a. Kemampuan mengumpulkan masalah
  - b. Kemampuan berpikir kritis
  - c. Kemampuan bersikap asertif
  - d. Kemampuan berkomunikasi pasif
5. Kemampuan kognitif yang dikembangkan dalam proses pemecahan masalah yaitu...
  - a. Berpikir kritis dan asertif
  - b. Berpikir kritis, analitis, dan kreatif
  - c. Berpikir aktif dan solutif
  - d. Berpikir analitis dan parsial

## Referensi

- De Bono, Edward. 1991. *Berpikir Lateral*. Jakarta: Erlangga.
- Gagne, Robert M & Briggs, Leslie J. 1979. *Principles Of Instructional Design (2nd Edition)*. New York : Holt, Rinehart and Winston.
- Jonassen, David H. 2011. *Learning to Solve Problems: A Handbook for Designing Problem-Solving Learning Environments*. United Kingdom: Routledge.
- Kepner, Charles H. dan Benyamin B. Tregoe. 1975. *Manajer yang Rasional*. Jakarta: Lembaga Pendidikan dan Pembinaan Manajemen
- Marzano, R. J., dkk. 1988. *Dimension Of Thinking: A Framework for Curriculum and Instruction*. Alexandria: The Association for Supervision and Curriculum Development.
- Polya, G. 1973. *How To Solve it : A New Aspect of Mathematical Method*. New Jersey, USA: Princeton University Press.
- Saad NS & Ghani AS. 2008. *Teaching Mathematics in Secondary School: Theories and Practices*. Perak: Universiti Pendidikan Sultan Idris.
- Solso, Robert. Dkk. 2008. *Psikologi Kognitif Edisi Kedelapan*. Jakarta: Erlangga.

## b. FAKTOR PENDUKUNG DAN PENGHAMBAT PEMECAHAN MASALAH

Waktu: 45 menit

Indikator Keberhasilan:

- 1) Peserta mampu memahami faktor pendukung dan penghambat dalam pemecahan masalah
- 2) Peserta mampu mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat dalam pemecahan masalah
- 3) Peserta mampu menerapkan faktor pendukung dalam pemecahan masalah

Isi Materi/ Content:

Kemampuan pemecahan masalah dipengaruhi oleh berbagai faktor sehingga mampu menentukan sejauh mana seorang remaja mampu mengidentifikasi, menganalisis dan mengatasi masalah dengan efektif.

**Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan pemecahan masalah** adalah sebagai berikut menurut Kartika (2017):

### 1. Pengalaman

Pengalaman terhadap tugas-tugas menyelesaikan soal wacana atau soal aplikasi. Pengalaman awal seperti ketakutan terhadap biologi dapat menghambat kemampuan siswa dalam memecahkan masalah.

### 2. Motivasi

Dorongan yang kuat dari dalam diri seperti menumbuhkan keyakinan bahwa dirinya bisa, maupun dorongan dari luar diri (eksternal) seperti diberikan soal-soal yang menarik, menantang dapat mempengaruhi hasil pemecahan masalah.

### 3. Kemampuan memahami masalah

Kemampuan siswa terhadap konsep-konsep soal, tugas, atau permasalahan nyata yang berbeda-beda tingkatnya dapat memicu perbedaan kemampuan siswa dalam memecahkan masalah.

### 4. Keterampilan

Keterampilan adalah kemampuan untuk menggunakan akal, pikiran, ide dan kreativitas dalam mengerjakan, mengubah ataupun membuat sesuatu menjadi lebih bermakna sehingga menghasilkan sebuah nilai dari hasil pekerjaan tersebut. Keterampilan tersebut pada dasarnya akan lebih baik bila terus diasah dan dilatih untuk menaikkan kemampuan sehingga akan menjadi ahli atau menguasai dari salah satu bidang keterampilan yang ada.

### 5. Kemandirian

Kemandirian adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu hal apapun sendiri, tidak bergantung pada orang lain. Sikap mandiri dapat membuat seseorang mampu menghadapi masalah yang ada. Sebaliknya, seseorang yang tidak memiliki sikap mandiri, dia tidak mampu menghadapi jika ada masalah.

### 6. Kepercayaan diri

Kepercayaan diri akan memperkuat motivasi mencapai keberhasilan, karena semakin tinggi kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri, semakin kuat pula semangat untuk menyelesaikan pekerjaannya.

Pemecahan masalah juga dapat terhambat yang dipengaruhi oleh karakter seseorang. Karakter individu yang harus dihindari dan menghambat kemampuan pemecah masalah

1. Belum berpengalaman

Usia remaja belum berpengalaman dalam menghadapi berbagai masalah dan belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang berbagai subjek atau isu, sehingga mereka tidak dapat memberikan solusi yang informasional. Keterbatasan ini bisa menghambat kemampuan remaja dalam mengidentifikasi masalah dan mencari solusi.

## 2. Takut akan kegagalan

Banyak remaja yang seringkali memiliki kekhawatiran akan kegagalan yang lebih besar dibandingkan dengan orang dewasa. Mereka terlalu takut mencoba hal baru atau mengambil resiko karena takut gagal.

## 3. Belum stabil secara emosional

Secara fase perkembangan, remaja cenderung kurang sabar dalam menunggu hasil atau solusi yang memakan waktu. Kebanyakan remaja menginginkan solusi instan sedangkan kesulitan dalam menghadapi masalah yang membutuhkan waktu untuk dipecahkan. Beberapa remaja mengalami gangguan emosi seperti stress atau gangguan kecemasan sehingga menghambat kemampuan remaja untuk berfikir jernih dan mencari solusi dalam situasi yang sulit.

## 4. Belum memiliki rasa bertanggung jawab yang tinggi

Beberapa remaja belum mengembangkan tingkat tanggung jawab yang memadai dan mereka mungkin mencoba menghindari atau menyalahkan orang lain ketika mereka menghadapi masalah.

## 5. Masa pencarian identitas

Remaja seringkali dalam proses pencarian identitas mereka sendiri, dan ini bisa menghambat kemampuan mereka untuk membuat keputusan atau memecahkan masalah dengan keyakinan.

## 6. Pengaruh lingkungan

Remaja dapat dipengaruhi oleh teman-teman sebaya atau lingkungannya, yang mungkin tidak selalu memberikan dorongan positif untuk menjadi pemecah masalah. Lingkungan yang tidak mendukung perkembangan keterampilan pemecahan masalah dapat menghambat kemampuan remaja.

## 7. Kurang motivasi

Beberapa remaja mungkin kurang termotivasi untuk menghadapi masalah atau mencari solusi karena merasa tidak relevan atau tidak penting bagi mereka.

### **Kegiatan pembelajaran:**

1. Inti masing-peserta untuk bekerja di kelompok yang terdiri dari 5-6 orang
2. Masing-masing kelompok diminta untuk mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat dari pemecahan masalah yang ada di dalam studi kasus
3. Minta masing-masing kelompok untuk mempresentasikan hasil

### Studi kasus:

Umilia (24) adalah Founder Rumah Pintar Punggur Cerdas yang berada di Parit Tembakul, Desa Punggur Kecil, Kabupaten Kubu Raya, Provinsi Kalimantan Barat. Rendahnya pendidikan anak-anak di Desa Punggur akibat akses terhadap lembaga pendidikan membuat dirinya berpikir keras. Inilah yang kemudian melatari dirinya membuat Rumah Pintar Punggur Cerdas, dengan mengajak para pemuda yang ada di desanya.

Melalui Rumah Pintar Punggur Cerdas ini dia berharap anak-anak yang tidak bisa mengenyam pendidikan di sekolah bisa membaca, menulis dan berhitung. Konsep yang disajikan Rumah Pintar Punggur Cerdas pun tidak muluk-muluk. Dia mengedepankan praktek dasar yaitu belajar dan terus belajar sehingga Rumah Pintar Punggur Cerdas selalu dipenuhi oleh anak-anak yang haus menuntut ilmu. Sebagai gadis yang memang besar di Desa Punggur ia berharap desanya ini bisa menjadi desa acuan untuk desa yang lainnya yaitu dengan memberdayakan pemuda-pemuda yang ada di desanya masing-masing untuk berbagi pengetahuan dengan anak-anak yang tidak sekolah.

Bahan Tayang (PPT)

<https://bit.ly/3LCSUiK>

Soal Pre/ Post test

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan pemecahan masalah diantaranya sebagai berikut, kecuali...
  - a. Pengalaman
  - b. Motivasi
  - c. Kepercayaan diri
  - d. Kekuatan diri
2. Alasan motivasi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pemecahan masalah yaitu...
  - a. Adanya dorongan kuat dari internal dan eksternal dapat mendorong menumbuhkan keyakinan bahwa masalah tersebut dapat diatasi
  - b. Adanya dorongan dari dalam diri bahwa masalah tidak dapat diatasi sendiri
  - c. Adanya pemahaman terhadap masalah nyata yang terjadi
  - d. Adanya ketidakyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi masalah
3. Beberapa karakter individu yang dapat menghambat pemecahan masalah yaitu...
  - a. Berpengalaman, stabil secara emosional
  - b. Tidak takut kegagalan, stabil secara emosional
  - c. Belum berpengalaman, pengaruh lingkungan
  - d. Memiliki motivasi dan tanggung jawab yang tinggi
4. Karakter individu yang dapat meningkatkan kemampuan pemecahan masalah yaitu...
  - a. Berani mengambil resiko kegagalan, stabil secara emosional, motivasi tinggi
  - b. Takut kegagalan, belum stabil secara emosional, motivasi tinggi
  - c. Belum memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi, stabil secara emosional
  - d. Stabil secara finansial, memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi, takut kegagalan
5. Hal yang BUKAN menyebabkan masa pencarian identitas menjadi penghambat bagi remaja untuk memecahkan masalah ...
  - a. Pada fase ini, remaja cenderung kurang sabar dalam menunggu hasil
  - b. Pada fase ini, kebanyakan remaja menginginkan solusi instan
  - c. Pada fase ini, remaja rentan mengalami gangguan emosi seperti stress atau gangguan

kecemasan

d. Pada fase ini, remaja telah mengalami kestabilan emosional

## Referensi

Fahmi, I. 2012. Perilaku Organisasi: Teori, Aplikasi, dan Kasus. Cetakan Kedua. CV. Alfabeta. Bandung.

Handayani, Kartika. 2017. Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan pemecahan masalah soal cerita matematika. SEMNASTIKA 2017, 06 May 2017, Medan.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (<https://kbbi.web.id/motivasi>)

Sutrisno, Edy. 2016. Manajemen Sumber Daya Manusia. Cetakan Kedelapan. Jakarta: Prenadamedia Group.

Stephen, Robbins .2015. Perilaku Organisasi, Penerbit Salemba Empat, Jakarta

Tawil, Muh dan Liliari. 2014. Berpikir Kompleks dan Implementasinya dalam pembelajaran IPA. Makassar: Badan Penerbit UNM

## 2. IDENTIFIKASI KEKUATAN DAN KELEMAHAN KEMAMPUAN PEMECAHAN MASALAH

Waktu: 45 menit

Indikator Keberhasilan:

- 1) Peserta mampu memahami kemampuan dalam memecahkan masalah
- 2) Peserta mampu mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan kemampuan memecahkan masalah
- 3) Peserta mampu mengukur kemampuan pemecahan masalah peserta

Isi Materi/ Content:

### 1) Kemampuan Pemecahan Masalah

Pemecahan masalah adalah salah satu keterampilan penting yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari. Keterampilan ini dapat digunakan untuk mengatasi berbagai masalah, mulai dari masalah kecil hingga masalah besar.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kemampuan berasal dari kata mampu yang berarti kuasa (bisa, sanggup) melakukan sesuatu, sedangkan kemampuan berarti kesanggupan, kecakapan, kekuatan. Stephen P. Robbins & Timothy A. Judge, 2009 mendefinisikan kemampuan (*ability*) berarti kapasitas seorang individu untuk melakukan berbagai tugas dalam suatu pekerjaan.

Stephen dan Timothy membagi kemampuan menjadi dua jenis yaitu

#### a) Kemampuan fisik (*physical ability*)

Kemampuan fisik adalah kemampuan yang menggunakan kekuatan fisik/tubuh serta menuntut stamina dan kondisi fisik yang prima

#### b) Kemampuan intelektual (*intellectual ability*)

Kemampuan kemampuan yang menggunakan intelektual

Cara kita memecahkan masalah tergantung pada kemampuan pemecahan masalah yang mereka

miliki. Banyak instrument yang telah dikembangkan oleh para ahli untuk mengidentifikasi kemampuan pemecahan masalah. Salah satu instrument yang dapat digunakan yaitu instrument yang dikembangkan oleh *mindtools* untuk mengidentifikasi seberapa baik anak dan remaja dalam memecahkan masalah. Instrumen ini merupakan salah satu alat yang dapat membantumu menilai kemampuan pemecahan masalah meskipun alat ini belum tervalidasi dan hanya bertujuan sebagai ilustrasi saja.

Jawab pernyataan berikut dan beri tanda checklist (√) pada kolom yang anda anggap paling sesuai

No	Pertanyaan	Sering	Kadang-kadang	Tidak pernah
1	Saya mampu mengidentifikasi masalah yang dihadapi			
2	Ketika saya perlu menemukan solusi terhadap suatu masalah, saya biasanya memiliki semua informasi yang saya perlukan untuk menyelesaikannya			
3	Saya mampu mendefinisikan setiap masalah dengan cermat sebelum mencoba menyelesaikannya			
4	Saya berusaha untuk melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda dan menghasilkan berbagai solusi			
5	Saya mencari solusi terbaik dalam penyelesaian masalah dengan hati-hati dan menyeluruh			
6	Setelah saya memilih solusi terbaik, saya mengembangkan rencana implementasi secara sistematis untuk penyelesaian masalah.			
7	Ketika saya memutuskan suatu solusi masalah, saya dapat menyampaikan solusi dengan baik kepada pihak terkait			
8	Setelah solusi diterapkan, saya segera mencari cara untuk menyempurnakan ide tersebut dan menghindari masalah di masa depan.			
Jumlah				
		Jumlah x 3 =	Jumlah x 2 =	Jumlah x 1 =
Total nilai				

Catatan: Jumlahkan ke bawah dari masing-masing kategori jawaban (sering, kadang-kadang dan tidak pernah) lalu hitung penjumlahan secara keseluruhan.

Nilai 1-8 = Rendah

Kemampuan pemecahan masalah masih perlu ditingkatkan dan perlu terus berlatih agar dapat lebih baik dalam memecahkan masalah.

### **9-16= Sedang**

Kemampuan pemecahan masalah sudah baik dan agar dapat lebih baik perlu berlatih.

### **17-24 = Tinggi**

Kemampuan pemecahan masalah sudah sangat baik dan perlu dipertahankan.

Masing-masing point di dalam instrument mencerminkan kemampuan anak/ remaja dalam memecahkan masalah, yaitu:

#### **1. Menemukan masalah (pertanyaan 1)**

Pernyataan 1 merepresentasikan kemampuan peserta untuk melihat permasalahan yang sulit untuk diidentifikasi. Beberapa permasalahan dapat terlihat secara jelas tetapi ada juga beberapa permasalahan yang sulit untuk diidentifikasi. Sebagai bagian dari kemampuan pemecahan masalah, maka anda perlu melihat secara detail permasalahan yang ada. Jika pada instrument diatas anda menjawab sering, maka kemampuan anda dalam menemukan permasalahan yang sesungguhnya masuk ke dalam kategori "tinggi". Jika kadang-kadang, maka kemampuan anda dalam kategori "sedang" atau sudah baik tapi masih perlu berlatih. Jika anda menjawab tidak pernah, maka kemampuan anda tergolong rendah atau masih perlu ditingkatkan dan perlu terus berlatih agar dapat lebih baik dalam menemukan masalah.

#### **2. Menemukan informasi (pertanyaan 2)**

Pernyataan 2 merepresentasikan kemampuan anda untuk menemukan informasi terkait masalah yang sedang dihadapi. Anda perlu mengetahui beberapa informasi seperti; faktor apa saja yang menyebabkan masalah tersebut terjadi, siapa saja yang terlibat, solusi apa saja yang sudah ditempuh sebelumnya, ataupun apa anggapan orang lain tentang masalah tersebut. Jika anda terlalu cepat mengambil kesimpulan dalam memecahkan masalah tanpa mencari tahu beberapa informasi secara mendalam, maka pemecahan masalah tidak akan menyeluruh.

Pada instrument diatas, jika anda menjawab sering, maka kemampuan mereka dalam mencari informasi masuk ke dalam kategori "tinggi" atau sudah sangat baik. Jika menjawab kadang-kadang, maka kemampuan anda berada pada kategori "sedang" atau sudah baik tapi masih perlu berlatih untuk melakukan riset kecil-kecilan terhadap permasalahan. Jika anda menjawab tidak pernah, maka kemampuan anda tergolong rendah atau masih perlu ditingkatkan dan perlu terus berlatih untuk mencari informasi secara menyeluruh sebelum memecahkan suatu masalah.

#### **3. Menentukan permasalahan yang akan diatasi ( pernyataan 3)**

Pernyataan 3 merepresentasikan kemampuan anda untuk mendefinisikan permasalahan yang sedang dihadapi secara jelas dan menyeluruh. Anda mampu menuliskan permasalahan yang sedang dihadapi yang pada akhirnya akan mendorong anda agar mampu memasang batasan terhadap masalah yang sedang dihadapi. Hal ini akan membantu anda untuk fokus pada permasalahan utama yang sedang dihadapi dan tidak melebar kemana-mana.

Pada instrument diatas, jika anda menjawab sering, maka kemampuan anda dalam mendefinisikan permasalahan yang dihadapi masuk ke dalam kategori "tinggi". Jika kadang-kadang, maka kemampuan

anda berada pada kategori “sedang” atau sudah baik tapi masih perlu berlatih untuk mendefinisikan permasalahan. Jika anda menjawab tidak pernah, maka kemampuan mereka tergolong rendah atau masih perlu ditingkatkan dan perlu terus berlatih untuk menuliskan dan mendefinisikan masalah agar solusi penanganan masalah yang sedang dihadapi tidak melebar kemana-mana.

#### 4. Menemukan ide pemecahan permasalahan (pernyataan 4)

Pernyataan 4 merepresentasikan kemampuan anda untuk menemukan ide terhadap permasalahan yang sedang dihadapi. Dengan definisi permasalahan yang jelas, maka anda seharusnya bisa fleksible dan menggunakan berbagai pendekatan dalam menghadapi permasalahan tersebut.

Pada instrument diatas, jika anda menjawab sering, maka kemampuan anda dalam menemukan ide pemecahan permasalahan termasuk ke dalam kategori “tinggi”. Jika kadang-kadang, maka kemampuan anda berada pada kategori “sedang” atau sudah baik tapi masih perlu berlatih untuk menemukan ide pemecahan permasalahan. Jika anda menjawab tidak pernah, maka kemampuan anda tergolong rendah atau masih perlu ditingkatkan dan perlu terus berlatih untuk dapat menemukan ide pemecahan masalah dengan berbagai cara seperti melakukan sesi *brainstorming* (curah pendapat untuk menyelesaikan masalah).

#### 5. Memilih dan mengevaluasi ide pemecahan masalah (pernyataan 5)

Pernyataan 5 merepresentasikan kemampuan anda untuk memilih solusi dan evaluasi terhadap pemecahan masalah yang dilakukan. Setelah menemukan ide pemecahan masalah ada beberapa ide yang harus dipilih dan dievaluasi agar mendapatkan solusi pemecahan masalah yang terbaik.

Pada instrument diatas, jika anda menjawab sering, maka kemampuan anda dalam memilih dan melakukan evaluasi dari ide pemecahan masalah masuk ke dalam kategori “tinggi” atau sudah sangat baik. Jika menjawab kadang-kadang, maka kemampuan anda berada pada kategori “sedang” atau sudah baik tapi masih perlu berlatih. Jika anda menjawab tidak pernah, maka kemampuan anda tergolong rendah atau masih perlu ditingkatkan dan perlu terus berlatih agar dapat memilih dan mengevaluasi ide dalam memecahkan suatu masalah.

#### 6. Merencanakan pemecahan masalah (pernyataan 6)

Pernyataan 6 merepresentasikan kemampuan anda untuk merencanakan pemecahan masalah. Merencanakan pemecahan masalah merupakan awal dari implementasi pemecahan masalah. Setelah mendapatkan ide pemecahan masalah terbaik maka ide tersebut perlu segera dituangkan menjadi perencanaan yang matang. Dalam perencanaan perlu menjawab beberapa pertanyaan seperti apa, bagaimana, siapa, kapan, dimana solusi pemecahan masalah.

Pada instrument diatas, jika anda menjawab sering, maka kemampuan anda dalam hal merencanakan pemecahan masalah masuk ke dalam kategori “tinggi” atau sudah sangat baik. Jika menjawab kadang-kadang, maka kemampuan anda berada pada kategori “sedang” atau sudah baik tapi masih perlu berlatih. Jika anda menjawab tidak pernah, maka kemampuan anda tergolong rendah atau masih perlu ditingkatkan dan perlu terus berlatih agar dapat melakukan perencanaan dengan lebih baik dan sistematis.

#### 7. Mempromosikan/ menjual ide (pernyataan 7)

Pernyataan 7 merepresentasikan kemampuan untuk menjual ide. Sebagai bagian dari kemampuan pemecahan masalah, maka anda harus meyakinkan pemangku kebijakan bahwa solusi anda

merupakan yang terbaik. Semakin baik solusi pemecahan masalah sesuai dengan kebutuhan banyak orang, maka akan semakin baik dampak yang akan didapatkan.

Pada instrument diatas, jika anda menjawab sering, maka kemampuan anda menyampaikan ide masuk ke dalam kategori “tinggi” atau sudah sangat baik. Jika menjawab kadang-kadang, maka kemampuan anda “sedang” atau sudah baik tapi masih perlu berlatih. Jika anda menjawab tidak pernah, maka kemampuan anda tergolong rendah atau masih perlu ditingkatkan dan perlu terus berlatih agar dapat mengkomunikasikan dan menyampaikan ide solusi pemecahan dengan baik.

#### 8. Melakukan pemecahan masalah (pernyataan 8)

Pernyataan 8 merupakan representasi kemampuan dalam mengimplementasikan solusi dari pemecahan masalah. Tahapan ini merupakan yang paling penting dan berharga dalam kemampuan pemecahan masalah. Ini adalah tahapan aksi dari seluruh proses sebelumnya yang telah direncanakan.

Pada instrument diatas, jika anda menjawab sering, maka kemampuan anda melakukan pemecahan masalah masuk ke dalam kategori “tinggi” atau sudah sangat baik. Jika menjawab kadang-kadang, maka kemampuan anda berada pada kategori “sedang” atau sudah baik tapi masih perlu berlatih. Jika anda menjawab tidak pernah, maka kemampuan anda tergolong rendah atau masih perlu ditingkatkan dan perlu terus berlatih agar dapat melakukan pemecahan masalah dengan baik.

#### Kegiatan pembelajaran:

1. Fasilitator menyiapkan lembar instrument identifikasi kemampuan pemecahan masalah
2. Fasilitator membagikan lembar pernyataan instrument kepada masing-masing peserta
3. Minta peserta untuk mengisi instrument tersebut dengan jujur. Sampaikan kepada peserta bahwa tidak ada pernyataan benar dan salah
4. Setelah selesai, fasilitator dan peserta membahas hasil dari instrument secara bersama-sama

Bahan Tayang (PPT) :

<https://bit.ly/3FFxJcq>

Soal Pre/Post Test (5 soal)

1. Stephen dan Timothy membagi kemampuan menjadi dua jenis....
  - a. Kemampuan spiritual dan kemampuan intelijen
  - b. Kemampuan fisik dan dan kemampuan intelektual
  - c. Kemampuan spiritual dan dan kemampuan intelektual
  - d. Kemampuan fisik dan dan kemampuan intelijen
2. Manakah yang bukan indikator/cerminan anak/remaja dalam pemecahan masalah ....
  - a. Mengidentifikasi masalah
  - b. Melakukan pemecahan masalah
  - c. Merencanakan

- d. Mengacuhkan masalah
3. Kemampuan anak/remaja dalam memahami permasalahan yang dihadapi merupakan kemampuan...
  - a. Perencanaan
  - b. Mengidentifikasi masalah
  - c. Menjual ide
  - d. Mengevaluasi ide pemecahan masalah
4. Apa yang dilakukan jika anak/remaja berdasarkan hasil instrumen masuk ke kategori rendah
  - a. Menghiraukan
  - b. Meningkatkan kemampuan dengan berlatih
  - c. Menyalahkan orang lain
  - d. Meningkatkan kemampuan dengan melakukan hal negatif
5. Jika terdapat anak/remaja yang mendapatkan hasil instrumen rendah pada menemukan ide pemecahan permasalahan maka dapat ditingkatkan kemampuannya salah satunya dengan melakukan
  - a. Brainstorming
  - b. Yoga
  - c. Menulis karya ilmiah
  - d. Aktivitas olah raga

## Referensi

Kamus Besar Bahasa Indonesia (<https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/mampu>)

Mudjiran, dkk. 2007. Perkembangan Peserta Didik. Padang: UNP Press.

Robbins, Stephen P. & Timothy A. Judge. 2009. Organizational Behavior. 13 ThreeEdition, USA: Pearson International Edition, Prentice -Hall.

Mind tools. How Good is your problem solving.

<https://www.mindtools.com/aoubxrt/how-good-is-your-problem-solving>.

## 3. PRAKTIK KEMAMPUAN KETERAMPILAN PEMECAHAN MASALAH

### a. METODE EFEKTIF PEMECAHAN MASALAH

Waktu: 45 menit

Indikator Keberhasilan:

- 1) Peserta dapat memahami metode efektif pemecahan masalah (metode brainstorming)
- 2) Peserta dapat mempraktikkan salah satu metode pemecahan masalah
- 3) Peserta mampu menerapkan metode brainstorming dalam pemecahan masalah

Isi Materi/ Content:

Kemampuan pemecahan masalah atau problem solving merupakan kemampuan untuk mencari solusi atas segala halangan dari tujuanmu untuk mencapai tujuan. Salah satu metode pemecahan masalah dapat digunakan untuk memecahkan masalah yaitu metode brainstorming.

## Metode Brainstorming

Metode brainstorming merupakan teknik kelompok dimana anggota kelompok menghasilkan ide-ide secara bebas tanpa kritik terlebih dahulu. Ini dapat memunculkan berbagai solusi kreatif. Beberapa tata cara dalam brainstorming yaitu:



Sumber: acerforeducation.id

1. Bentuk kelompok  
Ajak orang-orang yang relevan untuk berpartisipasi dalam sesi brainstorming. Kelompok ini berisi beberapa orang atau bahkan puluhan, tergantung pada situasinya. Pastikan peserta memiliki pemahaman yang cukup tentang masalah atau topik yang akan dibahas
2. Tetapkan aturan dasar  
Sebelum memulai, jelaskan aturan dasar sesi brainstorming. Ini termasuk menghargai semua ide, tidak ada kritik pada tahap awal, berfikir bebas dan mendorong partisipasi aktif dari semua peserta
3. Tentukan tujuan dan fokus  
Jelaskan dengan jelas tujuan sesi brainstorming dan fokus yang diinginkan. Peserta harus memiliki pemahaman yang jelas tentang apa yang ingin dicapai
4. Mulai sesi brainstorming  
Berikan pertanyaan atau pernyataan awal yang terkait dengan masalah atau topik. Ini dapat berupa pertanyaan terbuka seperti "Masalah apa yang ada di panti, yang perlu kita atasi" atau seperti "ide apa yang dapat kita lakukan untuk mengatasi masalah yang ada di panti"
5. Perintahkan peserta untuk berfikir bebas  
Ajak peserta untuk berfikir tanpa Batasan dan menghasilkan sebanyak mungkin ide dalam waktu yang ditentukan. Mereka harus mencatat ide-ide mereka tanpa mengkritik atau menghakimi ide orang lain
6. Satu orang yang memfasilitasi  
Tentukan satu orang untuk dapat membantu mendorong diskusi dengan pertanyaan yang mendalam atau meminta klarifikasi atas ide-ide yang telah diajukan. Pastikan seluruh peserta nyaman berbicara
7. Catat semua ide  
Selama sesi brainstorming, catat semua ide yang diajukan. Ini bisa dilakukan dengan menuliskan ide-ide di papan tulis, flip chart atau menggunakan laptop
8. Evaluasi Ide  
Setelah sesi brainstorming, minta peserta untuk mengevaluasi dan menyaring ide-ide yang telah dicatat. Momen ini digunakan untuk mengidentifikasi ide-ide yang paling menjanjikan atau relevan dengan tujuan sesi

## Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan pembelajaran ini akan mengajak anak untuk belajar mendiskusikan mengeksplor beberapa permasalahan yang dihadapi oleh anak-anak dan remaja secara bersama-sama dalam kelompok-kelompok. Permasalahan yang didiskusikan, seperti: perceraian orang tua, anak korban kekerasan domestik, maraknya seks bebas, maraknya narkoba, maraknya tawuran antar pelajar dan anak-anak korban bullying
2. Tujuan yang ingin dicapai dari diskusi ini yaitu melatih para remaja untuk belajar menuangkan pemikirannya terhadap suatu permasalahan dalam suatu kelompok. Ini sangat penting untuk remaja agar terbiasa mengidentifikasi dan memahami permasalahan, memunculkan alternatif solusi serta sharing pengalaman
3. Minta peserta untuk membantuk kelompok yang terdiri dari 5-6 orang dalam satu kelompok
4. Minta masing-masing kelompok untuk menunjuk satu orang memimpin diskusi
5. Minta masing-masing kelompok untuk mempraktikkan metode brainstorming
6. Minta pemimpin diskusi di masing-masing kelompok untuk melakukan brainstorming terkait permasalahan-permasalahan tersebut di atas (setiap kelompok brainstorming dengan masalah yang berbeda satu sama lain)

Bahan Tayang (PPT) :

<https://bit.ly/48r6HCI>

Soal Pre/Post Test (5 soal)

1. Pengertian dari metode brainstorming yaitu...
  - a. Teknik kelompok dimana anggota kelompok menghasilkan ide-ide secara bebas tanpa kritik terlebih dahulu
  - b. Teknik kelompok dimana anggota kelompok menyampaikan pendapatnya secara terbuka, tanpa adanya ketua dan moderator diskusi
  - c. Teknik kelompok dimana anggota kelompok menyampaikan pendapatnya tanpa adanya intimidasi dan paksaan
  - d. Teknik kelompok dimana anggota kelompok yang tidak saling mengenal berdiskusi mengenai suatu topik tertentu
2. Berikut merupakan tata cara dalam brainstorming, kecuali...
  - a. Membentuk kelompok
  - b. Menentukan tujuan dan fokus
  - c. Mengajak peserta untuk berpikir dalam Batasan tertentu
  - d. Mengevaluasi ide
3. Kelebihan metode brainstorming dalam pemecahan masalah yaitu, kecuali...
  - a. Memperkaya ide dan solusi pemecahan masalah
  - b. Mendapatkan solusi yang out of the box
  - c. Memberikan kesempatan peserta untuk berpikir kritis dan kreatif
  - d. Membatasi kebebasan peserta untuk mengungkapkan pendapat
4. Alasan perlunya mengevaluasi ide pada metode brainstorming adalah...
  - a. Mengidentifikasi ide-ide yang paling menjanjikan atau relevan dengan tujuan sesi
  - b. Mengidentifikasi kekurangan peserta selama sesi brainstorming

- c. Mengidentifikasi topik yang harus dibahas dalam diskusi berikutnya
- d. Mengidentifikasi peserta yang paling aktif selama diskusi

5. Syarat peserta yang mengikuti brainstorming yaitu...

- a. Memiliki latar belakang Pendidikan minimal S-1/D-IV
- b. Memiliki pemahaman terhadap isu/topik yang akan dibahas
- c. Memiliki sertifikat keahlian
- d. Memiliki rentang usia yang sama

#### Referensi

Krulik, Stephen & Rudnick, Jesse A. 1988. Problem Solvings. Boston : Temple University.

<https://glints.com/id/lowongan/problem-solving/>

## b. IDENTIFIKASI AKAR MASALAH

Waktu: 45 menit

Indikator Keberhasilan:

- 1) Peserta dapat memahami salah satu cara mengidentifikasi akar masalah
- 2) Peserta dapat mengidentifikasi akar masalah
- 3) Peserta mampu mengimplementasikan pengidentifikasian akar masalah dalam pemecahan masalah

Isi Materi/ Content:

Salah satu tahapan dalam pemecahan masalah yaitu dengan memahami akar permasalahan yang sedang dihadapi, sehingga pemecahan masalah dapat tepat sasaran. Salah satu teknik pemecahan masalah yang dapat dilakukan oleh remaja yaitu dengan metode pohon masalah.

### Pohon masalah

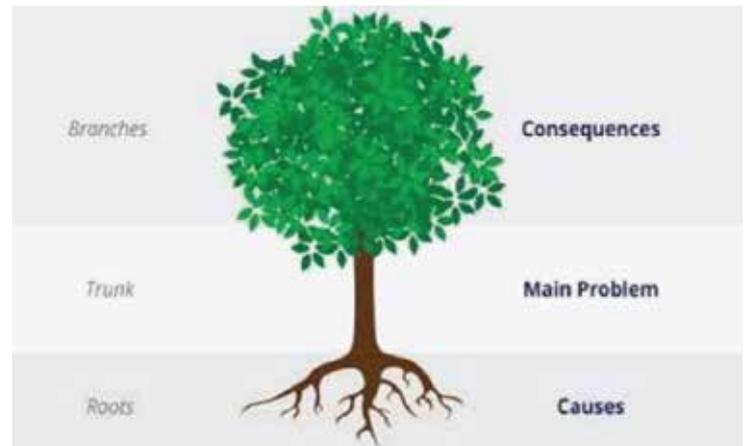
Teknik analisis pohon masalah merupakan salah satu pemecahan masalah dengan mencari sebab akibat dari suatu masalah. Cara ini yaitu dengan membuat pohon yang menggambarkan masalah di bagian atas dan menyusun akar masalah di bawahnya. Ini membantu memvisualisasikan hubungan antara masalah dan akar masalahnya, serta sebab akibat dari masalah tersebut.

Beberapa manfaat dari penggunaan analisis pohon masalah yaitu:

- 1. Membantu remaja untuk merumuskan persoalan utama atau masalah prioritas
- 2. Membantu remaja untuk menganalisis secara rinci dalam mengeksplorasi penyebab munculnya persoalan
- 3. Membantu remaja untuk menganalisis pengaruh persoalan utama terhadap diri sendiri ataupun orang lain
- 4. Membantu remaja untuk mencari solusi atas persoalan utama yang ada

Langkah penyusunan pohon masalah

1. Tempatkan masalah utama pada titik sentral pohon atau ditengah batang pohon
2. Analisis akibat munculnya persoalan tersebut dan ditempatkan di bagian daun
3. Analisis penyebab masalah tersebut dan tempatkan di akar



Sumber: kompasiana.com

### Kegiatan Pembelajaran

1. Minta masing-masing kelompok dari aktivitas sebelumnya untuk mengidentifikasi akar masalah dari permasalahan “anak-anak di dalam panti ketika berada di kelas bengkel/salon/menjahit” (yang sudah ditentukan di kegiatan sebelumnya)
2. Minta masing-masing kelompok untuk menggambar pohon dan meletakkan masalah di batan utama
3. Minta peserta untuk mengidentifikasi dampak dari masalah tersebut di daun
4. Minta peserta untuk menentukan akar penyebab dari masalah tersebut dan menuliskan di bagian akar

Bahan Tayang (PPT)

<https://bit.ly/3rr9hrH>

Soal Pre/Post test (5 Soal)

1. Pengertian dari teknik analisis pohon masalah yaitu...
  - a. Salah satu pemecahan masalah dengan mencari sebab akibat dari suatu masalah
  - b. Salah satu pemecahan masalah dengan mengumpulkan ide semua anggota kelompok dan memilih ide yang paling relevan dengan tujuan
  - c. Salah satu pemecahan masalah dengan menghubungkan aktor-aktor yang berkaitan dengan suatu masalah tertentu
  - d. Salah satu pemecahan masalah dengan menggambarkan aktor dan lingkungan di sekitar peserta dan memberikan tanda aktor yang paling berperan dominan
2. Cara membuat analisis pohon masalah yaitu...
  - a. Membuat pohon yang menggambarkan masalah di bagian bawah dan menyusun akar masalah di atasnya
  - b. Membuat pohon yang menggambarkan masalah di bagian atas dan menyusun akar masalah di bawahnya
  - c. Membuat pohon yang berisi akar masalah dan akar yang berisi solusi di bawahnya
  - d. Membuat pohon yang berisi masalah dan solusi secara berdampingan
3. Yang bukan termasuk manfaat analisis pohon masalah yaitu...
  - a. Membantu remaja untuk merumuskan persoalan utama atau masalah prioritas

- b. Membantu remaja untuk menganalisis secara rinci dalam mengeksplorasi penyebab munculnya persoalan
  - c. Membantu remaja untuk menganalisis pengaruh persoalan utama terhadap diri sendiri ataupun orang lain
  - d. Membantu remaja untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam mengatasi masalah
4. Berikut ini langkah dalam pembuatan analisis pohon masalah, kecuali...
- a. Tempatkan masalah utama pada titik sentral pohon atau ditengah batang pohon
  - b. Analisis akibat munculnya persoalan tersebut dan ditempatkan di bagian daun
  - c. Analisis penyebab masalah tersebut dan tempatkan di akar
  - d. Analisis solusi yang tersedia dan tempatkan di pohon
5. Tujuan penggunaan pohon masalah sebagai salah satu metode pemecahan masalah yaitu...
- a. Memvisualisasikan hubungan antara masalah dan akar masalahnya, serta sebab akibat dari masalah tersebut
  - b. Memvisualisasikan hubungan antara masalah dan solusinya
  - c. Memvisualisasikan hubungan antara aktor-aktor yang terlibat dalam suatu masalah
  - d. Memvisualisasikan hubungan antara masalah yang terjadi dengan akibatnya

## Referensi

Mujiastuti. (2020). Modul Advokasi Sosial. Pusdiklat Kesejahteraan Sosial: 2020

<https://bppk.kemenkeu.go.id/sekretariat-badan/berita/memahami-analisis-pohon-masalah-607147>

## c. LANGKAH/ TAHAPAN PEMECAHAN MASALAH

Waktu: 45 menit

Indikator Keberhasilan:

- 1) Peserta dapat memahami langkah pemecahan masalah
- 2) Peserta dapat mempraktikkan langkah pemecahan masalah
- 3) Peserta mampu menerapkan langkah pemecahan masalah dalam kehidupan sehari-hari

Isi Materi/ Content:

Pemecahan masalah merupakan proses yang sistematis untuk mengidentifikasi, menganalisis dan mengatasi masalah atau tantangan. Menurut Rahman, M (2019) tahapan pemecahan masalah yaitu (Polya, 1973)

1. Memahami masalah
2. Menyusun perencanaan pemecahan masalah
3. Melakukan pemecahan masalah
4. Melakukan evaluasi

Dengan kata lain, beberapa tahapan ataupun langkah yang dapat dilakukan dalam pemecahan masalah yaitu:

### 1. Identifikasi masalah

Jika sedang menghadapi masalah yang kompleks, bagi ke dalam beberapa masalah yang lebih kecil. Luangkan waktu untuk berfikir apa saja masalah yang sedang dihadapi. Ini dapat dilakukan dengan metode brainstorming, lalu tentukan prioritas masalah mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu. Pahami dengan detail tentang masalah yang sedang terjadi, sejauh mana masalah tersebut sudah terjadi. Sebagai contoh, remaja di dalam panti PSBR seringkali mengadakan bazar sebagai hasil dari kegiatan kewirausahaan sosial yang dilakukan di Panti. Akan tetapi pengunjung yang

datang tidak terlalu banyak.

## 2. Pemahaman akar masalah

Setelah mengetahui permasalahan apa yang menjadi prioritas untuk diatasi, maka kita perlu menguraikan akar masalah. Tahap ini merupakan tahap paling penting dalam kemampuan problem solving. Menguraikan akar masalah dapat dilakukan dengan teknik pohon masalah. Sebagai contoh, setelah melakukan identifikasi masalah, remaja di dalam panti PSBR mulai melakukan brainstorming terhadap permasalahan apa saja yang ada, lalu mengidentifikasi apa sebenarnya akar permasalahan tersebut. Setelah diidentifikasi akar permasalahan, ditemukan bahwa salah satunya adalah kurangnya promosi terhadap kegiatan yang dilakukan serta letak lokasi yang jauh dari keramaian.

## 3. Rencanakan pemecahan masalah

Setelah mengetahui akar permasalahan, rancang strategi untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi. Jangan ragu untuk mengeluarkan banyak ide yang dimiliki. Metode brainstorming juga dapat dilakukan pada tahapan ini. Kamu dapat mempertimbangkan ide dari berbagai sudut pandang dengan meminta pendapat orang lain atau orang yang lebih berpengalaman. Sebagai contoh, Akhirnya, para remaja mulai membuat rencana promosi dengan membuat flyer melalui media sosial dan menyampaikan kepada pengelola panti agar kegiatan dapat dilakukan di tempat yang terbuka.

## 4. Menjalankan rencana

Tahap selanjutnya yaitu menjalankan langkah dari solusi. Tentukan waktu, biaya ataupun sumberdaya lainnya yang dibutuhkan untuk menjalankan solusi. Sebagai contoh, para remaja mulai melakukan promosi dengan membuat flyer melalui media sosial dan melakukan kegiatan di tempat yang terbuka.

## 5. Evaluasi/ melihat kembali

Tahap terakhir yaitu mengevaluasi solusi yang telah ditentukan, apakah dapat mengatasi masalah yang muncul. Kamu juga dapat berdiskusi dengan orang lain langkah apa yang dapat dilakukan agar masalah ini tidak muncul kembali. Sebagai contoh, setelah kegiatan berjalan, para remaja melakukan evaluasi, apakah sudah ada peningkatan jumlah pengunjung dibandingkan sebelumnya dan apakah ada peningkatan pendapatan.

### Kegiatan pembelajaran:

1. Minta masing-masing kelompok untuk menuliskan masalah dan akar permasalahan dari anak-anak di dalam panti ketika berada di kelas bengkel/ salon/menjahit” di kolom memahami masalah (dari kegiatan sebelumnya)
2. Minta masing-masing kelompok untuk menuliskan rencana pemecahan masalah tersebut di kolom perencanaan masalah
3. Minta masing-masing kelompok untuk menuliskan semua sumber daya yang digunakan untuk menjalankan rencana, termasuk waktu (kapan melaksanakan) dan biaya yang dibutuhkan (jika terdapat biaya)
4. Minta peserta untuk menuliskan rencana waktu pelaksanaan evaluasi terhadap rencana yang akan dijalankan
5. Minta perwakilan kelompok untuk membagikan hasil temuannya

## Tools Tahapan Pemecahan Masalah

TAHAPAN	JAWABAN
Memahami Masalah	
Merencanakan Pemecahan Masalah?	
Menjalankan rencana?	
Evaluasi/melihat kembali	

Bahan tayang (PPT)

<https://bit.ly/3Pu3da0>

Soal Pre/Post test (5 Soal)

1. Tahapan pemecahan masalah menurut Rahman (2019) yaitu...
  - a. Memahami masalah; memahami akar masalah; menyusun perencanaan pemecahan masalah; melakukan pemecahan masalah
  - b. Memahami masalah; melakukan pemecahan masalah; melakukan evaluasi
  - c. Memahami masalah; menyusun perencanaan pemecahan masalah; melakukan pemecahan masalah; melakukan evaluasi
  - d. Menyusun perencanaan pemecahan masalah; melakukan pemecahan masalah; melakukan evaluasi; melakukan tindak lanjut
2. Berikut ini yang bukan alasan diperlukannya evaluasi solusi dalam tahapan pemecahan masalah yaitu...
  - a. Mengetahui kendala yang terjadi selama implementasi solusi
  - b. Mengetahui dampak solusi terhadap masalah yang terjadi
  - c. Mengetahui tindak lanjut yang dilakukan terhadap kendala implementasi solusi
  - d. Mengetahui akar masalah dan penyebab masalah yang terjadi
3. Hal-hal yang tidak dilaksanakan dalam proses identifikasi masalah yaitu...
  - a. Meluangkan waktu untuk berfikir apa saja masalah yang sedang dihadapi

- b. Menentukan prioritas masalah yang harus diselesaikan dahulu
  - c. Memahami dengan detail tentang masalah yang sedang terjadi
  - d. Mengevaluasi solusi yang telah disusun
4. Kendala-kendala yang berpotensi muncul saat implementasi solusi pemecahan masalah diantaranya sebagai berikut, kecuali...
- a. Tidak ada dukungan internal dan eksternal
  - b. Anggaran yang tersedia sangat terbatas
  - c. Adanya penolakan terhadap solusi yang dijalankan
  - d. Sumber daya manusia (SDM) yang memadai
5. Pengertian pemecahan masalah yang paling tepat adalah...
- a. Proses yang tidak terukur untuk mengidentifikasi masalah
  - b. Proses yang sistematis untuk mengidentifikasi, menganalisis dan mengatasi masalah atau tantangan
  - c. Proses interaktif untuk mencari masalah yang terjadi
  - d. Proses yang sistematis untuk mengevaluasi solusi

## Referensi

Rahman, M. 2019. 21st Century Skill "Problem Solving": Defining the Concept. *Asian J. Interdiscip. Res.*,

Girl, T.A., Wah, L.K.M., Kang, G.Ng., & Sai, C.L. 2002. *New Paradigm for Science Education. A Perspective of Teaching Problem-Solving, Creative Teaching and Primary Science Education*; Singapore: Prentice Hall.

<https://www.akseleran.co.id/blog/4-langkah-problem-solving-yang-wajib-kamu-ketahui/>



## MODUL LITERASI KEUANGAN CERMAT

## A. DESKRIPSI

Literasi keuangan adalah pengetahuan, keterampilan, dan keyakinan yang mempengaruhi sikap atau perilaku untuk meningkatkan kualitas pengambilan keputusan dan pengelolaan keuangan, dalam rangka mencapai kesejahteraan (OJK-Otoritas Jasa Keuangan Indonesia).

Hasil Survei Nasional Literasi dan Inklusi Keuangan (SNLIK) 2022 menunjukkan tingkat literasi keuangan masyarakat Indonesia sebesar 49,68%, naik dibanding tahun 2019 yang hanya 38,03%. Hal ini juga mendorong peningkatan Literasi Keuangan kaum muda yang akan berkontribusi pada capaian Strategi Nasional Literasi Keuangan Indonesia (SNLKI) 2021 - 2025.

Kemajuan teknologi yang semakin terdepan menyediakan berbagai hal yang dapat diakses oleh masyarakat secara mudah, termasuk media pembelajaran *online*, penjualan melalui media sosial dan *platform* digital, permainan dan hiburan *online*, serta pinjaman *online*. Hal ini dapat memicu gaya hidup konsumerisme dalam kehidupan sehari-hari generasi muda (15-24 tahun) yang semuanya memerlukan dukungan pendanaan yang tidak sedikit dan belum tentu merupakan kebutuhan hidup mereka. Pelatihan keterampilan keuangan memainkan peran penting dalam melatih generasi muda untuk “melek keuangan” membedakan antara keinginan dan kebutuhan serta mengantisipasi risiko keputusan keuangan yang negatif. Melalui modul Literasi Keuangan CERMAT untuk generasi muda akan berfokus untuk meningkatkan pengetahuan serta melatih kaum muda untuk pengelolaan keuangan, mempraktekan menabung, membuat perencanaan dan pencatatan keuangan sederhana yang memberikan manfaat bagi generasi muda. Metode pelatihan bersifat partisipatif sehingga terbangun komunikasi dua arah antara peserta dengan fasilitator.

## B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Tujuan umum dari pelatihan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan generasi muda (15-24 tahun) terkait Literasi Keuangan, dimana mempengaruhi sikap atau perilaku untuk meningkatkan kualitas pengambilan keputusan dan pengelolaan keuangan, dalam rangka mencapai kesejahteraan.

Adapun tujuan khusus dari pembelajaran ini adalah:

1. Meningkatkan pemahaman generasi muda dalam pengelolaan keuangan yang baik dan benar.
2. Menanamkan pengetahuan, sikap, dan perilaku yang siap untuk menghadapi dunia kerja dengan keterampilan pengelolaan keuangan yang sehat
3. Mempraktekkan kemampuan dan kesanggupan untuk mengatasi permasalahan keuangan dengan melakukan perencanaan keuangan, menabung, membedakan kebutuhan dan keinginan.
4. Mendorong generasi muda memiliki tingkat kemandirian, keterbukaan, dan kerjasama, yang diperlukan untuk menjaga kelangsungan hidup dan perkembangannya melalui perencanaan keuangan yang tepat.
5. Memiliki kesadaran diri dalam mengelola keuangan sesuai dengan kapasitas dan kebutuhan serta memiliki empati dengan mengalokasikan kebutuhan sosial seperti beramal secara bijaksana.

## C. POKOK BAHASAN DAN SUB POKOK BAHASAN

Pada modul ini terdapat enam topik yang menjadi bahasan, yaitu CERMAT. Berikut pokok bahasan pada setiap topik:

- 1) Cermati Rencana Keuangan
- 2) Evaluasi Uang Masuk
- 3) Rajin Menabung
- 4) Mengelola Uang Keluar/ Pengeluaran
- 5) Alokasi Donasi untuk Sosial
- 6) Teliti Utang

## 1. CERMATI RENCANA KEUANGAN

Literasi keuangan adalah pengetahuan, keterampilan, dan keyakinan yang mempengaruhi sikap atau perilaku untuk meningkatkan kualitas pengambilan keputusan dan pengelolaan keuangan, dalam rangka mencapai kesejahteraan, Otoritas Jasa Keuangan (OJK). Generasi muda diharapkan memiliki kemampuan-kemampuan tersebut sebagai kompetensi dasar yang perlu dimiliki setiap individu sebagai bekal memasuki dunia kerja dan bermasyarakat.

Seiring berjalannya waktu, kebutuhan hidup tidak menjadi semakin murah harganya atau semakin sedikit dan lebih sederhana yang diperlukan, tetapi lebih banyak, mahal, bervariasi dan kompleks. Dalam memastikan kebutuhan kita dapat terpenuhi, diperlukan membangun rencana keuangan yang tidak terlepas dari memiliki tujuan keuangan yang ingin dicapai, memahami perbedaan kebutuhan dengan keinginan, serta mampu menentukan skala prioritas. Hal ini penting, mengingat sumber daya yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan terbatas, sedangkan keperluan bisa menjadi tidak terbatas.

Salah satu cara yang dibangun untuk memastikan sumber daya (dalam hal ini uang) yang tersedia dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan adalah dengan memiliki rencana keuangan. Rencana keuangan, berperan membantu generasi muda untuk membuat keputusan penggunaan uang dalam kurun waktu tertentu untuk tujuan tertentu secara bijaksana. Ketika generasi muda tahu apa yang menjadi tujuannya, akan sangat membantu mereka memprioritaskan pengeluaran yang penting, dan meningkatkan tabungan mereka untuk masa depan. Menetapkan tujuan keuangan yang Spesifik, *Measurable* atau dapat diukur, *Achievable* atau dapat dicapai, Realistis, dan Terikat waktu akan memudahkan generasi muda bijak sedari dini dalam mengelola keuangan.

Waktu: 90 Menit

Metode:

- Penjelasan
- Diskusi Kelompok

Indikator Keberhasilan:

- Peserta mampu memahami pentingnya memiliki rencana keuangan
- Peserta memiliki kemampuan untuk membuat perencanaan keuangan yang SMART

Alat dan Bahan:

- 1) *Flipchart*/ Kertas Plano
- 2) Spidol Besar
- 3) Isolasi kertas
- 4) Kertas metaplan
- 5) Bahan tayang PPT

Isi Materi:

Perencanaan merupakan proses penetapan tujuan, strategi pencapaian tujuan serta langkah-langkah teknis yang dilakukan sehingga tujuan tersebut dapat tercapai, dengan efektif dan efisien. Menurut *Financial Planning Standards Board Indonesia* Perencanaan Keuangan adalah “Proses mencapai tujuan hidup seseorang melalui manajemen keuangan secara terintegrasi dan terencana.” Terdapat 3 hal penting yang diperlukan dalam menyusun rencana keuangan:

### i. Menetapkan Tujuan atau Visi individu yang ingin dicapai di masa depan

Tujuan keuangan direncanakan untuk pencapaian masa depan yang dibangun mulai dari saat ini.

Selain itu, tujuan keuangan sebaiknya dijelaskan sejelas mungkin, mulai dari apa yang ingin Anda capai, berapa banyak yang ingin Anda capai, dan berapa lama Anda ingin mencapainya. Misalnya untuk membantu proses pengerjaan skripsi saat kuliah diperlukan sebuah laptop, atau untuk

memudahkan sampai di tempat kerja saya membutuhkan sebuah sepeda motor.

Tujuan/visi keuangan yang dapat dicapai memiliki lima karakteristik sebagai berikut:



Contoh sederhana **Tujuan/ Visi yang SMART** sebagai berikut:

Bagas adalah seorang pegawai pemasaran yang baru bekerja di salah satu perusahaan Media Komunikasi di Jakarta. Saat ini, ia menggunakan transportasi umum untuk pergi bekerja. Ayah Bagas yang saat ini sudah pensiun dan membuka kios di depan rumah mereka membutuhkan sepeda motor untuk membantu dirinya mengantarkan air mineral kemasan galon dan Gas kepada pelanggan. Melihat keinginan ayahnya tersebut, Bagas membuat rencana untuk dapat membeli sebuah sepeda motor matic dengan kisaran harga Rp 18.000.000, - dalam jangka 1 tahun kedepan. Bagas berupaya untuk membeli motor dengan metode *cash* sehingga ia harus menabung dari gajinya setiap bulan sebesar Rp 1.500.000, - selama 12 bulan.

ii. **Mampu membedakan kebutuhan dengan keinginan**

Manusia memiliki kebutuhan dan juga keinginan. Keduanya adalah hal yang berbeda. Kebutuhan dan keinginan manusia menentukan perilaku dalam menggunakan uang. Oleh sebab itu, membangun kesadaran diri untuk membedakan mana yang merupakan kebutuhan dan keinginan sangat penting.

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kebutuhan merupakan sesuatu yang dibutuhkan atau yang diperlukan. Kebutuhan, terutama kebutuhan dasar memiliki sifat yang mengikat. Artinya, kebutuhan tersebut wajib atau harus dipenuhi demi keberlangsungan hidup.

Keinginan tidak bersifat mengikat, jika suatu keinginan tidak dipenuhi, keberlangsungan hidup tidak terganggu selama kebutuhan tetap terpenuhi. Misalnya seorang pencari kerja membutuhkan transportasi untuk memudahkannya mengikuti proses wawancara pekerjaan. Hal ini bisa saja tidak dipenuhi dan tidak menghambat dirinya untuk pergi ke tempat wawancara, sebagai alternatif dirinya dapat menggunakan transportasi umum yang tersedia.

Berikut ini beberapa hal yang dapat membantu memahami perbedaan Kebutuhan dengan Keinginan:

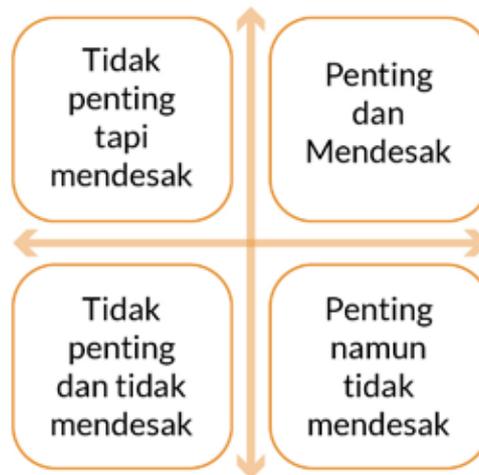
KEBUTUHAN	KEINGINAN
Sangat dibutuhkan untuk keberlangsungan hidup	Bisa ditunda, Jika tidak ada, tidak menjadi masalah
Akan ada masalah jika tidak dipenuhi	Seringkali mencakup peralatan atau barang mewah seperti elektronik, mobil, perhiasan, dsb.
Tidak harus merk mahal	Harus merk tertentu yang terkenal

Dibeli tanpa harus menunggu diskon	Terpengaruh adanya diskon dan promo
Cth: Kebutuhan makan sehari-hari, Transportasi, Pendidikan	Cth: Makan di restoran, Perhiasan, <i>HP Iphone</i>

### iii. Menetapkan skala prioritas

Skala prioritas merupakan cara menentukan tingkat di mana hal-hal tertentu lebih penting dibandingkan hal-hal lain. Jika ada hal yang lebih penting sebaiknya didahulukan terlebih dahulu seperti kebutuhan dasar misalnya pangan, sandang, dan papan.

Skala prioritas dilakukan berdasarkan penilaian terhadap pentingnya kebutuhan tersebut. Penentuan skala prioritas dapat meliputi beberapa komponen berikut ini:



- ✓ Penting dan Mendesak: Gas, bahan makanan, uang sekolah, transportasi, dll.
- ✓ Penting namun tidak mendesak: *skincare*, rekreasi, hiburan, dll.
- ✓ Tidak penting tapi mendesak: Membeli *Handphone* dikarenakan yang lama rusak dan tidak berfungsi.
- ✓ Tidak penting dan tidak mendesak: Membeli *Handphone* baru padahal yang lama masih berfungsi, hanya bertujuan untuk mengikuti *trend*.

Langkah- langkah:

- 1) Tampilkan cerita tentang 2 orang muda bernama Baim dan Aya.

#### BAIM

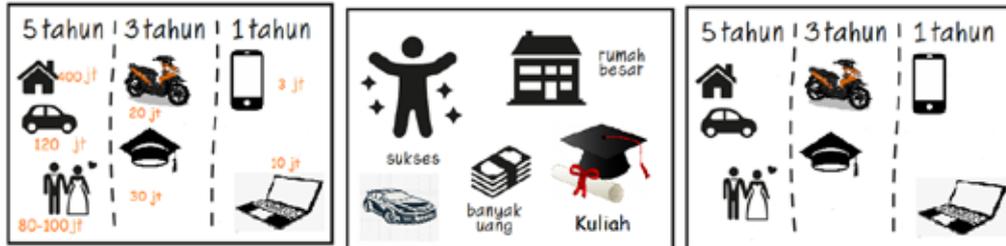
Baim saat ini merupakan mahasiswa S1 Jurusan Matematika di salah satu Universitas di Jakarta. Baim menjalani kuliah sambil bekerja menjadi guru les private matematika untuk 4 orang peserta usia SMP di sekitar kost tempat ia tinggal. Ia mendapatkan upah dari les per bulan sebanyak Rp. 2.000.000, - dengan durasi pertemuan 2 kali dalam satu minggu. Ia mencari tambahan dengan menawarkan lagi kepada beberapa orang tua untuk memberikan les Bahasa Inggris dengan tujuan mengumpulkan uang sebanyak mungkin agar dapat digunakan untuk membeli keperluan.

#### AYA

Aya adalah seorang siswi kelas 2 SMA Negeri di Cianjur, ia sangat pandai Matematika dan Fisika. Selain itu, ia juga suka membuat kue dan makanan lainnya seperti nasi kuning. Ia meminjam uang orang tuanya sebesar Rp 700.000, - sebagai modal untuk dia berjualan. Setiap akhir pekan Aya berjualan Nasi Kuning, gorengan, kue donat dan jus sehat dalam kemasan botol di acara car free day

dan di depan rumah. Aya mendapatkan keuntungan bersih sebesar Rp 1.500.000, - perbulan. Aya melakukan hal ini sampai ia lulus SMA dengan durasi 18 bulan sehingga terkumpul Rp 27.000.000, -. Aya akan menggunakan uang ini untuk kebutuhan Ia mendaftar kuliah ke Jabodetabek.

2. Tanyakan pendapat peserta mengenai kedua cerita tersebut, apakah terdapat perbedaan? Dimana letak perbedaanya?
3. Berikan penjelasan perbedaan Tujuan/ Visi yang SMART dengan meminta setiap peserta memberikan pendapat mereka terkait perbedaan pada gambar berikut ini:



4. Berikan penjelasan mengenai Tujuan/ Visi yang SMART:

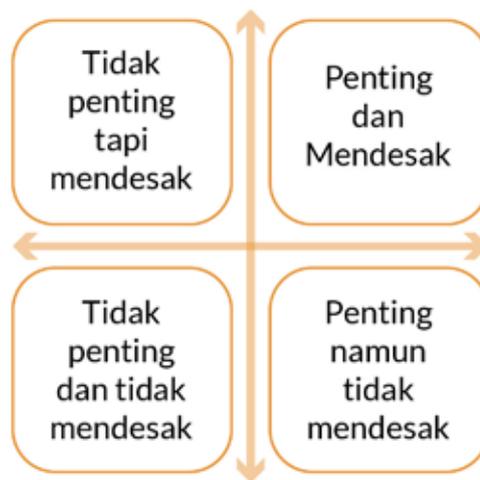
- **Spesifik:** Tujuan yang dicapai harus spesifik secara jelas dan terperinci dapat digambarkan. Misalnya: Saya ingin memiliki sebuah handphone android dengan kapasitas penyimpanan 64 Giga Byte (GB) dengan kamera belakang 48 Mega Pixel (MP) dan kamera depan 8 MP. Handphone ini akan saya gunakan untuk kebutuhan komunikasi dengan keluarga dan sahabat, kebutuhan sekolah, serta untuk jualan online.
- **Measurable (terukur):** Tujuan yang ingin dicapai harus bisa di ukur berapa banyak, berapa besarnya. Misalnya: Saya ingin memiliki satu buah handphone android dengan kapasitas penyimpanan dengan kapasitas 64 GB dengan layar berukuran lebar ukuran 6,5 inci.
- **Achievable (dapat dicapai):** Tujuan yang direncanakan harus dapat dicapai dan tersedia disekitar kita. Misalnya: handphone android kapasitas penyimpanan 64 GB dengan kamera belakang 48 MP dan kamera depan 8 MP. Layar berukuran lebar ukuran 6,5 inci dengan harga Rp 2.500.000, - yang bisa dibeli di Toko Handphone,
- **Realistis:** Tujuan yang direncanakan harus sesuai dengan kemampuan dan kondisi keuangan kita, tidak mengikuti gaya hidup orang lain. Misalnya: handphone android kapasitas penyimpanan 64 GB dengan kamera belakang 48 MP dan kamera depan 8 MP. Layar berukuran lebar ukuran 6,5 inci dengan harga Rp 2.500.000, - yang bisa dibeli di Toko Handphone tidak harus merk tertentu.
- **Terikat Waktu:** Tujuan dibuat untuk waktu tertentu yang dapat ditentukan berdasarkan kemampuan dan rencana misalnya untuk 1 bulan atau untuk 12 bulan.



5. Berikan penjelasan kepada peserta perbedaan kebutuhan dengan keinginan.
6. Ajak peserta melihat apa saja yang menjadi kebutuhan dan apa saja yang menjadi keinginan dengan memberi tanda  $\checkmark$  pada kolom yang sesuai.

Daftar Pengeluaran	Kebutuhan	Keinginan
Minum Kopi di Café		
Makan Pizza di Restorant		
Makan nasi dengan lauk pauk di Warteg		
Membeli sepatu bermerk mewah seharga Rp 1.000.000		
Membeli skincare		
Membeli Beras dan lauk-pauk		
Membeli pulsa paket data		
Membayar iuran BPJS Kesehatan/ asuransi kesehatan		

7. Beri waktu untuk berdiskusi dalam kelompok dan menuliskan daftar pengeluaran lalu menentukan skala prioritas nya berdasarkan kategori:



8. Berikan umpan balik hasil diskusi kelompok dengan penjelasan kepada peserta apa yang dimaksud dengan skala prioritas dan bagaimana menentukannya.
9. Ajak peserta untuk menuliskan Tujuan/ Visi mereka kedepannya untuk jangka waktu 1 tahun dan 3 tahun.
10. Berikan waktu kepada 2 atau 3 peserta untuk berbagi tujuan/ visi yang mereka tuliskan, dan berikan umpan balik.
11. Tutup sesi dengan memberikan kesimpulan berupa poin-poin penting yang perlu di ingat oleh peserta.

Bahan Tayang (PPT):

Soal Pre/Post Test

Dari pernyataan berikut tentukanlah mana yang benar dan salah:

- 1) Literasi keuangan adalah pengetahuan, keterampilan, dan keyakinan yang mempengaruhi sikap atau perilaku untuk meningkatkan kualitas pengambilan keputusan dan pengelolaan keuangan, dalam rangka mencapai kesejahteraan. (Benar/ Salah)
- 2) Lima karakteristik tujuan/ visi keuangan yang SMART adalah spesifik, measurable (dapat diukur),

achievable (dapat dicapai), realistis, dan terikat waktu. (Benar/ Salah)

- 3) Kebutuhan adalah produk atau jasa yang diperlukan untuk keberlangsungan hidup dan tidak harus menunggu diskon untuk membelinya merupakan kebutuhan. (Benar/ Salah)
- 4) Dalam menentukan skala prioritas keuangan dilihat dari sifatnya apakah penting atau tidak penting dan mendesak atau tidak mendesak (Benar/ Salah)
- 5) Membeli bahan makanan, membayar uang sekolah, dan menyediakan uang transport merupakan keinginan. (Benar/ Salah)

Referensi:

- Modul Pengelolaan Ekonomi Rumah Tangga – Wahana Visi Indonesia
- Modul *Gender Inclusive Financial Literacy Training*- Wahana Visi Indonesia
- Buku 9 Perencanaan Keuangan, Seri Literasi Keuangan Perguruan Tinggi- OJK
- Buku Saku Cerdas Mengelola Keuangan-OJK
- <https://www.kompas.com/skola/read/2021/12/30/190011669/perbedaan-kebutuhan-dengan-keinginan>.
- [Cara Bertindak Ekonomis: Skala Prioritas dan Literasi Keuangan \(tirto.id\)](https://tirto.id/cara-bertindak-ekonomis-skala-prioritas-dan-literasi-keuangan)

## 2. EVALUASI UANG MASUK

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memaknai uang adalah alat tukar atau standar pengukur nilai (kesatuan hitungan) yang sah, dikeluarkan oleh pemerintah suatu negara berupa kertas, emas, perak, atau logam lain yang dicetak dengan bentuk dan gambar tertentu. Uang dapat digunakan sebagai salah satu metode pembayaran dari barang atau jasa yang diberikan dari satu pihak kepada pihak lain. Misalnya saja seorang yang bekerja mendapatkan upah atau bayaran dalam bentuk Uang yang biasa dikenal sebagai pendapatan/ uang masuk dan menggunakan uang tersebut untuk membeli kebutuhan hidupnya atau disebut dengan pengeluaran/ uang keluar.

Waktu: 60 Menit

Metode:

- Permainan kata **EARN (Mendapatkan)** – **SAVING (Menabung)** – **CONSUME (Membelanjakan)** – **DONATE (Mendonasikan)**
- Diskusi Kelompok

Indikator Keberhasilan:

- Peserta pelatihan mampu mengetahui darimana dan bagaimana uang didapatkan
- Peserta memahami bagaimana seharusnya uang digunakan dengan bijaksana
- Peserta mampu membedakan mana yang boleh dan tidak boleh dilakukan untuk mendapatkan uang

Alat dan bahan:

- *Flipchart/ Kertas Plano*
- Spidol besar
- Isolasi kertas
- Kertas metaplan
- Bahan tayang PPT

Isi Materi:

### i. Pengertian dan Fungsi Uang

Dalam kehidupan sehari-hari setiap manusia berhadapan dengan Uang, sebaga contoh saat duduk di Sekolah Dasar orang tua memberikan uang saku untuk pesertanya atau uang untuk transportasi umum. Seiring perkembangan zaman uang tidak hanya dalam bentuk fisiki berupa kertas dan logam. Dewasa ini berbagai metode seperti *e-money*, *e-wallet*, QRIS banyak digunakan untuk melakukan transaksi. Apakah yang dimaksud dengan Uang? Menurut Solikin Suseno (2002), Uang adalah suatu benda yang pada dasarnya dapat berfungsi sebagai alat tukar, alat penyimpan nilai, satuan hitung, dan ukuran pembayaran yang tertunda.

Dari definisi diatas kita dapat melihat beberapa fungsi dasar uang:

Fungsi	Contoh
Uang sebagai alat tukar	Dimas memberikan selebar uang Rp 10.000 untuk mendapatkan sepiring So-may
Uang sebagai alat penyimpan nilai	Tissa menabung di Bank dalam bentuk Simpanan Pelajar setiap bulan sebesar Rp 100.000 dengan tujuan kedepannya akan digunakan untuk membeli sebuah laptop
Uang sebagai satuan hitung	Mia menggunakan akhir pekannya dengan bekerja sebagai seorang penerjemah Bahasa Korea dan per jam dibayar sebesar Rp 100.000. Rata- rata Mia menghabiskan waktu 2-4 jam setiap akhir pekan.
Uang sebagai ukuran pembayaran yang tertunda	Mario mengajukan kredit motor untuk 2 tahun dengan biaya cicilan per bulan sebesar Rp 850.000, -

Uang memiliki nilai yang ditentukan dari kemampuan jumlah uang yang ditukar untuk mendapatkan sejumlah barang dan jasa, sebagai contoh:

Adi berbelanja di pasar dengan membawa uang sejumlah Rp 50.000, -. Ia membeli kebutuhan bahan makanan untuk di kost-nya, Adi membawa pulang telur 1 Kg seharga Rp 31.000, - minyak goreng 1-liter seharga Rp 17.000, - dan parkir motor Rp 2.000, -. Dapat disimpulkan bahwa dengan uang Rp 50.000, - bisa mendapatkan 1 Kg telur dan 1-liter minyak goreng di pasar.

### ii. Pemahaman Uang Masuk atau Pendapatan

Uang masuk/ pendapatan/ penghasilan secara konkrit dapat di katakan merupakan uang yang diterima oleh seseorang dari pihak lain sebagai bagian dari kewajiban dari pihak lain untuk memberikan upah, apresiasi, ucapan terima kasih, pembayaran, atau bentuk tanggung jawab. Menurut Skousen, Stice dan Stice (2010:161) mengemukakan bahwa “pendapatan adalah arus masuk atau penyelesaian (atau kombinasi keduanya) dari pengiriman atau produksi barang, memberikan jasa atau melakukan aktivitas lain yang merupakan aktivitas”. Hal ini menunjukkan bahwa uang yang diterima oleh seseorang dari orang lain dikatakan uang masuk atau pendapatan.

### iii. Sumber Uang Masuk atau Pendapatan

Generasi muda yang belum bekerja mendapatkan uang dari orang tua atau keluarga yang menjadi tempat ia bergantung, sedangkan yang sudah bekerja menerima uang dari hasil upaya dan kerja keras yang dilakukan. Dilain pihak beberapa aktifitas seperti perlombaan juga memberikan uang sebagai bentuk apresiasi kepada para pemenang, tabungan dan deposito di Bank atau investasi juga

bisa memberikan hasil pertambahan nilai uang yang kita miliki sebelumnya. Berikut ini, beberapa kategori sumber pendapatan:

1. Pendapatan Aktif: Uang masuk yang diperoleh dari aktifitas yang dilakukan seperti gaji bulanan, keuntungan penjualan, upah dari jasa yang diberikan. Misalnya seorang MUA mendapatkan uang setelah memberikan jasa *make-up* kepada pelanggannya.
2. Pendapatan Investasi: uang masuk yang didapatkan dari hasil investasi modal dengan menanamkan sejumlah uang sesuai kemampuan dalam bentuk saham, obligasi, atau reksadana.
3. Pendapatan Pasif: uang masuk yang dihasilkan dari sistem yang telah bekerja, seperti sewa rumah atau ruko, pemilik waralaba, hak paten, hak cipta, dan sebagainya.

Langkah- langkah:

1. Bagi peserta dalam kelompok yang terdiri dari 4 orang
2. Masing-masing kelompok diberikan amplop yang berisi tulisan:
  - a. **EARN (Mendapatkan)** – merupakan uang masuk yang didapat dari pemberian orang tua maupun dari upaya yang dilakukan untuk menghasilkan uang
  - b. **SAVING (Menabung)** – merupakan uang yang dialokasikan secara khusus untuk di tabung
  - c. **CONSUME (Membelanjakan)** – merupakan uang yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan baik barang maupun jasa
  - d. **DONATE (Mendonasikan)**- merupakan uang yang digunakan dalam rangka membantu sesama, kewajiban keagamaan yang dianut.
3. Minta setiap kelompok untuk mendiskusikan dan mengurutkan tulisan tersebut berdasarkan proses awal sampai akhir
4. Minta setiap kelompok untuk menjelaskan hasil diskusinya.
5. Catat pokok- pokok penting dari tiap kelompok
6. Setiap kelompok ditanggapi oleh 1 kelompok lain, secara bergilir.
7. Paparkan tentang alur uang yang benar beserta alasannya:



8. Melangkah ke EARN, ajak peserta untuk curah pendapat, darimana uang didapatkan?
9. Tulis sebanyak mungkin yang bisa diungkap oleh peserta.
10. Pilih 10 sumber uang dan kembali ke dalam kelompok, ajak peserta untuk mendiskusikan tabel di bawah ini.
11. Simpulkan, bahwa untuk mendapatkan uang harus ada usaha/kewajiban yang menyertainya.

No.	Sumber Uang	Boleh	Tidak Boleh	Usaha/Kewajiban Yang Menyertainya
1.	Uang saku dari Ortu			
2.	Uang hasil berjualan Kue			
3.	Hadiah menang lomba			

4.	Pemberian dari keluarga saat hari raya			
5.				
6.				
7.				
8.				

Bahan Tayang (PPT):

Soal Pre/Post Test

Dari pernyataan berikut tentukanlah mana yang benar dan salah:

- 1) Uang adalah suatu benda yang pada dasarnya dapat berfungsi sebagai alat tukar, alat penyimpan nilai, satuan hitung, dan ukuran pembayaran yang tertunda. (**Benar**/ Salah)
- 2) Menjual kue di kantin sekolah merupakan bentuk uang masuk/ pendapatan pasif. (Benar/ **Salah**)
- 3) Bekerja sebagai guru les di suatu bimbingan belajar merupakan bentuk uang masuk/ pendapatan aktif. (**Benar**/ Salah)
- 4) **EARN (Mendapatkan)** – merupakan uang masuk yang didapat dari pemberian orang tua saja. (Benar/ **Salah**)
- 5) Uang saku yang didapatkan dari orang tua merupakan pengeluaran. (Benar/ **Salah**)

Referensi:

- <https://sikapiuangmu.ojk.go.id/>
- [www.ojk.go.id](http://www.ojk.go.id)
- Seri Kebanksentralan No. 01, Solikin Suseno, Bank Indonesia
- Modul Aflateen
- Modul Prestasi Junior Indonesia

### c. RAJIN MENABUNG

Sudah tidak asing lagi dengan pepatah yang sering di ucapkan guru pada saat sekolah yaitu “hemat pangkal kaya” dan didorong untuk menabung baik dalam bentuk celengan maupun tabungan di sekolah. Apakah budaya menabung ini masih terus berlanjut saat kita dewasa? Apakah saat ini kita memahami apa manfaat menabung untuk diri kita? Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan ekonomi negara, Lembaga Keuangan menawarkan berbagai produk untuk masyarakat dapat menyimpan uang mereka. Sebagai seorang pekerja yang menerima upah, seringkali perusahaan mendorong kita untuk memiliki rekening di Bank untuk pembayaran gaji. Selain itu, pemerintah melalui Lembaga Penjamin Simpanan (LPS) berperan sebagai penjamin simpanan nasabah Bank.

Waktu: 90 Menit

Metode:

- Permainan
- Diskusi

Indikator Keberhasilan:

- Peserta memiliki pemahaman manfaat dan tujuan menabung
- Peserta memiliki pengetahuan prinsip dan teknik menabung
- Peserta mampu mengidentifikasi perbedaan produk tabungan di Lembaga Keuangan

Alat dan Bahan:

- *Flipchart/ Kertas plano*
- Spidol
- Isolasi kertas
- Kertas metaplan
- Paparan bahan tayang PPT

Isi Materi:

### i. **Prinsip Menabung**

Tabungan adalah uang yang disisihkan dari hasil pendapatan dan disimpan dalam kurun waktu tertentu untuk digunakan dikemudian hari. Berdasarkan UU Perbankan No.10 Tahun 1998 tabungan adalah simpanan yang pada penarikannya hanya dapat dilakukan menurut syarat tertentu yang telah disepakati, namun tidak dapat ditarik dengan cek, bilyet giro atau alat lainnya yang dipersamakan dengan itu. Uang yang disimpan dalam waktu tertentu sehingga mencapai nominal yang diharapkan memiliki tujuan untuk memenuhi keperluan seseorang. Dewasa ini, terkadang menabung menjadi suatu hal yang sulit dilakukan karena merasa tidak ada uang sisa yang bisa di simpan. Prinsip menabung bukanlah menggunakan uang sisa dari hasil pendapatan kita, melainkan menyisihkan sebagian dari hasil pendapatan/ uang masuk/ penghasilan untuk di simpan.

**Kaidah Menabung:**  
**Uang Masuk-Tabungan = Belanja**

Jumlah uang yang harus disisihkan untuk ditabung setiap individu berbeda- beda tergantung kepada kemampuan keuangan masing- masing serta tujuan yang ditetapkan untuk menabung. Paling sedikit uang yang ditabung sebesar 10% dari pendapatan/ uang masuk/ penghasilan yang kita terima.

### ii. **Manfaat menabung**

- ✓ Mencapai Tujuan.

Setiap individu memiliki tujuan yang ingin dicapai dan seringkali membutuhkan uang untuk meraihnya. Misalnya saja seseorang yang sudah bekerja dan berencana menikah akan menyisihkan sebagian uangnya untuk di tabung sebagai biaya pernikahan. Seorang pelajar juga dapat menabung untuk membeli apa yang menjadi keinginannya seperti membeli pakaian, novel kesukaan, atau mainan yang menarik sehingga tidak membebani orang tua, dengan menyisihkan sebagian dari uangnya. Selain itu, dapat digunakan juga untuk menikmati liburan kesuatu tempat yang belum pernah dikunjungi.

- ✓ Dana darurat

Dalam menjalani kehidupan, tidak selalu hal- hal baik yang menghampiri, tetapi terkadang terdapat ujian yang harus dilalui. Indonesia sebagai negara kepulauan yang memiliki laut dan gunung yang cukup banyak, juga memiliki potensi bencana alam. Selain itu, potensi kecelakaan

atau sakit juga dapat mempengaruhi keuangan seseorang. Oleh sebab itu, menabung menjadi penting agar pada saat terjadi hal buruk misalnya saja kecelekaan dan mengakibatkan kita tidak dapat bekerja, dengan uang tabungan kita bisa berobat dan memenuhi kebutuhan selama sakit dan tidak dapat bekerja.

✓ Masa depan

Pada masa tua setiap orang juga membutuhkan uang untuk memenuhi kebutuhan sandang, pangan, dan papan sedangkan pada usia lanjut, tidaklah mudah untuk terus bekerja karena kekuatan dan kemampuan fisik mulai menurun. Oleh sebab itu, memiliki tabungan bermanfaat untuk membantu menyimpan uang yang dapat digunakan di masa mendatang.

### iii. Metode Menabung

Menabung dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti menabung di celengan, menabung di Lembaga Keuangan seperti Bank, Koperasi, dan Penggadaian. Lembaga Keuangan menawarkan berbagai produk yang dapat digunakan untuk menyimpan uang seperti dalam bentuk tabungan, deposito, dan Giro.

Tabungan: Seseorang dapat membuka rekening tabungan di bank dan menjadi nasabah yang dapat menyimpan dan mengakumulasi dana mereka di rekening bank. Tabungan bank cenderung lebih fleksibel dimana simpanan tabungan bisa ditarik sewaktu-waktu sesuai kebutuhan nasabah.

Deposito: Produk perbankan di mana nasabah dapat menyimpan sejumlah uang dalam jangka waktu tertentu, dengan tingkat suku bunga yang tetap. Dalam hal penarikan tidak dapat dilakukan setiap saat karena memiliki jangka waktu.

Giro: simpanan uang milik perorangan atau badan usaha baik dalam rupiah maupun mata uang asing. Berbeda dengan tabungan, penarikan Giro dapat dilakukan menggunakan bilyet giro ataupun cek.

Gunakan metode **TAS BAGUS** yang perlu dilakukan untuk memastikan generasi muda memiliki kebiasaan menabung:

- ✓ Tetapkan tujuan menabung. Berapa banyak uang yang akan ditabung, berapa lama akan menabung, berapa besaran uang yang akan ditabung per bulan/ per minggu/ per hari, dan akan digunakan untuk apa.
- ✓ Alokasikan paling sedikit 10% dari uang masuk/ pendapatan/ penghasilan.
- ✓ Sisihkan segera uang yang akan di tabung, bukan di sisakan dari pengeluaran.
- ✓ Buat akun atau tempat tabungan khusus tersendiri dibedakan dari akun atau tempat uang untuk biaya hidup.
- ✓ Anggap tabungan adalah pengeluaran yang tidak dapat kembali. Lupakan uang yang ditabung, sehingga tidak mengambil uang tersebut sedikit demi sedikit agar tetap dapat terkumpul.
- ✓ Gunakan pencatatan, bisa dilakukan dengan menulis di buku atau menggunakan aplikasi.
- ✓ Usahakan komitmen untuk menabung secara rutin.
- ✓ Simpan ditempat yang aman. Bisa menggunakan jasa Lembaga Keuangan yang sudah dijamin oleh Lembaga Penjamin Simpanan (LPS).

Langkah- langkah:

1. Bagi peserta kedalam 4 (empat) kelompok
2. Masing-masing kelompok diberikan tulisan :

**UANG MASUK,**

**TANDA ‘-‘ (Minus),**

**BELANJA,  
TABUNGAN,  
TANDA '=' (Sama dengan)**

3. Ajak setiap kelompok untuk membangun rumus dari tulisan tulisan yang ada.
4. Diskusikan hasil setiap kelompok beserta.
5. Berikan penjelasan yang benar bahwa rumus yang benar adalah

**UANG MASUK – TABUNGAN = UANG KELUAR**

6. Tanyakan kepada peserta mengapa urutannya seperti itu?
7. Jelaskan dengan penekanan, mengapa **Tabungan harus disisihkan** dan bukan disisakan.
8. Tanyakan, adakah yang sudah menerapkan konsep ini dan manfaat apa yang didapatkan dari menabung?
9. Minta peserta berdiskusi dalam kelompok, apa saja bentuk- bentuk tabungan yang mereka ketahui?
  - Celengan
  - Bank
  - Koperasi
  - Tabungan Pelajar di Sekolah
  - Barang berharga (misalnya perhiasan emas)
  - Lainnya
10. Masih di kelompok yang sama, ajak setiap kelompok untuk mendiskusikan kelebihan dan kekurangan menabung di
  - a. Celengan / dititipkan ke orangtua / saudara / guru
  - b. Menabung di kelompok simpan pinjam orang dewasa / ikut arisan
  - c. Menabung di koperasi / credit union / pegadaian
  - d. Menabung di Bank
  - e. Menabung di Sekolah
11. Minta setiap kelompok menjelaskan dalam diskusi kelompok besar dan berikan ruang untuk setiap peserta dapat berpendapat dengan dibatasi waktu.
12. Berikan umpan balik dari hasil diskusi dan presentasi peserta.
13. Lakukan penugasan kepada peserta, dengan menuliskan bagaimana teknik menabung yang paling tepat untuk dirinya. Adakah rencana mereka untuk membangun tabungan dalam waktu dekat? (Jika dibutuhkan)
14. Ajak peserta untuk menyanyikan lagu 

Bing beng bang

Yok kita ke bank

Bang bing bung

Yok kita nabung

Tang ting tung

Hey jangan dihitung

Tau tau kita nanti dapat untung

Bahan Tayang (PPT):

Soal Pre/Post Test

Dari pernyataan berikut tentukanlah mana yang benar dan salah:

- i. Prinsip atau Kaidah Menabung adalah Uang Masuk-Tabungan = Belanja. (**Benar**/ Salah)
- ii. Paling sedikit uang yang ditabung sebesar 10% dari pendapatan/ uang masuk/ penghasilan yang kita terima. (**Benar**/ Salah)
- iii. Menabung hanya bermanfaat untuk kebutuhan dana darurat saat terjadi hal-hal yang tidak terduga. (Benar/ **Salah**)
- iv. Salah satu metode menabung TAS BAGUS, adalah sisihkan segera uang yang akan di tabung, bukan di sisakan setelah berbelanja. (**Benar**/ Salah)
- v. Menabung di Bank merupakan salah satu metode menabung yang tidak aman karena dijamin oleh Lembaga Penjamin Simpanan (LPS). (Benar/**Salah**)

Referensi:

- Modul Aflateen
- Modul Prestasi Junior Indonesia
- Modul Pengelolaan Ekonomi Rumah Tangga – Wahana Visi Indonesia
- Modul *Gender Inclusive Financial Literacy Training*- Wahana Visi Indonesia
- Buku 9 Perencanaan Keuangan, Seri Literasi Keuangan Perguruan Tinggi- OJK

#### d. MENGELOLA UANG KELUAR/ PENGELUARAN

Setiap individu menggunakan uang mereka untuk membeli suatu barang atau menikmati suatu jasa yang ditawarkan dari pihak lain. Uang yang keluar dan digunakan untuk memenuhi kebutuhan atau keinginan dapat dikatakan adalah pengeluaran. Pengeluaran setiap orang berbeda-beda dan dipengaruhi oleh pendapatan yang dimiliki, kebutuhan, dan juga gaya hidup. Pepatah mengatakan 'lebih besar pasak dari pada tiang' yang artinya lebih besar pengeluaran dari pendapatan. Oleh sebab itu, uang yang keluar/ pengeluaran perlu dikelola atau diatur agar tidak lebih besar dari uang yang masuk atau uang yang dimiliki.

Waktu: 120 Menit

Metode:

- i. Permainan
- ii. Diskusi

Indikator Keberhasilan:

- i. Peserta mampu membuat anggaran atau rencana belanja
- ii. Peserta mampu melakukan pencatatan keuangan sederhana

Alat dan Bahan:

- *Flipchart*/ Kertas plano
- Spidol
- Isolasi kertas
- Kertas metaplan
- Uang Mainan

- Bahan tayang (PPT)
- Soal cerita

Isi Materi:

**i. Membuat anggaran yang efektif dan efisien**

Anggaran atau sederhananya daftar belanja perlu untuk dibuat agar dapat membantu setiap orang mengelola pengeluaran mereka. Adapun yang perlu diperhatikan dalam membuat anggaran adalah dengan menggunakan metode **MAMPU**:

- Menghitung semua uang masuk atau pendapatan yang dimiliki. Hal ini dilakukan untuk mengukur kemampuan keuangan seseorang sehingga mampu mengendalikan pengeluaran atau mencari sumber pendapatan lainnya jika dirasa kurang.
- Alokasikan minimal sebesar 60% dari pendapatan/ uang masuk yang dapat dibelanjakan untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan. Menggunakan sistem amplop dapat membantu untuk memisahkan uang untuk masing- masing pos kebutuhan, misalnya siapkan 6 amplop untuk pos tabungan, biaya makan, ongkos transport, biaya pulsa, biaya bersosialisasi seperti menonton atau nongkrong, biaya sosial untuk membantu orang lain ataupun kegiatan keagamaan. Buat amplop berdasarkan kebutuhan masing-masing.
- Membuat daftar belanja dan biaya yang harus dikeluarkan serta mencatat setiap pengeluaran, untuk membantu melihat total uang yang sudah dikeluarkan digunakan untuk apa saja.
- Pelajari dan lihat kembali catatan pengeluaran yang ada dan lakukan evaluasi pengeluaran mana saja yang penting dan tidak penting.
- Upayakan perbaikan kedepannya dengan tidak melakukan kesalahan yang sama.

**ii. Mencatat keuangan uang masuk dan uang keluar**

Pencatatan uang masuk dan keluar penting dilakukan agar kita dapat melakukan evaluasi terhadap kondisi keuangan. Pencatatan yang dilakukan dapat menggunakan metode sederhana seperti menulis di buku, atau merekap di Ms. excel di computer/ laptop, atau menggunakan aplikasi yang bisa diakses di *handphone*. Beberapa hal yang perlu dicatat adalah:

- ✓ Jumlah uang yang masuk beserta tanggal uang masuk dan asalnya darimana
- ✓ Jumlah uang yang keluar dan digunakan untuk apa beserta tanggal uang keluar
- ✓ Jumlah uang yang ditabung

Langkah- langkah:

1. Ajak peserta untuk berdiri membuat satu lingkaran besar.
2. Dengan berhitung 1-4, ajak para peserta untuk membentuk 4 kelompok.
3. Setiap kelompok diajak berpura-pura sebagai satu tim panitia, setelah itu minta mereka untuk memilih ketua, sekretaris , dan bendahara.
4. Setiap peserta di dalam kelompok diberikan uang mainan sebagai uang saku sesuai dengan kasus yang mereka dapatkan.
5. Beri setiap kelompok satu cerita.

**KASUS 1**

Kelas 10A mendapatkan tugas untuk menjadi panitia utama kegiatan HUT Kemerdekaan. Akan

diadakan perlombaan antar kelas memperebutkan piala bergilir sekolah. Lomba-lomba yang akan dilakukan diantaranya adalah :

- Tangkap belut
- Makan kerupuk dengan kecap
- Penyelamatan lilin kehidupan ke dekat tiang bendera
- Unjuk seni dari tiap kelas

Ada 8 kelas yang akan ikut kegiatan (Kelas 7 A, B dan C; kelas 8 A, B dan C, serta kelas 9 B dan C). Dan sekolah sudah mengalokasikan dana sebesar Rp 2.000.000 untuk acara tersebut.

Tugas: buatlah rencana belanja untuk mempersiapkan acara tersebut

### KASUS 2

Kelas 11, mendapatkan tugas untuk melakukan aksi sosial pembersihan sampah saat selesai acara Hari Peserta Nasional (HAN) di kecamatan. Saat HAN, akan dihadiri oleh sekitar seribu peserta dari berbagai desa. Acara akan seharian dan area kecamatan mesti bersih saat acara HAN selesai. Pihak panitia menyediakan dana sebesar Rp 1 juta untuk tugas ini. Dan peserta kelas 11 yang akan terlibat adalah 25 orang.

Tugas : buat rancangan aksi untuk melakukan tugas ini dan rencana belanjanya

### KASUS 3

Para Mahasiswa/i angkatan baru diminta menjadi panitia untuk melakukan kunjungan ke Panti Jompo di dekat Universitas mereka. Jarak Universitas ke Panti Asuhan kurang lebih 5 Km. Kunjungan akan dilakukan pada hari Sabtu selama kurang lebih 2 jam. Seluruh Mahasiswa/i akan terlibat dan mereka mesti membawa makanan dan minuman untuk diberikan kepada seluruh penghuni dan pengelola panti jompo. Jumlah orang yang tinggal di panti jompo sebanyak 30 orang tua dan panitia mencapai 20 orang. Mereka membutuhkan uang sebesar Rp 2.000.000.

Tugas : buat rencana panitia untuk mengumpulkan uang, berapa banyak yang harus dikumpulkan untuk memenuhi kebutuhan acara kunjungan mereka serta buat daftar belanja dengan uang tersebut!

### KASUS 4

Departemen HRD diberikan tugas untuk membuat kegiatan Buka Puasa Bersama di Kantor. Total pegawai yang ada sebanyak 50 orang. Dana yang disediakan oleh Pimpinan sebesar Rp 3.000.000,-. Selain itu, diharapkan acara buka puasa bersama juga dengan lomba Kuis antar Department yang berhadiah.

Tugas : buat rencana belanja dan kegiatan untuk membelanjakan uang tersebut

- 
6. Ajak setiap peserta untuk merencanakan penggunaan uangnya berdasarkan kasus yang telah dibagikan.
  7. Ajak para peserta melakukan pembelanjaan sesuai dengan daftar belanja yang mereka susun.
  8. Ajak peserta untuk membandingkan antara perencanaan belanja dan realisasi belanja.
  9. Ulas pembelanjaan yang dilakukan oleh peserta bersama-sama.

No.	Rencana Belanja	Rp	No.	Realisasi Belanja	Rp

Catatan :

- Siapkan satu tim khusus yang bertugas sebagai pedagang untuk mengumpulkan uang mainan dari setiap kelompok yang akan berbelanja.
10. Curah pendapat, apakah ada peserta yang tahu, berapa sebenarnya uang yang diterimanya dalam waktu tertentu (satu minggu terakhir / satu bulan terakhir?). Uang yang dibelanjakan? Untuk apa saja? Apakah juga mendonasikan?
  11. Secara mandiri (setiap peserta), diajak untuk mengisi tabel di bawah ini : Tekankan bahwa tabel ini tidak akan dikumpulkan, namun menjadi milik pribadi masing-masing peserta.

Tanggal	Uang Masuk	Rp	Menabung	Rp	Belanja	Rp	Donasi	Rp	Sisa

12. Tekankan bahwa dengan membuat pencatatan maka peserta tahu berapa uang yang diterima, uang yang dibelanjakan, jumlah tabungan dan jumlah donasi.
13. Jelaskan tentang betapa pentingnya untuk membedakan antara belanja kebutuhan (belanja yang harus dibeli karena sebuah KEBUTUHAN) dan belanja pilihan (belanja yang kita masih bisa kita tunda karena itu adalah sebuah KEINGINAN).
14. Tandailah dari di tabel masing-masing, mana yang menurut mereka Kebutuhan dan mana yang Keinginan.
15. Ajak peserta untuk membayangkan kira-kira apa yang diinginkan dalam sebulan mendatang / hari raya mendatang / ulang tahun mendatang, dll.
16. Apa yang akan dilakukan untuk mewujudkan apa yang diinginkan tersebut.
17. Ajak peserta untuk membuat rencana anggaran guna mewujudkannya.
18. Harga barang / biaya yang dibutuhkan :

Waktu	Sumber	Rp

19. Tekankan bahwa untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkan, bukan hanya dengan meminta kepada orangtua, namun dapat dilakukan dengan setiap peserta dapat melakukan dengan menyisihkan dari apa yang sudah diterima atau dengan melakukan latihan kerja.
20. Ajak peserta untuk mewujudkan apa yang diinginkan (bukan hanya dituliskan) dengan membuat 2 tabel di atas.

Bahan Tayang (PPT):

Soal Pre/Post Test

Dari pernyataan berikut tentukanlah mana yang benar dan salah:

- 1) Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam membuat anggaran adalah dengan menggunakan metode **MAMPU**. (Benar/ Salah)
- 2) Jumlah uang yang keluar dan digunakan untuk apa beserta tanggal uang keluar tidak harus dibuatkan pencatatannya. (Benar/ Salah)
- 3) Menglokasikan minimal sebesar 90% dari pendapatan/ uang masuk yang dapat dibelanjakan untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan. (Benar/ Salah)
- 4) Pengeluaran setiap orang berbeda-beda dan dipengaruhi oleh pendapatan yang dimiliki, kebutuhan, dan juga gaya hidup. (Benar/ Salah)
- 5) Pengeluaran harus diatur atau dikelola agar tidak lebih besar pasak dari pada tiang. (Benar/ Salah)

Referensi:

- Modul Aflateen
- Modul Prestasi Junior Indonesia
- Modul Pengelolaan Ekonomi Rumah Tangga – Wahana Visi Indonesia
- Modul *Gender Inclusive Financial Literacy Training*- Wahana Visi Indonesia

#### e. ALOKASI DONASI UNTUK SOSIAL

Indonesia menganut budaya timur yang bersifat kekeluargaan dan semangat gotong- royong. Budaya ini terus diwariskan kepada generasi penerus secara turun-temurun. Oleh sebab itu, penting untuk memiliki kepekaan sosial serta bijaksana dalam memberikan sebagian uang yang kita miliki untuk beramal atau berdonasi sesuai dengan kemampuan dan keikhlasan masing-masing.

Waktu: 45 Menit

Metode:

- Penugasan
- Diskusi kelompok

Indikator Keberhasilan:

- Peserta mengetahui apa yang dimaksud dengan kepekaan sosial
- Peserta memahami pentingnya melakukan donasi

Alat dan Bahan:

- *Flipchart*/ Kertas Plano
- Spidol
- Isolasi kertas
- Kertas metaplan
- Paparan
- Soal cerita

## Isi Materi:

Donasi berasal dari Bahasa latin yaitu *Donum* yang artinya dalam Bahasa Indonesia adalah derma atau sumbangan. Donasi dapat berupa uang ataupun sejumlah barang yang diberikan oleh seseorang atau sekelompok orang dengan tujuan membantu pihak yang lebih membutuhkan secara sukarela tanpa pamrih. Membantu orang lain yang membutuhkan bukanlah merupakan ajang unjuk diri untuk menyombongkan kekayaan, tetapi berbagi dengan sesama sesuai dengan kemampuan.

## Langkah- langkah:

1. Ajak peserta untuk duduk membentuk huruf U besar.
2. Putarkan satu video tentang sesuatu yang dapat menimbulkan kepekaan sosial.

<https://youtu.be/ealHCOiHAoI>

3. Ajak peserta untuk merefleksikan dari video tersebut secara berpasangan (teman di samping kanan/kirinya) --- apa yang bisa aku atau kami lakukan untuk mengatasi kondisi seperti yang ada di dalam video tersebut?
4. Ajaklah peserta untuk berdiskusi apakah ada cerita yang mirip terjadi disekitar tempat tinggal peserta? Pikirkan wilayah tempat tinggalmu atau mungkin teman-temanmu yang mengalami situasi sulit atau keterbatasan ekonomi keluarga. Apa yang bisa kamu lakukan secara individu atau berkelompok untuk berkontribusi menolong kondisi seperti tersebut?
5. Tulis hasil diskusi dalam metaplan, satu metaplan untuk satu tindakan.
6. Tempel metaplan dan minta mereka memisahkan dalam kelompok tindakan pribadi dan tindakan kelompok.
7. Ulas bersama hasil diskusi.
8. Beri penugasan kepada setiap peserta untuk merencanakan kegiatan sosial. Dapat secara pribadi atau kelompok.
9. Beri waktu kepada mereka untuk merencanakan kegiatan sosial tersebut dalam kurun waktu tertentu (misalnya satu minggu / 2 minggu / 1 bulan).

## Rencana kegiatan sosial :

- a) Nama kegiatan :
  - b) Pelaku :
  - c) Target / sasaran :
  - d) Jangka waktu :
  - e) Berhasil/ tidak :
10. Pertemuan berikutnya mintalah masing-masing kelompok untuk presentasi/ menyampaikan kegiatan sosial mereka dan menyampaikan apa yang menarik dari kegiatan sosial masing-masing kelompok/ individu. Dan berikan apresiasi kepada masing-masing kelompok.

## Bahan Tayang (PPT):

### Soal Pre/Post Test

Dari pernyataan berikut tentukanlah mana yang benar dan salah:

- 1) Memberikan donasi adalah salah satu bentuk untuk menunjukkan kepada orang lain bahwa kita kaya dan baik hati. (Benar/ **Salah**)

- 2) Memberikan donasi harus ikhlas dan sesuai dengan kemampuan keuangan diri sendiri. (Benar/ Salah)
- 3) Donasi berasal dari Bahasa Latin Donum, yang artinya terima kasih. (Benar/ Salah)
- 4) Dalam merencanakan kegiatan sosial perlu ditentukan nama kegiatan serta target/sasaran kegiatan. (Benar/ Salah)
- 5) Donasi hanya dapat diberikan dalam bentuk Uang. (Benar/ Salah)

Referensi:

- Modul Aflateen
- Modul Prestasi Junior Indonesia
- Modul Pengelolaan Ekonomi Rumah Tangga – WVI

## f. TELITI UTANG

Utang atau pinjaman kerap kali ditemui saat seseorang membutuhkan sesuatu dan tidak memiliki cukup dana sehingga meminjam uang dari pihak lain untuk membantu dia mendapatkan kebutuhan ataupun keinginannya. Perkembangan jaman yang dipengaruhi oleh kemajuan teknologi mendorong akses informasi sangat cepat dan mudah didapat, sehingga dapat mempengaruhi gaya hidup seseorang menjadi konsumtif. Berbagai aplikasi keuangan dan belanja *online* mudah diakses sehingga sebagai generasi muda perlu untuk dibekali pengetahuan dalam mengelola utang agar tidak terjerat pada utang yang tidak bertanggungjawab.

Waktu: 90 Menit

Metode:

- Penjelasan
- Diskusi Kelompok

Indikator Keberhasilan:

- Peserta memahami definisi pinjaman dan tujuannya
- Peserta dapat mengevaluasi utang baik dan utang buruk
- Peserta dapat membedakan aplikasi atau situs keuangan yang telah memiliki izin

Alat dan Bahan:

- Flipchart/ Kertas Plano
- Spidol
- Isolasi kertas
- Bahan tayang (PPT)

Isi Materi:

### i. Pengertian dan Jenis Utang

Utang merupakan kewajiban yang harus dilunasi dan sifatnya mengikat dalam jangka waktu tertentu yang disepakati oleh kedua belah pihak. Seseorang meminjam uang atau memiliki utang karena tiga alasan utama:

Jenis Utang/ Pinjaman	Tujuan
1. Utang Produktif: Untuk berinvestasi atau usaha	Digunakan sebagai modal usaha untuk pekerjaan atau aktifitas yang menghasilkan uang dan mendukung untuk melunasi pinjaman.  Contoh: Mengajukan kredit motor agar dapat bekerja sebagai ojek <i>online</i>
2. Utang Darurat: Untuk mengatasi keadaan darurat sehingga membutuhkan biaya tidak terduga.	Digunakan untuk keadaan darurat yang tidak terduga dan tidak menghasilkan uang untuk melunasi pinjaman.  Contoh: Meminjam uang kepada Bank untuk memperbaiki peralatan rumah yang rusak akibat bencana banjir.
3. Utang Konsumtif: untuk digunakan memenuhi kebutuhan atau keinginan.	Digunakan untuk pengeluaran sehari-hari atau memenuhi keinginan dan tidak menghasilkan uang untuk melunasi pinjaman.  Contoh: Meminjam uang melalui pinjaman <i>online</i> untuk membeli <i>Handphone</i> keluaran terbaru.

## ii. Utang Baik vs Utang Buruk

Untuk memenuhi kebutuhan hidup, manusia terkadang terjerumus ke dalam utang. Pastikan utang tersebut adalah utang yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan bukan keinginan dan jika memungkinkan bersifat produktif. Membedakan utang baik dengan utang buruk:

Utang Baik	Utang Buruk
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utang yang disesuaikan dengan kemampuan membayar kembali.</li> <li>✓ Utang yang dapat meningkatkan produktivitas atau kualitas hidup, seperti membeli sumber daya untuk meningkatkan pendapatan usaha atau membeli rumah untuk ditinggali atau disewakan.</li> <li>✓ Utang yang diajukan untuk mendatangkan uang kembali atau menambah pemasukan.</li> <li>✓ Memahami metode utang yang diajukan apakah dikenakan biaya tambahan seperti biaya administrasi atau bunga yang wajar sesuai peraturan. Jika utang didapatkan dari Lembaga keuangan pastikan Lembaga keuangan tersebut terdaftar di OJK.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utang yang melebihi kemampuan diri sendiri untuk membayar kembali. Biasanya melebihi 30% dari total pendapatan/ uang masuk/ penghasilan yang dimiliki.</li> <li>✓ Utang yang ditujukan untuk memenuhi keinginan atau hasrat sesaat karena mengikuti gaya hidup orang lain, seperti utang untuk liburan karena membutuhkan <i>healing</i>.</li> <li>✓ Utang yang diajukan dan tidak menghasilkan uang kembali.</li> <li>✓ Metode pembayaran kembali utang yang memberikan biaya administrasi dan bunga yang tinggi. Lembaga Keuangan tidak terdaftar di OJK.</li> </ul>

### iii. Menjadi Generasi Bijaksana dalam Menggunakan FINTECH

Kemajuan teknologi juga dimanfaatkan oleh Lembaga Keuangan dalam mengembangkan produk dan layanan mereka salah satunya adalah *Financial Technology* atau dikenal dengan sebutan *Fintech*. Beberapa jenis layanan *Fintech* yang sudah diatur di Indonesia adalah:

- *Fintech* pembayaran; metode yang digunakan dengan memanfaatkan teknologi untuk melakukan pembayaran dapat menggunakan uang secara fisik. Misalnya melalui metode QRIS, *e-money*, *e-wallet*, dan lain-lain.
- *Fintech* pendanaan Bersama; dapat diakses oleh pengguna baik pemberi pinjaman dan penerima pinjaman melalui aplikasi atau situs. Dalam menggunakan layanan tentunya terdapat komponen biaya yang harus diketahui oleh kedua belah pihak yang pada umumnya ditanggung oleh si penerima pinjaman.
- *Fintech* layanan urunan dana; menurut OJK, pengertian *Fintech* Urun Dana adalah penyelenggaraan layanan penawaran saham yang dilakukan oleh penerbit untuk menjual saham secara langsung kepada pemodal melalui jaringan sistem elektronik yang bersifat terbuka. Beberapa aplikasi yang dapat diakses seperti: Santara, LandX, CrowdDana, Bizhare, dan lain-lain yang telah mendapatkan izin dari OJK.
- Layanan keuangan lainnya yang belum diatur secara khusus mengacu kepada *Fintech* inovasi keuangan digital

Maraknya *Fintech* diikuti dengan adanya pinjaman *online* ilegal atau biasa dikenal dengan Pinjol. Berikut ini perbedaan ciri- ciri pinjol ilegal dengan *Fintech* pendanaan Bersama yang diakui oleh OJK:

Pinjol Ilegal	<i>Fintech</i> Legal
Tidak memiliki izin resmi	Terdaftar dan diawasi oleh OJK
Tidak terdapat identitas pengurus dan alamat kantor yang jelas	Identitas pengurus dan alamat kantor jelas
Pemberian pinjaman sangat mudah	Pemberian pinjaman diseleksi
Informasi bunga/ biaya pinjaman dan denda tidak jelas	Informasi biaya pinjaman dan denda transparan
Bunga/ biaya pinjaman tidak terbatas	Total biaya pinjaman maksimal 0,8% per hari
Total pengembalian (termasuk denda) tidak terbatas	Maksimum pengembalian (termasuk denda) 100% dari pinjaman sampai dengan 24 bulan
Akses ke seluruh data yang ada di ponsel	Akses di <i>handphone</i> hanya kamera, <i>microphone</i> , dan lokasi.
Ancaman teror kekerasan, penghinaan, pencemaran nama baik, menyebarkan foto/video pribadi	Risiko peminjam yang tidak melunasi setelah batas waktu 90 hari akan masuk dalam daftar hitam <i>Fintech Data Center</i>
Tidak ada layanan pengaduan	Memiliki layanan pengaduan konsumen
Penawaran melalui SMS, WA, atau saluran komunikasi pribadi lain tanpa izin	Dilarang melakukan penawaran ke saluran komunikasi pribadi (SMS, WA, dll) tanpa izin pengguna
Pegawai/ pihak yang melakukan penagihan tidak memiliki sertifikasi penagihan yang dikeluarkan oleh Asosiasi <i>Fintech</i> Pendanaan Bersama Indonesia (AFPI)	Pegawai/ pihak yang melakukan penagihan memiliki sertifikasi penagihan yang dikeluarkan oleh Asosiasi <i>Fintech</i> Pendanaan Bersama Indonesia (AFPI)

Untuk informasi daftar Fintech Pendanaan Bersama yang telah memiliki izin atau terdaftar di OJK dapat diakses melalui situs [www.ojk.go.id](http://www.ojk.go.id). Penyampaian pengaduan konsumen atau pelanggan dapat melalui Asosiasi Fintech Pendanaan Bersama Indonesia (AFPI) di:



: [pengaduan@afpi.or.id](mailto:pengaduan@afpi.or.id)



: 150 505

Langkah- langkah:

1. Bagi peserta kedalam 4 keompok dan berikan beberapa pertanyaan untuk mereka diskusikan bersama. Berikut daftar pertanyaan:
  - a. Apa tujuan atau alasan seseorang memiliki utang?
  - b. Orang seperti apa atau dalam kondisi bagaimana yang memiliki utang?
  - c. Apakah utang memiliki dampak negatif?
  - d. Apa saja yang diketahui tentang *Fintech* dan pinjaman *online*?
2. Berikan waktu bagi setiap kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusi mereka secara bergiliran.
3. Ajak peserta untuk bertanya dan memberikan tanggapan pada hasil diskusi kelompok lain
4. Berikan umpan balik dengan penjelasan menggunakan bahan tayang PPT.
5. Tutup kegiatan dengan memberikan kesimpulan.

Bahan Tayang (PPT):

Soal Pre/Post Test

Dari pernyataan berikut tentukanlah mana yang benar dan salah:

- 1) Utang merupakan kewajiban dan harus dilunasi. (Benar/ Salah)
- 2) Terdapat 3 jenis utang/ pinjaman: tang Produktif, utang konsumtif, dan utang darurat. (Benar/ Salah)
- 3) Salah satu ciri pinjol ilegal adalah tidak memiliki ijin dan tidak terdaftar di OJK. (Benar/ Salah)
- 4) Utang untuk membeli barang mewah dan mahal supaya mengikuti trend saat ini merupakan utang baik. (Benar/ Salah)
- 5) Utang di pinjol ilegal membantu saya untuk memenuhi kebutuhan hidup lebih mudah. (Benar/ Salah)

Referensi:

- Modul *Gender Inclusive Financial Literacy Training*- Wahana Visi Indonesia
- Buku Saku Cerdas Mengelola Keuangan-OJK
- Buku 9 Perencanaan Keuangan, Seri Literasi Keuangan Perguruan Tinggi- OJK

## MODUL KEMANDIRIAN



## A. DESKRIPSI

Melalui kampanye “*What’s Up with Everyone*” (2021), Mental Health Foundation—sebuah badan amal terkemuka di Inggris yang bergerak di bidang kesehatan mental—mengangkat kemandirian sebagai satu dari lima isu yang paling mempengaruhi kesehatan mental anak muda secara negatif selain kesepian, perfeksionisme, persaingan, dan media sosial. Saat ini, semakin banyak remaja yang mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri di lingkungan sosial karena ketidakmampuan untuk mengatasi konflik antara ketergantungan (*dependence*) dan kemandirian (*independence*). Mereka tidak ingin bertumbuh dewasa karena ragu dengan kemampuan mereka untuk menjadi mandiri. Hal ini juga mempengaruhi kesiapan mereka untuk memasuki dunia kerja.

Hasrat untuk mandiri pertama kali muncul pada masa balita, kemudian kembali pada masa remaja. Mencapai kemandirian merupakan bagian penting dalam perjalanan remaja menuju kedewasaan. Masa remaja merupakan masa perkembangan dinamis yang ditandai dengan perubahan yang cepat di berbagai area kehidupan, yang mencakup fisik, kognitif, psikologis, emosional, dan sosial. Secara psikologis, remaja perlahan memisahkan diri dari orang tua dan mengembangkan identitas dan sistem nilainya sendiri. Mereka mengalami berbagai peran dan tugas perkembangan dan mengembangkan pemahaman tentang karakteristik diri. Mereka juga berusaha mengukuhkan diri di masyarakat dan mencapai rasa efektif diri (*self-efficacy*). Mereka mengalami konflik dalam diri antara bergantung pada orang lain dan menjadi mandiri yang telah disebutkan di atas.

Proses transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa mencakup segala hal, mulai dari menjaga kesehatan dan kesejahteraan diri, mempersiapkan diri untuk bekerja, mengambil tanggung jawab keuangan, dan sebagainya. Saat menempajalannya di dunia, remaja akan menemukan berbagai tantangan yang belum pernah ditemuinya sebelumnya. Modul ini akan membahas empat topik yang berkaitan dengan kemampuan remaja untuk menjadi pribadi yang mandiri dan siap kerja. Hal ini mencakup hubungan yang saling ketergantungan dengan orang lain, keterlibatan dalam berbagai lingkungan kehidupan, penyesuaian diri terhadap harapan dan aturan dalam masyarakat, serta keluwesan dalam menghadapi tantangan dan perubahan.

## B. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Mengetahui mengenai hubungan yang saling ketergantungan dengan orang lain, keterlibatan dalam berbagai lingkungan kehidupan, konformitas terhadap norma, dan fleksibilitas.
- Memahami dan dapat membuat kesimpulan mengenai hal-hal di atas.
- Menggunakan konsep-konsep yang telah dipelajari untuk mengatasi masalah-masalah terkait kemandirian.
- Mampu memberikan alasan dan mengkomunikasikannya
- Memiliki motivasi untuk menyelesaikan masalah, bekerja sama dengan anggota kelompok, dan memaparkan solusi permasalahan.

## C. POKOK BAHASAN DAN SUB POKOK BAHASAN

### A. Menjadi Pribadi yang Saling Ketergantungan dengan Orang Lain

1. KEMANDIRIAN DAN SALING KETERGANTUNGAN
2. HUBUNGAN DENGAN ORANG TUA, ORANG DEWASA LAINNYA, DAN TEMAN SEBAYA
3. MEMELIHARA HUBUNGAN-HUBUNGAN DALAM HIDUP

### B. Menjadi Pribadi yang Terlibat dalam Lingkungan Kehidupannya

1. KETERLIBATAN REMAJA DALAM BERBAGAI LINGKUNGAN KEHIDUPANNYA

## 2. TUMBUH DI ERA DIGITAL

### C. Menjadi Pribadi yang Konform pada Norma yang Berlaku

1. KONFORMITAS DAN KEPATUHAN
2. KEPATUHAN DAN PEMBERONTAKAN REMAJA
3. KEPATUHAN, TEKANAN TEMAN SEBAYA, DAN PERILAKU PENGAMBILAN RISIKO (NEGATIF)
4. PERILAKU BERISIKO PROSOSIAL
5. KECERDASAN SOSIAL

### D. Menjadi Pribadi yang Luwes

1. FLEKSIBILITAS SEBAGAI FUNGSI LUHUR
2. FLEKSIBILITAS DAN POLA PIKIR BERTUMBUH
3. FLEKSIBILITAS DAN INOVASI
4. FLEKSIBILITAS DAN MANAJEMEN STRES

## 1. MENJADI PRIBADI YANG SALING KETERGANTUNGAN DENGAN ORANG LAIN

- Remaja yang mandiri memiliki hubungan yang saling ketergantungan dengan orang lain. Topik ini terdiri dari tiga bagian. Bagian pertama akan membahas tentang kemandirian sebagai bagian dari konsep otonomi dan apa yang dimaksud dengan saling ketergantungan dengan orang lain. Setelah itu, dua bagian berikutnya akan membahas mengenai hubungan-hubungan dalam hidup remaja (orang tua, orang dewasa lainnya, teman sebaya) dan bagaimana memeliharanya untuk mencapai saling ketergantungan.
- Durasi: 4 jam
- Topik Bahasan

### a. KEMANDIRIAN DAN SALING KETERGANTUNGAN

Waktu : 1 jam

Indikator Keberhasilan : Sebanyak 75 persen peserta memperoleh skor 60 ke atas pada post-test.

Isi Materi / Content :

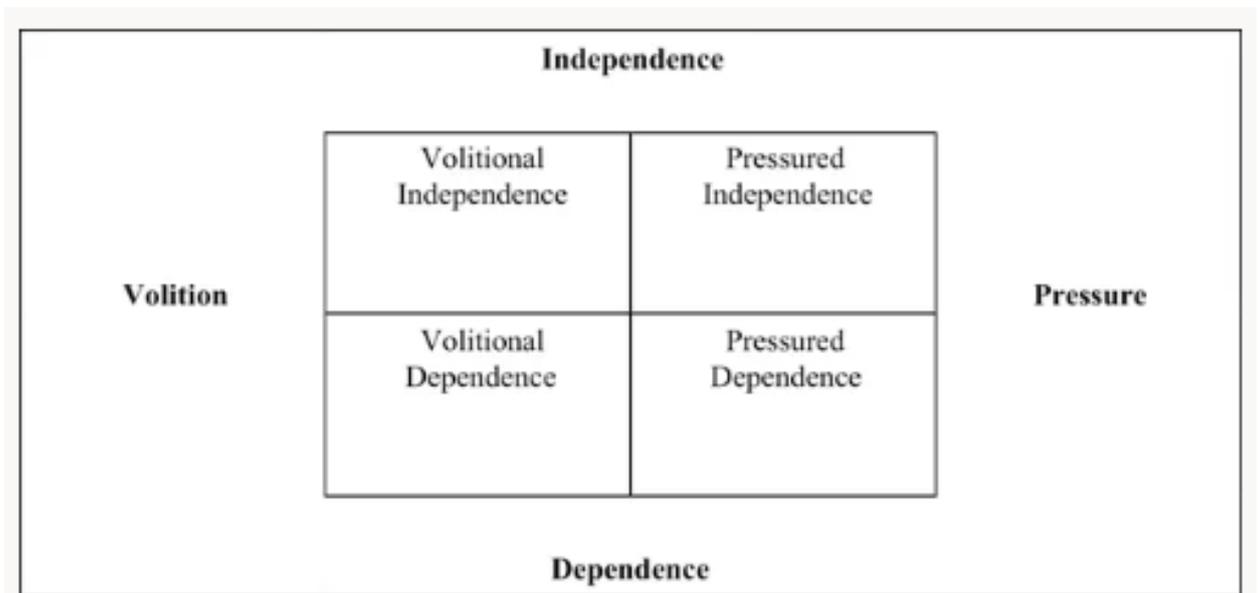
Kemandirian (*independence*) merupakan istilah yang lebih populer untuk 'otonomi' (*autonomy*). Sebenarnya, kemandirian adalah satu dari dua cara pandang terhadap konsep otonomi. Pada kemandirian, otonomi remaja dilihat dari hubungan mereka dengan orang lain; seberapa bergantung mereka pada orang lain dan siapa yang meregulasi perilaku atau sasaran mereka (orang tua, diri, atau keduanya). Remaja yang mandiri mampu mengambil lebih banyak keputusan sendiri, khususnya dalam wilayah personal (mis., pilihan pakaian dan pertemanan). Selain mandiri dalam perilaku atau pengambilan keputusan, mereka juga bebas dari kebutuhan yang berlebihan dari persetujuan dan dukungan emosional orang tua (kemandirian emosional) serta mampu mengurus urusan-urusan praktis sehari-hari tanpa meminta bantuan orang tua (kemandirian fungsional).

Tantangan perkembangan bagi remaja adalah mengubah hubungan antara orang tua dan anak yang hierarkis menjadi hubungan yang lebih setara. Tugas mereka adalah memperjuangkan kemandirian seraya mempertahankan hubungan yang positif dengan orang tua. Proses bertahap menuju

kemandirian harus terjadi dalam lingkungan yang mendukung. Kondisi yang tidak diinginkan adalah remaja memisahkan diri sepenuhnya dari orang tua (*dysfunctional independence*/kemandirian disfungsi), membangkang atau memberontak terhadap orang tua yang dianggap mengancam kemandirian mereka (*oppositional defiance*), atau tidak mau terpisah dengan orang tua (*dysfunctional dependence*/ketergantungan disfungsi).

Perspektif kedua tentang otonomi adalah sebagai fungsi kehendak (*volition functioning*), di mana otonomi remaja dilihat dari harmoni dalam diri; seberapa selaras perilaku dan sasaran mereka dengan nilai, pilihan, dan minat yang mereka miliki. Kebutuhan akan otonomi, bersama kebutuhan akan keterhubungan dan kebutuhan akan kompetensi, merupakan bahan penting untuk pertumbuhan, integrasi, dan kesejahteraan seseorang. Kondisi otonomi adalah ketika keduanya selaras dan remaja mengalami kebebasan psikologis dan keaslian diri (*authenticity*). Kondisi heteronomi (*heteronomy*) adalah ketika keduanya tidak selaras dan remaja merasa tertekan untuk mengambil tindakan tertentu dan tidak menjadi diri sendiri.

Kedua konsep otonomi di atas dan masing-masing dimensinya dapat dihubungkan dalam suatu kuadran seperti di bawah ini.



Sumber: Soenens, B., Vansteenkiste, M., & Stijn Van Petegem (2017)

Berdasarkan gambar di atas, remaja bisa mengalami tekanan baik ketika mereka mandiri atau tergantung kepada orang tuanya. Misalnya, dalam hal memilih jurusan kuliah.

- Pada *volitional independence*, remaja memilih untuk membuat keputusan sendiri tanpa membutuhkan banyak masukan dari orang tua karena mengenal diri dan tahu apa yang ia inginkan.
- Pada *volitional dependence*, remaja memilih untuk berkonsultasi pada orang tuanya karena ia menghargai pendapat mereka dan menganggapnya bernilai.
- Pada *pressured independence*, remaja terpaksa membuat keputusan sendiri karena orang tua menganggap hal ini bersifat personal dan harus diputuskan sendiri tanpa masukan dari mereka.
- Pada *pressured dependence*, remaja terpaksa mengikuti keputusan orang tua yang menganggap mereka tahu yang terbaik.

Posisi individu pada kuadran tersebut tidak sama di setiap area kehidupannya, melainkan dapat berubah sesuai dengan area tertentu. Remaja menunjukkan lebih banyak *volitional independence* terkait isu-isu yang merefleksikan ekspresi diri dan identitas pribadi mereka (mis., pilihan musik, dekorasi kamar). Sementara itu, mereka menunjukkan lebih banyak *volitional dependence* pada isu-

isu di mana orang tua memiliki otoritas yang sah (mis., kesehatan, moral). Remaja perlu memiliki fleksibilitas untuk berpindah orientasi sesuai dengan area kehidupan yang terlibat. *Volitional independence* mungkin lebih lazim dan adaptif di sebagian area, sementara *volitional dependence* mungkin lebih adaptif di area lainnya. Kedua orientasi ini dianggap menghasilkan hasil yang lebih adaptif dibandingkan dua orientasi lainnya (*pressured independence* dan *pressured dependence*).

Secara umum, kedua konsep otonomi yang telah dibahas memiliki hubungan yang positif. Remaja yang otonom secara kehendak lebih mungkin mengambil inisiatif, mengeksplorasi berbagai pilihan dan gaya hidup, dan karenanya hidup lebih mandiri. Sementara itu, remaja yang mandiri dari orang tua memiliki lebih banyak kesempatan untuk mengikuti kehendak mereka karena terdapat ruang untuk mengekspresikan pilihan, nilai, dan minat mereka. Secara umum, remaja yang bertindak atas kehendak mereka sendiri menunjukkan penyesuaian diri dan kesejahteraan yang lebih baik, terlepas dari apakah mereka bertindak secara mandiri atau menunjukkan ketergantungan pada orang tua.

Agar dapat hidup mandiri, remaja perlu tidak hanya mengenal diri dan bertindak sesuai kehendak diri, tetapi juga memiliki rasa kompetensi dan percaya diri yang memadai untuk mempercayai keputusan yang mereka buat. Sementara itu, kita perlu mengetahui bahwa kemandirian remaja dari orang tua terkadang berhubungan dengan perilaku bermasalah (mis., penyalahgunaan alkohol). Selanjutnya, tulisan ini akan menggunakan istilah 'kemandirian' yang lebih umum digunakan untuk merujuk pada konsep otonomi secara luas yang mencakup kedua perspektif yang telah dibahas.

Melalui alat ukur yang mereka kembangkan, Kosaka dan Toda (2006) mengemukakan enam faktor dari kemandirian psikologis:

Faktor	Pengertian
Orientasi masa depan	Pemahaman atas keadaan saat ini dan kemampuan untuk memikirkan dan berjuang untuk masa depan
Hubungan yang pantas dengan orang lain ( <i>appropriate human relations</i> )	Kemampuan untuk berempati dan berelasi secara pantas dengan orang lain
Pertimbangan dan tindakan berdasarkan nilai ( <i>value judgement/ execution</i> )	Kemampuan untuk membuat keputusan dan bertindak berdasarkan nilai-nilai yang dipercayai
Tanggung jawab	Kemampuan untuk bertanggung jawab atas tindakan diri sendiri
Perspektif sosial	Pemahaman terhadap pengetahuan sosial dan peran diri dalam masyarakat
Kontrol diri ( <i>self-control</i> )	Kemampuan untuk mengendalikan emosi dan melihat diri dan peristiwa-peristiwa eksternal secara obyektif

Pickhardt (2013) mengusulkan suatu peta jalan di mana ia membagi masa remaja menjadi empat tahap perkembangan dengan fungsi dan tantangannya masing-masing yang mencerminkan perjalanan remaja menuju kemandirian.

Masa	Periode Usia	Karakteristik
Remaja awal ( <i>early adolescence</i> )	9-13 tahun	Fungsi tahap ini adalah menyelesaikan pemisahan diri dari masa kanak-kanak. Remaja seringkali tampil kurang teratur (berantakan, kurang perhatian, lalai terhadap tanggung jawab), bersikap negatif terhadap wewenang orang tua, dan menguji batasan yang telah ditetapkan dalam keluarga. Tantangan bagi orang tua adalah menoleransi hal-hal tersebut dan menjaga sikap positif.

Remaja madya ( <i>mid adolescence</i> )	13-15 tahun	Fungsi tahap ini adalah membentuk “keluarga” teman sebaya yang mandiri. Remaja menunjukkan kebutuhan yang besar untuk terhubung dengan teman sebaya dan menikmati kebebasan bersama mereka. Tantangan bagi orang tua adalah memberikan batasan terhadap perilaku yang berbahaya dan terlibat dalam diskusi dan penyelesaian konflik yang sehat dengan mereka.
Remaja akhir ( <i>late adolescence</i> )	15-18 tahun	Fungsi tahap ini adalah mencoba untuk bertindak lebih dewasa sebagai persiapan menjadi orang dewasa yang sesungguhnya. Remaja memerlukan kebebasan yang lebih besar dan semakin mandiri dari keluarga. Tantangan bagi orang tua adalah menyiapkan mereka dengan pengetahuan yang diperlukan dan meminta pertanggungjawaban atas kebebasan yang diberikan.
Percobaan mandiri ( <i>trial independence</i> )	18-23 tahun	Fungsi dari tahap terakhir ini adalah berlatih untuk berdiri di kaki sendiri. Remaja seringkali kewalahan dengan kebebasan yang dimilikinya. Tantangan bagi orang tua adalah melepaskan kendali terhadap hidup remaja sembari memberikan dukungan dan menyediakan masukan ketika diminta.

Kita dapat memahami faktor-faktor yang mendukung dan menghambat kemandirian remaja melalui hasil survei nasional di Amerika Serikat terhadap 877 orang tua dari remaja usia 14-18 tahun. Sebagian besar responden (60%) mengatakan bahwa karakteristik remaja sendiri yang menjadi penghambat kemandirian mereka, yaitu kurang dewasa (24%), tidak punya waktu (22%), dan tidak memiliki pengetahuan yang cukup untuk mengambil tanggung jawab lebih (14%). Seperempat responden orang tua mengakui bahwa mereka berperan dalam menghambat kemandirian remaja. Mereka tidak memberikan tanggung jawab kepada remaja karena berpikir lebih cepat dan mudah untuk melakukannya sendiri (19%) atau tidak terpikir untuk memberikannya sama sekali (7%). Terkait pengetahuan remaja yang kurang untuk mandiri, sekolah memiliki peran karena seringkali tidak memberikan bekal yang cukup. Selain itu, dunia yang bergerak cepat dan terus berubah memberikan tantangan lebih bagi remaja untuk menjadi mandiri.

Kemandirian penting untuk mencapai harga diri (*self-esteem*) dan kesehatan mental yang baik. Remaja yang terlalu bergantung pada seseorang atau sesuatu menjadi lemah dan rentan. Akan tetapi, di sisi lain, remaja mungkin menolak untuk bergantung pada orang karena berpikir hal ini akan mengancam kemandiriannya dan membuatnya merasa konyol dan lemah. Mereka memberikan terlalu banyak tekanan pada diri sendiri untuk segera mandiri. Mereka lupa bahwa orang tidak serta-merta menjadi mandiri saat beranjak dewasa, tetapi harus melalui proses belajar. Pandangan seperti ini dapat mencegah remaja untuk meminta bantuan karena tidak mau bergantung pada orang lain, sekaligus mencegah mereka untuk memberikan dukungan kepada orang lain karena tidak mau ada yang bergantung pada dirinya.

Manusia adalah makhluk sosial. Hubungan-hubungan yang kita miliki dalam hidup memberikan rasa nyaman dan dukungan serta memungkinkan kita untuk berkontribusi secara positif dalam masyarakat. Penting untuk menyadari bahwa kita akan selalu bergantung pada orang lain (sampai batas tertentu) dan orang lain akan selalu bergantung pada diri kita. Kita berkembang ketika kita saling terhubung satu sama lain; di dalam keluarga, di dalam komunitas, dan lintas generasi. Remaja (dan manusia pada umumnya) perlu mencapai keseimbangan antara menjadi mandiri dan bergantung pada orang lain.

Kita dapat memandang kemandirian dan ketergantungan sebagai berada pada suatu skala. Pada ujung kiri, ada ketergantungan total, di mana individu bergantung pada orang lain sepenuhnya dan segera meminta bantuan sebelum berusaha menyelesaikan tantangan yang dihadapi sendiri. Pada ujung kanan, ada kemandirian total, di mana individu mencoba menyelesaikan tantangan sendiri dan menolak bantuan dari orang lain sama sekali. Interdependensi (*interdependency*) berada di tengah-tengah.

Interdependensi atau saling ketergantungan adalah berbagi ketergantungan dengan orang-orang dalam jaringan pendukung kita. Ini merupakan posisi terhadap kemandirian dan ketergantungan yang dinilai sehat, di mana individu menggunakan kemampuannya untuk menyelesaikan tantangan dan tidak segan meminta bantuan orang lain ketika dibutuhkan. Remaja perlu menilai hubungan-hubungan yang dimiliki. Apakah saya terlalu bergantung pada orang lain? Apakah saya justru perlu membiarkan diri untuk sedikit bergantung pada orang lain? Vignoles et al. (2016) mengidentifikasi tujuh dimensi interdependensi, di mana sebagian di antaranya dapat digunakan untuk menilai interdependensi remaja, yaitu koneksi dengan orang lain, keterbukaan terhadap pengaruh, ketergantungan terhadap orang lain, penghargaan terhadap harmoni kelompok, dan komitmen terhadap orang lain.

Untuk mencapai interdependensi, remaja perlu percaya pada kemampuannya terlebih dahulu. Kepercayaan diri ini diperoleh dari peningkatan kemandirian dalam kehidupan sehari-hari. Orang dewasa perlu menghargai dan memupuk kemandirian remaja dalam perjalanan menuju interdependensi.

#### Bahan Tayang (PPT)

[https://docs.google.com/presentation/d/1D\\_iDNRKbjezHiTHdeV9MMKhCaJmlvh75/edit?usp=sharing&oid=117644860819235850500&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/presentation/d/1D_iDNRKbjezHiTHdeV9MMKhCaJmlvh75/edit?usp=sharing&oid=117644860819235850500&rtpof=true&sd=true)

#### Soal Pre/Post Test

- Apa yang merupakan tugas perkembangan remaja dalam hubungan mereka dengan orang tua? (d)
  - a. menjadi lebih bergantung dengan orang tua
  - b. memberontak terhadap orang tua
  - c. memisahkan diri sepenuhnya dari orang tua
  - d. mempertahankan hubungan yang positif sambil memperjuangkan kemandirian
- Apa perbedaan antara perspektif “kemandirian” (*independence*) dan “kehendak” (*volition*) terkait dengan konsep otonomi remaja? (a)
  - a. Kemandirian berkaitan dengan hubungan dengan orang lain, sedangkan kehendak berkaitan dengan harmoni dalam diri sendiri.
  - b. Kemandirian berkaitan dengan kebebasan dalam memilih, sedangkan kehendak berkaitan dengan pengaruh orang tua.
  - c. Kemandirian berkaitan dengan hubungan yang seimbang, sedangkan kehendak berkaitan dengan ketergantungan pada orang tua.
  - d. Kemandirian dan keinginan adalah konsep yang sama dalam konteks otonomi remaja.
- Kondisi di mana perilaku dan sasaran remaja tidak selaras dengan nilai, pilihan, dan minat yang mereka miliki disebut...(b)
  - a. otonomi
  - b. heteronomi
  - c. independensi
  - d. integrasi
- Apa saja enam faktor kemandirian psikologis menurut Kosaka dan Toda (2006)? (c)
  - a. orientasi masa depan, hubungan yang pantas dengan orang lain, pertimbangan dan tindakan berdasarkan nilai, tanggung jawab, perspektif sosial, dan harga diri
  - b. orientasi masa depan, hubungan yang pantas dengan orang lain, kecerdasan, tanggung jawab, perspektif sosial, dan kontrol diri
  - c. orientasi masa depan, hubungan yang pantas dengan orang lain, pertimbangan dan tindakan

- berdasarkan nilai, tanggung jawab, perspektif sosial, dan kontrol diri
- d. orientasi masa depan, hubungan yang pantas dengan orang lain, pertimbangan dan tindakan berdasarkan nilai, tanggung jawab, perspektif sosial, dan kesadaran diri
- Apa yang dimaksud dengan interdependensi dalam konteks kemandirian remaja? (c)
    - a. kemampuan untuk mengatasi semua tantangan secara mandiri
    - b. tidak bergantung sama sekali pada orang lain
    - c. berbagi ketergantungan dengan orang-orang dalam jaringan pendukung kita
    - d. ketergantungan yang ekstrem pada orang tua

### Referensi

Bohnsack, K. (2021, May 5). Autonomy in adolescents. Adolescent Counseling Services. <https://www.acs-teens.org/autonomy-in-adolescents/>

Disability, Youth and Paediatric Health. (2014). Youth health resource kit : an essential guide for workers. NSW Health.

Emotional Dependency: What It Looks Like and How to Stop It. (n.d.). Healthline. <https://www.healthline.com/health/emotional-dependency#effects>

Failure to launch: Parents are barriers to teen independence. (2019, July 22). Science Daily; University of Michigan. <https://www.sciencedaily.com/releases/2019/07/190722085830.htm>

Ginsburg, K. (2018, September 4). Promoting Family Interdependence. Center for Parent and Teen Communication. <https://parentandteen.com/interdependence/>

Niiya, Y., & Crocker, J. (2019). Interdependent = compassionate? Compassionate and self-image goals and their relationships with interdependence in the united states and japan. *Frontiers in Psychology*, 10(February 2019). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00192>

Oda, M., & Yoshioka, S. (2021). Factors influencing psychological independence in adolescents and their Relationship to coaching-based support from significant others. *Yonago Acta Medica*, 64(1), 34–45. <https://doi.org/10.33160/yam.2021.02.007>

Pickhardt, C. E. (2013). *Surviving your child's adolescence : How to understand, and even enjoy, the rocky road to independence*. Jossey-Bass.

Raising Children Network. (2019, October 17). Independence in teenagers: How to support it. Raising Children Network. <https://raisingchildren.net.au/pre-teens/development/social-emotional-development/independence-in-teens>

Soenens, B., Vansteenkiste, M., & Stijn Van Petegem. (2017). *Autonomy in adolescent development*. Psychology Press.

What's up with everyone? (2023). What's up with Everyone? <https://www.whatsupwitheveryone.com/>

## b. HUBUNGAN REMAJA DENGAN ORANG TUA, ORANG DEWASA LAINNYA, DAN TEMAN SEBAYA

Waktu : 2 jam

Indikator Keberhasilan : Sebanyak 75 persen peserta memperoleh skor 60 ke atas pada post-test.

Isi Materi / Content :

Remaja perlu memperkuat interdependensinya atau berbagi ketergantungan dengan orang lain secara sehat. Bagian ini akan membahas hubungan remaja dengan orang-orang penting yang mendukungnya dalam perjalanan menuju kemandirian, yaitu orang tua, orang dewasa lainnya, dan teman sebaya. Hubungan-hubungan sosial yang dimiliki remaja dapat dibedakan dalam kaitannya dengan interdependensi:

- Hubungan sukarela (*voluntary relationships*) dan hubungan terberi (*involuntary relationships*), di mana interdependensi memiliki signifikansi yang berbeda. Pada hubungan sukarela dengan teman dan pasangan, saling ketergantungan sangatlah penting karena seseorang dapat memilih untuk mengakhiri hubungan jika dinilai tidak adil. Sementara itu, hubungan terberi dengan anggota keluarga lebih mementingkan aturan dan tradisi dibandingkan pertimbangan interdependensi yang demikian.
- Hubungan pertukaran (*exchange relationships*) dan hubungan komunal (*communal relationships*), yang melibatkan jenis interdependensi yang berbeda. Hubungan pertukaran dengan teman sekelas, tetangga, dan rekan kerja didasarkan pada asas kesetaraan dalam hal memberi dan menerima terlepas dari kebutuhan masing-masing pihak yang berbeda-beda. Sementara itu, hubungan komunal dengan anggota keluarga, teman, dan pasangan didasarkan pada pemahaman bersama untuk memenuhi kebutuhan satu sama lain meskipun apa yang diberikan dan diterima mungkin tidak setara.
- Hubungan vertikal dan hubungan horizontal, yang melibatkan distribusi kekuasaan dan proses pertukaran sosial yang berbeda. Pada hubungan vertikal dengan orang tua, guru, dan atasan, terdapat relasi kuasa yang tidak seimbang di mana salah satu pihak dapat menentukan hasil yang dikehendaki. Sementara itu, pada hubungan horizontal dengan teman sekelas, teman, dan pasangan, terdapat relasi kuasa yang lebih seimbang di mana kedua pihak harus menyetujui hasil dari pertukaran sosial.

Untuk berkembang secara positif dan menjadi mandiri, remaja perlu mengembangkan sekumpulan aset inti yang bisa disingkat sebagai 5C, yaitu *competence* (kompetensi), *confidence* (kepercayaan diri), *connection* (koneksi), *character* (karakter), dan *caring* (kepedulian). Berikut ini adalah penjelasan masing-masing aset tersebut.

Aset	Pengertian	Pengembangan
<i>Competence</i> (kompetensi)	Persepsi akan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki	Memberikan pelatihan dan praktik dalam keterampilan-keterampilan khusus, baik yang bersifat akademik maupun praktis
<i>Confidence</i> (kepercayaan diri)	Rasa efektif-diri ( <i>self-efficacy</i> ) dan harga diri ( <i>self-worth</i> ) yang positif	Menyediakan kesempatan untuk berhasil ketika mencoba sesuatu yang baru
<i>Connection</i> (koneksi)	Ikatan yang positif dengan orang dan lembaga	Mengembangkan hubungan dengan teman sebaya, orang tua, dan guru

<i>Character</i> (karakter)	Rasa benar dan salah (moralitas), integritas, dan hormat terhadap standar perilaku yang benar	Menyediakan kesempatan untuk melatih kontrol diri yang semakin meningkat dan mengembangkan spiritualitas
<i>Caring</i> (kepedulian)	Rasa simpati dan empati terhadap orang lain	Menunjukkan kepedulian terhadap remaja

Orang-orang dalam hidup remaja memiliki peran dalam pengembangan kelima aset tersebut. Misalnya, orang tua dapat mendorong remaja untuk terlibat dalam berbagai kelompok dan aktivitas di sekolah, rumah ibadah, dan komunitas, serta membantu mereka untuk menemukan setidaknya satu keterampilan untuk dikuasai.

Pada masa remaja, pusat dunia individu bergeser dari keluarga ke teman sebaya. Namun, penurunan frekuensi kontak dengan keluarga tidak berarti bahwa kedekatan dengan keluarga menjadi kurang penting bagi remaja. Hubungan yang dekat dan kelekatan (*attachment*) dengan keluarga terbukti menjadi faktor terpenting dalam pencegahan perilaku-perilaku berisiko seperti merokok, minum alkohol, menggunakan obat-obatan terlarang, berhubungan seksual dini, dan percobaan bunuh diri.

Orang tua secara khusus tetap menjadi orang yang paling berpengaruh dalam hidup remaja, sebagaimana diungkapkan oleh sebagian besar (75%) dari 2000 remaja usia 13-18 di Inggris yang terlibat dalam studi oleh *Talking Futures* (2023). Meskipun orang tua berpikir bahwa mereka tidak penting lagi di dalam hidup anak remaja mereka, sesungguhnya peran mereka sangatlah penting. Goleman (2019) mengajukan suatu kerangka kerja untuk membantu orang tua dan pengasuh memahami remaja yang disebut *STAGE Framework*, di mana S adalah "*Significance of Parents*". Peran orang tua dalam hidup anak saat mereka remaja sama pentingnya dengan ketika masih kanak-kanak, hanya dalam cara yang berbeda. Berbagai studi tentang pengasuhan menunjukkan hal ini.

Remaja yang mengelola kehidupannya dengan baik biasanya memiliki orang tua yang hadir untuk mereka. Hal ini tidak berarti sekedar memberikan materi, tetapi menunjukkan minat dan sedia memberikan dukungan ketika diperlukan. Dalam hal akademik, minat dan keterlibatan orang tua merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap prestasi akademik remaja selain kecerdasan. Berikut ini adalah hal-hal yang disediakan oleh orang tua bagi remaja:

- pengasuhan, kehangatan, dan kasih sayang
- stabilitas
- dukungan di masa-masa yang sulit
- konfirmasi bahwa diri (remaja) penting
- tokoh panutan untuk segala sesuatu dari perilaku sehat sampai mengelola konflik
- lingkungan yang suportif untuk perkembangan otak yang sehat

Remaja tetap memerlukan waktu dengan orang tua dan keluarga, bahkan ketika mereka menghabiskan semakin banyak waktu di luar rumah. Mereka memerlukan perhatian yang memberikan kelekatan yang aman (*secure attachment*). Menurut Dan Siegel, remaja perlu merasa 3S, yaitu *seen* (dilihat), *safe* (aman), dan *soothed* (ditenangkan).

- *Seen* (dilihat)

Remaja merasa dilihat ketika orang tua bersikap hangat, penuh kasih sayang, dan suportif, bahkan saat tidak setuju dengan mereka. Sikap orang tua yang demikian terbukti berhubungan dengan hasil yang positif (mis., keberhasilan di sekolah) dan resiliensi atau ketangguhan ketika menghadapi tantangan.

- *Safe* (aman)

Perilaku berisiko remaja berhubungan dengan kedekatan emosional dengan orang tua. Sebuah studi menunjukkan saat para orang tua berusaha lebih dekat dengan remaja (menunjukkan penghargaan, mengajak mereka bicara untuk memecahkan masalah bersama, mengurangi bentakan dan perdebatan), maka remaja mengurangi perilaku berisikonya.

- *Soothed* (ditenangkan)

Banyak remaja yang merasa tidak aman karena stres dan cemas. Orang tua memiliki peran penting untuk mengajari mereka bagaimana menenangkan diri sendiri. Saat anak masih bayi, orang tua melakukan hal ini untuk mereka. Seiring anak tumbuh dewasa, mereka belajar secara bertahap untuk menenangkan sistem sarafnya sendiri. Dukungan orang tua adalah penyangga penting terhadap hal-hal yang menyebabkan stres pada remaja. Studi menunjukkan bahwa waktu keluarga dan waktu personal dengan orang tua membantu mereka mengelola stres dan menenangkan diri dengan lebih baik. Bahkan, keberadaan orang tua di rumah saja sudah dapat membantu remaja (tanpa usaha aktif membantu mereka).

Pada masa kanak-kanak, orang tua berperan seperti manajer dalam hidup anak. Orang tua mengelola hampir semua aspek kehidupan anak, seperti makan, tidur, antar-jemput, rencana liburan, ke dokter, dsb. Saat itu, anak menghargai bentuk kasih sayang dan keterlibatan orang tua ini. Namun, saat beranjak remaja, anak perlu mengelola hidup mereka sendiri dan cenderung memecat orang tua dari peran sebagai manajer. Orang tua yang terlalu mengontrol, yang tidak mau keluar dari peran sebagai manajer, akan menghasilkan remaja-remaja yang memberontak. Mereka mungkin mengiyakan aturan tegas yang ditetapkan orang tua, tetapi tetap melanggarnya ketika memungkinkan. Hal ini dikarenakan mereka perlu merasa memegang kendali atas hidup mereka.

Studi menunjukkan bahwa remaja yang sehat, memiliki disiplin diri (*self-discipline*), dan termotivasi memiliki rasa kendali diri yang kuat terhadap hidup mereka. 'Agency' atau merasa memiliki kuasa untuk mempengaruhi hidup adalah salah satu faktor terpenting dalam kesuksesan dan kebahagiaan. Orang tua menginginkan hal-hal baik untuk anaknya, seperti kesehatan dan usia panjang, tidak tergantung pada alkohol dan obat-obatan terlarang, tingkat stres yang rendah, kesejahteraan emosional yang lebih baik, motivasi intrinsik dan disiplin diri yang baik, performa akademik baik, dan karir yang sukses. Semua ini dimulai dari kepercayaan remaja bahwa ia dapat mempengaruhi hidupnya melalui usahanya sendiri.

Orang tua perlu membiarkan remaja mengambil keputusan tentang hidup mereka. Hal ini tidak berarti orang tua tidak pernah menolak permintaan mereka atau berhenti menegakkan aturan keluarga. Namun, orang tua mulai melibatkan remaja dalam membuat aturan dan membiarkan mereka untuk mengambil keputusan. Pendekatan seperti ini disebut pengasuhan otoritatif (*authoritative parenting*), di mana orang tua menetapkan dan menegakkan aturan secara konsisten sekaligus bersikap hangat dan terlibat dalam hidup anak mereka. Pengasuhan otoritatif membantu remaja untuk mengembangkan kontrol diri (mis., tidak terlibat dalam masalah alkohol, obat-obatan terlarang, kehamilan remaja), menunjukkan hasil yang baik dalam berbagai pengukuran kesejahteraan diri, berprestasi lebih baik di sekolah, lebih percaya diri, dan memiliki lebih banyak teman.

Orang tua di masa remaja lebih cocok berperan sebagai pelatih (*coach*). Jika orang tua-manajer berupaya menyelamatkan remaja dari kesulitan dan penderitaan, maka orang tua-pelatih melihat remaja mampu membuat keputusan dan memecahkan masalah mereka sendiri. Orang tua sebagai pelatih bertanya untuk membantu remaja melihat kemungkinan akan tindakan-tindakan yang positif. Jadi, dibandingkan membuat keputusan untuk mereka, orang tua membantu agar mereka membuat keputusan yang lebih baik atas hidup mereka. Ketika mereka menderita, orang tua tidak menutupi atau mengambil rasa sakit tersebut, tetapi membantu mereka merasa nyaman dengan ketidaknyamanan. Dengan demikian, mereka belajar untuk mengatasi tantangan baru dan bertumbuh dari pengalaman yang sulit dan menyakitkan tersebut.

Peran orang tua sebagai pelatih atau mentor semakin nyata di tahap terakhir masa remaja. Pada tahap percobaan mandiri (*trial independence*), rasa percaya diri remaja mulai menurun ketika kesulitan menghadapi tantangan-tantangan hidup. Mereka pun semakin menghargai kebijaksanaan orang tua dan terbuka terhadap pendampingan orang tua. Untuk menjalani peran sebagai pelatih

atau mentor, orang tua perlu mengikuti tiga aturan ini:

- Orang tua sebaiknya tidak menyatakan ketidaksetujuan atau kritik kepada remaja, yang dapat menyebabkan remaja merasa gagal dan tidak mau menerima masukan orang tua lebih lanjut. Mentoring didasarkan pada penerimaan bukan kecaman. Orang tua dapat mengatakan, “Mari kita pikirkan pilihan-pilihan yang tersedia saat ini.”
- Orang tua perlu menghargai hak anak untuk membuat keputusan yang tepat dan tanggung jawabnya untuk belajar dari konsekuensi. Mentoring menghargai otonomi remaja. Orang tua dapat mengatakan, “Kami percaya kamu lah yang harus menentukan bagaimana menjalani hidupmu.”
- Orang tua perlu menghindari memberikan pendapat dan saran tanpa diminta. Orang tua dapat mengatakan, “Beri tahu kami jika kamu memerlukan bantuan untuk memikirkan persoalan tersebut.”

Untuk membangun hubungan yang positif antara remaja dan orang tua, diperlukan usaha dari kedua belah pihak. Berikut ini adalah beberapa hal yang dapat dilakukan dari sisi remaja:

- Meluangkan waktu untuk bicara dengan orang tua tentang keseharian setiap hari.

Hal ini membangun kedekatan dengan orang tua, dan memudahkan untuk bicara tentang hal-hal yang lebih serius. Cari hal-hal ringan untuk dibicarakan setiap hari, seperti perkataan guru di kelas, proyek sekolah, kegiatan klub, foto lucu, dsb. Hal ini juga bisa dilakukan sembari melakukan sesuatu yang sama-sama dinikmati, seperti makan, memasak, berjalan santai, berolahraga, dsb.

- Memberi tahu betapa pentingnya kepercayaan orang tua bagimu.

Orang tua seringkali menghabiskan banyak waktu untuk mengkhawatirkan anak-anak mereka dan keputusan yang mereka buat. Ketika orang tua memberikan kepercayaan untuk tinggal di rumah sendiri, menghabiskan waktu bersama pacar, atau menggunakan teknologi seperti media sosial, beri tahu orang tua arti hal tersebut bagimu.

Contoh:

- “Ibu/Ayah, saya hanya ingin mengucapkan terima kasih karena mengizinkan saya (aktivitas). Saya tahu tidak mudah bagi Anda untuk melakukannya. Saya merasa senang bisa mandiri dan kepercayaan Anda sangat berarti bagi saya.”

- Berusaha untuk jujur kepada orang tua.

Salah satu hal terbesar yang dapat dilakukan remaja untuk mendapatkan kepercayaan orang tua adalah jujur kepada mereka. Dengan bersikap jujur, orang tua memperoleh gambaran tentang duniamu dan memiliki pemahaman umum tentang apa yang kamu lakukan, kapan kamu baik-baik saja, dan kapan kamu mungkin membutuhkan bantuan. Suatu saat kamu akan tergelincir atau berbuat kesalahan. Ketika itu terjadi, kamu sebaiknya jujur dan terbuka dengan orang tua. Kamu akan merusak kepercayaan mereka dengan berbohong atau mengabaikan sesuatu, terlebih lagi jika orang tua mengetahuinya dari orang lain.

- Menyampaikan kepada orang tua apa yang kamu butuhkan.

Untuk menjalin hubungan saling percaya dengan orang tua, beri tahu mereka apa yang kamu butuhkan. Orang tua terkadang tidak menyadari bahwa mereka melakukan sesuatu yang membuat remaja terlalu sadar diri atau khawatir untuk berbicara dengan mereka.

Contoh:

- “Saya perlu memberi tahu Anda tentang masalah yang saya alami. Saya hanya ingin Anda mendengarkan, sehingga Anda tahu apa yang mengganggu saya. Saya belum siap untuk menerima nasihat.”
- “Saya butuh saran Anda tentang sesuatu. Bisakah kita bicara?”

- “Saya perlu mendapatkan izin Anda untuk melakukan perjalanan kelas minggu depan.”
- “Ibu/Ayah, saya ingin dapat memberi tahu Anda tentang beberapa hal yang sedang saya pikirkan. Akan tetapi, saya khawatir tentang bagaimana Anda akan bereaksi. Setiap kali saya mengemukakan (topik), Anda terkesiap atau menyela saya, yang membuat saya menutup diri. Bisakah Anda mendengarkan saya dulu tanpa bereaksi, lalu kita bisa berbicara setelahnya? Saya ingin dapat berbicara dengan Anda secara terbuka.”
- Ketika hendak membicarakan topik yang penting dan sulit, pikirkan apa yang diinginkan atau diperlukan dari orang tua cari percakapan tersebut: sekedar menyampaikan, ingin didengarkan, memerlukan izin, memerlukan saran atau dukungan. Sampaikan keinginan atau kebutuhan di awal percakapan. Pikirkan juga tentang apa yang kamu rasakan: khawatir bagaimana mereka akan bereaksi, takut jika mereka marah atau kecewa, malu membicarakan hal yang sensitif dan personal, bersalah karena terlibat masalah. Jangan biarkan perasaan-perasaan tersebut menghalangi dari bicara melainkan jadikan sebagai bagian dari percakapan.

Untuk mengurangi kecemasan atau terdiam saat akan bicara, praktekan dulu bicara di depan kaca atau dengan teman. Hal ini akan membangun rasa percaya diri dan membuatmu lebih nyaman. Cari waktu di mana orang tua sedang tidak sibuk dengan hal-hal lain. Pastikan pada mereka bahwa mereka bisa berbicara saat itu baik. Cari tempat yang pribadi di mana tidak banyak orang lain dan gangguan.

Contoh:

- “Saya ingin memberitahumu sesuatu yang sangat pribadi. Saya khawatir tentang reaksi Anda, tetapi tetap ingin memberitahu Anda.”
- “Saya perlu bicara dengan Anda, tapi saya khawatir akan mengecewakan Anda.”
- “Saya perlu bicara denganmu tentang sesuatu, tapi ini agak memalukan.”
- “Saya ingin memberitahumu tentang sesuatu yang saya lakukan. Saya tidak bangga akan hal tersebut dan Anda mungkin akan marah, tapi saya tahu saya harus memberitahu Anda. Bisakah Anda mendengarkan saya?”

Selain orang tua, orang dewasa di sekitar remaja dapat berperan penting dalam perjalanan mereka menjadi mandiri melalui dukungan sebagai pelatih atau mentor. Tidak seperti orang tua dan guru, mentor bertanggung jawab untuk membimbing dan memberikan dorongan kepada remaja tanpa unsur paksaan. Mentor membantu remaja untuk mengembangkan kemandirian yang sehat melalui lima area pengaruh:

1. Menjadi teladan (*role-modeling*), atau menginspirasi pilihan atau keputusan yang positif. Mentor berperan sebagai model perilaku yang diharapkan, mewakili apa yang mungkin, dan menginspirasi.
2. Mendorong perilaku yang diharapkan. Mentor dapat melakukan manajemen kontinjensi (*contingency management*) dengan mengikuti prinsip ini: frekuensi perilaku dipengaruhi oleh konsekuensi yang mengikutinya. Respon mentor terhadap perilaku remaja berperan sebagai kontinjensi atau kondisi yang mempengaruhi munculnya perilaku tertentu (mis., melalui pemberian pujian).
3. Menyediakan akses terhadap sumber daya, relasi, dan pengalaman. Saat memperkenalkan pada sumber daya baru, mentor dapat memberikan pilihan kepada remaja. Mentor juga dapat menyesuaikan kesempatan-kesempatan baru dengan minat dan nilai-nilai remaja.
4. Advokasi, atau menyampaikan atau meminta layanan atau sumber daya atas nama remaja. Jadi, mentor tidak hanya bisa menyediakan sumber daya sendiri, tapi bisa juga melakukan advokasi.
5. Percakapan mengenai pilihan dan perubahan perilaku. Mentor dapat menerapkan teknik wawancara motivasi (*motivational interviewing*), yaitu dengan menggunakan pertanyaan

terbuka (*open-ended questions*), refleksi empatik, afirmasi dan pujian, dan kesimpulan untuk membantu remaja memahami dan menguatkan alasan ia hendak berubah atau membuat keputusan yang lebih sehat.

Selain mencapai kemandirian dari orang tua dan orang dewasa, tugas perkembangan lain pada masa remaja adalah mengatasi hubungan dengan teman sebaya. Teman (sebaya) memegang peran penting dalam masa kanak-kanak, dan menjadi semakin penting memasuki masa remaja. Hal ini dikarenakan sedikitnya tiga hal:

- Hubungan yang berubah dengan orang tua. Remaja yang mencari kemandirian dan hendak mengukuhkan identitasnya terpisah dari keluarga akan menciptakan jarak dengan orang tua dan mengorientasikan diri terhadap teman sebaya.
- Ketidakpastian dan rasa tidak aman selama masa remaja yang membuat remaja merasa rentan. Mereka menghadapi tidak hanya perubahan fisik terkait pubertas, tetapi juga perubahan-perubahan sosial dan emosional. Remaja yang merasa rentan mencari dukungan dari teman sebaya.
- Masa remaja sebagai masa perkembangan identitas. Remaja mencari tahu siapa mereka sekarang dan aspirasi mereka untuk masa depan. Proses ini terjadi melalui hubungan dengan teman sebaya.

Studi mengenai pertemanan pada usia remaja mengemukakan beberapa fungsi dari teman bagi remaja, yaitu:

- *companionship* (seseorang untuk melakukan aktivitas bersama)
- sekutu yang dapat diandalkan (seseorang yang berada di sisi kita)
- bantuan (pertolongan di saat dibutuhkan)
- keintiman (seseorang untuk berbagi mengenai berbagai hal)
- validasi diri (seseorang untuk mengkonfirmasi bahwa kita baik-baik saja, dapat berteman, dan disukai orang lain)
- keamanan emosional (seseorang untuk menopang saat merasa rentan)

Remaja memiliki jumlah teman dan cara menghabiskan waktu bersama teman yang berbeda-beda. Remaja *introvert* cenderung memiliki lebih sedikit persahabatan dibandingkan remaja *extrovert* tetapi lebih dekat. Remaja laki-laki cenderung menghabiskan waktu dengan melakukan kegiatan bersama, sementara anak perempuan dengan mengobrol. Semua remaja, terlepas dari jenis kelaminnya, tampaknya menghargai kualitas yang sama pada seorang teman, yaitu kesetiaan, kejujuran, dan kepercayaan.

Selain jumlah teman dan cara menghabiskan waktu bersama, perlu diingat juga bahwa remaja berbeda-beda dalam kebutuhan akan teman. Sebagian remaja tidak memiliki kebutuhan akan teman sebesar remaja lainnya dan berkembang baik-baik saja. Namun, mereka biasanya akan memiliki seseorang atau sesuatu sebagai kompensasi. Misalnya, mereka memiliki hubungan yang dekat dengan saudara kandung atau sepupu. Atau, mereka memiliki minat atau hobi di mana mereka sangat terlibat dan yang menyita perhatian mereka. Oleh karena itu, orang dewasa tidak perlu panik atau khawatir berlebihan. Hal yang terpenting adalah remaja dapat menikmati hubungan pertemanan jika mereka menginginkannya, atau didorong untuk mengejar hal-hal lain meskipun tidak melibatkan teman.

Pada masa kanak-kanak, sebagian interaksi anak dengan teman sebaya berlangsung satu-satu (*dyadic*). Ketika beranjak remaja, sistem sosial teman sebaya menjadi lebih rumit dan beragam. Selain pertemanan satu-ke-satu, remaja juga terlibat dalam kelompok teman sebaya (*peer group*)

yang berupa *cliques* dan *crowds*. *Cliques* adalah kelompok teman terstruktur yang melakukan kegiatan bersama. *Crowds* baru muncul pada masa remaja dan tidak berdasarkan interaksi personal, tetapi reputasi, citra, dan identitas. Keanggotaan *crowd* adalah konstruksi sosial, sekumpulan label di mana remaja membagi peta sosial berdasarkan tempat tinggal, etnis, status sosial-ekonomi, atau faktor-faktor lainnya. Ketiga tingkat hubungan ini dapat muncul secara bersama-sama dan tumpang tindih dalam keanggotaan, serta berubah seiring waktu. Remaja dapat memilih teman (sampai batas tertentu), tetapi tidak dapat memilih kelompok teman sebaya yang lebih luas.

Remaja mulai berinteraksi dengan kelompok yang lebih luas ketika memasuki sekolah menengah. Sifat hubungan remaja dengan kelompok teman sebaya berubah sepanjang masa remaja. Remaja yang lebih muda biasanya memiliki menjadi bagian dari setidaknya satu kelompok teman sebaya, di mana anggotanya memiliki kesamaan dalam berbagai aspek termasuk jenis kelamin. Pada masa ini, keterlibatan dengan kelompok teman sebaya cenderung paling intensif dan konformitas dan kekhawatiran mengenai penerimaan mencapai puncaknya. Remaja dikuasai oleh pikiran tentang bagaimana teman sebaya melihat mereka.

Hasrat yang kuat untuk menjadi bagian kelompok dapat mempengaruhi mereka untuk terlibat dalam aktivitas yang tidak mereka kehendaki. Remaja membutuhkan orang dewasa yang dapat membantu mereka menahan tekanan teman sebaya (*peer pressure*) dan menemukan kelompok alternatif yang “cukup keren” yang akan menerima mereka jika kelompok yang diinginkan remaja itu tidak baik (atau bahkan berbahaya). Kebutuhan untuk menjadi anggota kelompok pada usia ini terlalu kuat untuk diabaikan begitu saja.

Selama masa remaja madya, kelompok teman sebaya cenderung terdiri dari campuran jenis kelamin. Terdapat lebih sedikit konformitas dan lebih banyak toleransi terhadap perbedaan individu dalam hal penampilan, kepercayaan, dan perasaan. Pada masa remaja akhir, kelompok teman sebaya biasanya sudah digantikan dengan pertemanan individu dan hubungan romantis.

Kelompok teman sebaya memiliki dua fungsi dalam kehidupan remaja:

- Memberikan titik referensi sementara untuk mengembangkan identitas diri.  
Melalui identifikasi dengan teman sebaya, remaja mulai mengembangkan penilaian terhadap moralitas dan nilai dan mendefinisikan bagaimana mereka berbeda dari orang tua mereka. Namun, pada saat yang sama, remaja juga berusaha, sering kali secara diam-diam, mencari cara untuk mengidentifikasi diri dengan orang tua mereka.
- Menyediakan sumber informasi tentang diri dan dunia di luar keluarga.  
Fungsi penting lain dari kelompok teman sebaya bagi remaja adalah menyediakan sumber informasi tentang dunia di luar keluarga dan tentang diri mereka.

Terdapat setidaknya dua alasan mengapa remaja menganggap penerimaan oleh kelompok teman sebaya penting:

- Popularitas penting bagi remaja, dan diterima oleh kelompok teman sebaya adalah ukuran popularitas. Kelompok teman sebaya menjadi sumber popularitas, status, prestise, dan penerimaan.
- Kelompok teman sebaya menyediakan wadah untuk mengenal diri. Kelompok membantu remaja menentukan aktivitas yang mereka sukai dan paling sesuai dengan diri mereka.

Penerimaan oleh teman sebaya memiliki implikasi terhadap penyesuaian diri saat remaja dan memasuki usia dewasa. Hubungan yang positif dengan teman sebaya selama masa remaja berkorelasi positif dengan penyesuaian diri psikososial yang positif, misalnya konsep diri dan

prestasi akademik yang lebih baik. Sementara itu, isolasi sosial pada remaja yang ditolak oleh teman sebaya berhubungan dengan perilaku negatif seperti kenakalan remaja. Individu yang memiliki masalah interpersonal saat masa remaja berisiko untuk mengalami kesulitan psikososial saat dewasa.

Orang tua seringkali khawatir dengan ide tentang tekanan teman sebaya (*peer pressure*). Mereka tidak mau anaknya dipengaruhi oleh orang lain apalagi secara negatif. Orang tua perlu menyadari bahwa tekanan teman sebaya adalah sesuatu yang dialami semua orang dan belajar menerimanya. Tekanan teman sebaya mempengaruhi kehidupan remaja secara khusus karena signifikansi kelompok teman sebaya pada tahap perkembangan ini. Perlu diketahui bahwa sebagian remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman sebaya dibandingkan lainnya. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah usia dan kepribadian. Remaja yang lebih tua lebih mungkin untuk membela dirinya dari tekanan kelompok. Namun, terdapat perbedaan individual, di mana sebagian remaja memiliki kepribadian yang lebih mudah tunduk pada tekanan teman sebaya.

Remaja memerlukan rasa memiliki dan dukungan. Orang tua dan keluarga perlu hadir dan menyediakan hal-hal tersebut bagi remaja. Jika tidak, maka kelompok teman sebaya akan mengisi ruang kosong yang ada dan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hidup remaja. Dukungan dari keluarga menyediakan penghalang terhadap tekanan teman sebaya yang berlebihan. Apabila keluarga semakin terlibat dan suportif, maka kelompok teman sebaya memiliki semakin sedikit kesempatan untuk mempengaruhi perilaku remaja secara negatif.

Baik orang tua maupun teman sebaya memiliki peran masing-masing dalam kehidupan remaja. Remaja cenderung pergi ke orang tua untuk bicara mengenai pendidikan, karir, pekerjaan, kesehatan, uang, dan moralitas. Sementara itu, mereka akan pergi ke teman sebaya untuk bicara mengenai pakaian, musik, kegiatan bersenang-senang, hubungan, dan isu-isu sosial. Remaja seringkali lebih nyaman bicara dengan teman dibandingkan orang tua karena teman cenderung mau mendengarkan, lebih menerima, lebih netral dan obyektif, serta tidak mengkritik dan menceramahi. Apabila orang tua mau mempertahankan pengaruh yang mereka miliki dalam hidup anak, maka mereka perlu berkenalan dengan teman anak remaja mereka dan mengundangnya ke dalam keluarga.

Remaja perlu mengenali teman yang baik dan tidak baik baginya. Karakteristik di bawah ini dapat menjadi panduan:

Teman yang baik	Teman yang tidak baik
Hadir untukmu apapun yang terjadi, dan akan selalu mendukungmu saat keadaan menjadi sulit	Berbicara tentang dirimu di belakangmu atau bahkan dapat membagi rahasiamu dengan orang lain
Menghiburmu saat sedang sedih atau menangis	Menekanmu untuk melakukan hal-hal yang tidak ingin kamu lakukan, dan dapat memaksamu membuat keputusan yang buruk
Tertawa bersamamu dan membuatmu tersenyum	Terus-menerus menilai, menanyai, atau membuatmu merasa buruk tentang diri sendiri
Baik, penuh hormat, dan mendengarkanmu	Tidak hadir untukmu saat kamu membutuhkan dukungan atau saran
Dapat dipercaya dan mau mengatakan yang sebenarnya, bahkan ketika kamu sulit mendengarnya	Memanfaatkanmu, dan hanya berbicara atau bergaul denganmu saat mereka menginginkan sesuatu
Mendorongmu untuk menjadi orang yang lebih baik dan menginspirasi untuk mencapai lebih banyak dalam hidup	

Memiliki teman baik itu penting, tetapi penting juga untuk menjadi teman yang baik bagi orang lain. Kita harus memiliki aspirasi untuk menjadi teman yang kita ingin miliki. Berikut ini adalah beberapa tips menjadi teman yang baik:

- Jadilah dirimu sendiri dan terima temanmu apa adanya.
- Hormati pendapat, keyakinan, atau perasaan temanmu.
- Dorong dan dukung temanmu, dan bantu mereka tumbuh sebagai pribadi.
- Luangkan waktu untuk teman-temanmu dan jadilah pendengar yang baik. Berikan saran dan dukungan saat dibutuhkan.
- Jadilah orang yang dapat dipercaya dan tepati janji dan rahasia sebaik mungkin.
- Minta maaf jika kamu telah melakukan kesalahan. Ingat, tidak semua orang sempurna dan kesalahan bisa saja terjadi, jadi bersiaplah untuk menyelesaikan perselisihan atau argumen apa pun.
- Jagalah mereka meskipun itu berarti mendapatkan dukungan dari orang lain untuk membantu menjaga mereka tetap aman. Ini mungkin sulit dilakukan dan temanmu mungkin tidak menyukainya saat itu, tetapi mereka akan berterima kasih atas dukungannya di kemudian hari.

Berikut adalah beberapa hal terpenting yang harus diketahui remaja tentang persahabatan:

- Koneksi otentik. Persahabatan remaja yang terbaik memungkinkan remaja untuk berbicara dengan jujur dan terbuka tentang perasaan mereka. Selain itu, mereka dapat melakukannya tanpa takut dihakimi atau dihina. Hubungan otentik semacam ini akan mendukung mereka selama masa remaja dan seterusnya.
- Kekuatan mendengarkan. Persahabatan bergantung pada mendengarkan serta berbagi. Persahabatan remaja yang kuat bergantung pada mendengarkan dengan cermat dan menanggapi dengan kasih sayang, dorongan, dan umpan balik positif.
- Tekanan teman sebaya. Ketika remaja memahami kekuatan tekanan teman sebaya, mereka dapat membuat keputusan yang lebih jelas. Orang tua dapat membantu mereka mengenali bagaimana teman saling mempengaruhi, baik secara positif maupun negatif.
- Persahabatan membutuhkan waktu. Terkadang lebih mudah bagi remaja untuk berteman dalam situasi di luar sekolah di mana mereka memiliki minat yang sama (tim olahraga, kegiatan ekstrakurikuler, perkemahan remaja, dsb.).
- Persahabatan berubah. Tidak semua persahabatan remaja bertahan selamanya. Orang berubah saat mereka dewasa, dan karena itu mereka mungkin tumbuh terpisah. Orang tua dapat mendorong remaja untuk memikirkan kualitas yang penting bagi mereka dalam suatu hubungan. Persahabatan lebih mungkin bertahan ketika remaja memiliki nilai dan prioritas yang sama, dan menginginkan hal yang sama dari hubungan tersebut.
- Konflik itu wajar. Remaja perlu memahami bahwa bertengkar dan berselisih paham adalah hal yang wajar. Akan tetapi, hal ini bukan berarti persahabatan harus berakhir. Persahabatan remaja membantu remaja belajar bagaimana mengatasi konflik dan bagaimana mengenali apa yang dapat mereka lakukan secara berbeda. Selain itu, mereka belajar betapa pentingnya meminta maaf dan memaafkan orang lain.

Bahan Tayang (PPT) :

[https://docs.google.com/presentation/d/1D\\_iDNRKbjezHiTHdeV9MMKhCaJmlvh75/edit?usp=sharing&ouid=117644860819235850500&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/presentation/d/1D_iDNRKbjezHiTHdeV9MMKhCaJmlvh75/edit?usp=sharing&ouid=117644860819235850500&rtpof=true&sd=true)

#### Soal Pre/Post Test

- Berikut ini yang tidak termasuk aset-aset 5C untuk perkembangan remaja menuju pribadi yang mandiri adalah...(c)
  - a. *competence* (kompetensi)
  - b. *character* (karakter)
  - c. *creativity* (kreativitas)
  - d. *confidence* (kepercayaan diri)
- Hubungan remaja dan orang tua merupakan hubungan yang bersifat,,,(a)
  - a. *terberi, komunal, vertikal*
  - b. *terberi, pertukaran, vertikal*
  - c. *sukarela, komunal, horizontal*
  - d. *sukarela, pertukaran, vertikal*
- Apa saja aspek 3S yang perlu dirasakan oleh remaja dari orang tua? (c)
  - a. *seen* (dilihat), *special* (spesial), *supported* (didukung)
  - b. *seen* (dilihat), *safe* (aman), *supported* (didukung)
  - c. *seen* (dilihat), *safe* (aman), *soothed* (ditenangkan)
  - d. *seen* (dilihat), *supported* (didukung), *soothed* (ditenangkan)
- Berikut ini adalah pernyataan yang benar mengenai kelompok teman sebaya pada masa remaja, kecuali...(d)
  - a. *menyediakan wadah untuk mengenal diri*
  - b. *memberikan titik referensi sementara untuk mengembangkan identitas diri*
  - c. *menyediakan sumber informasi tentang diri dan dunia di luar keluarga*
  - d. *memberikan stabilitas selama masa remaja*
- Berikut ini yang tidak termasuk ciri-ciri teman yang baik untuk remaja adalah... (d)
  - a. *dapat dipercaya*
  - b. *mendorongmu untuk menjadi orang yang lebih baik*
  - c. *menekan untuk melakukan hal-hal yang tidak ingin kamu lakukan*
  - d. *menghibur saat sedih*

#### Referensi

American Psychological Association. (2021). Developing adolescents: A reference for professionals. Apa.org. <https://www.apa.org/topics/teens/developing-adolescents-professionals-reference>

Carter, C. (2020). The new adolescence. BenBella Books.

Clea Mcneely. (2011). The teen years explained : A guide to healthy adolescent development. Johns Hopkins Bloomberg.

Coleman, J. (2018). Why won't my teenager talk to me? Routledge.

Davis, A. L., & McQuillin, S. D. (2021). Supporting autonomy in youth mentoring relationships. Journal of Community Psychology. <https://doi.org/10.1002/jcop.22567>

Disability, Youth and Paediatric Health. (2014). Youth health resource kit : an essential guide for workers. NSW Health.

Friendship: Just the facts. (2015, February 19). Health for Teens. <https://www.healthforteens.co.uk/relationships/friendships/friendship-just-the-facts/>

Laursen, B., & Williams, V. A. (1997). Perceptions of interdependence and closeness in family and peer relationships among adolescents with and without romantic partners. In S. Shulman & W. A. Collins (Eds.), *Romantic relationships in adolescence: Developmental perspectives* (pp. 3–20). Jossey-Bass/Wiley.

Lumley, S. (2023, April 28). Teens say their parents are some of the most influential people in their lives. *Mirror*. <https://www.mirror.co.uk/money/jobs/career-advice-teenagers-parents-influence-29835241>

Monroe, J. (2018, July 2). The importance of teen... Newport Academy; Newport Academy. <https://www.newportacademy.com/resources/empowering-teens/teen-friendships/>

Papalia, D. E., Sally Wendkos Olds, & Ruth Duskin Feldman. (2007). *Human development*. McGraw-Hill.

Pickhardt, C. E. (2013). *Surviving your child's adolescence : How to understand, and even enjoy, the rocky road to independence*. Jossey-Bass.

Talking to your parents - or other adults (for teens). (2015). *Kidshealth.org*. <https://kidshealth.org/en/teens/talk-to-parents.html>

Ways to build trust between parents and teens. (2022, June 17). *Www.bgca.org*; Boys & Girls Club in America. <https://www.bgca.org/news-stories/2022/June/ways-to-build-trust-between-parents-and-teens#:~:text=Tell%20your%20parent%20what%20you>

What's up with everyone? (2023). *What's up with Everyone?* <https://www.whatsupwitheveryone.com/>

### c. MEMELIHARA HUBUNGAN-HUBUNGAN DALAM HIDUP

*Waktu : 2 jam*

*Indikator Keberhasilan : Sebanyak 75 persen peserta memperoleh skor 60 ke atas pada post-test.*

*Isi Materi / Content :*

Sean Covey (2014) melalui bukunya *7 Kebiasaan Remaja yang Sangat Efektif (7 Habits of Highly Effective Teens)* memperkenalkan konsep Kemenangan Pribadi (*Private Victory*) dan Kemenangan Publik (*Public Victory*). Kemenangan Pribadi berhubungan dengan diri dan karakter, dan membantu remaja untuk menjadi pribadi yang mandiri dan dapat berkata, "Aku bertanggung jawab atas diriku sendiri dan dapat menciptakan takdirku sendiri." Kemenangan Publik berhubungan dengan relasi, dan membantu remaja untuk membentuk hubungan saling ketergantungan dengan orang lain (interdependensi) dan dapat berkata, "Aku adalah pemain tim dan memiliki kekuatan untuk mempengaruhi dan menginspirasi orang lain." Kemampuan kita untuk bergaul dengan orang lain akan sangat menentukan keberhasilan karir dan tingkat kebahagiaan pribadi.

Pada Kemenangan Pribadi, Rekening Bank Personal (*personal bank account/PBA*) mewakili jumlah kepercayaan dan keyakinan terhadap diri yang kita miliki. Pada Kemenangan Publik, Rekening Bank Hubungan (*relationship bank account/RBA*) mewakili jumlah kepercayaan dan keyakinan yang kita miliki dalam setiap relasi. Konsep RBA seperti rekening tabungan di bank. Kita dapat melakukan setoran dan meningkatkan relasi atau melakukan penarikan dan melemahkannya. Meskipun terdapat kesamaan, RBA berbeda dengan rekening tabungan dalam tiga cara:

- Tidak seperti bank di mana kita hanya memiliki satu atau dua tabungan, kita memiliki RBA dengan setiap orang yang kita temui.
- Tidak seperti rekening bank, sekali membuka RBA dengan orang lain maka kita tidak akan pernah dapat menutupnya.
- Di sebuah RBA, penyetoran dan penarikan tidak bernilai setara. Biasanya diperlukan banyak setoran untuk mengimbangi satu penarikan.

Untuk membangun relasi yang kaya atau memperbaiki relasi yang rusak, kita perlu melakukan setoran satu persatu. Berikut ini adalah enam dari banyak jenis setoran dan penarikan:

Setoran RBA	Penarikan RBA
Menepati janji	Melanggar janji
Melakukan tindakan-tindakan kebaikan kecil ( <i>small acts of kindness</i> )	Menyimpan untuk diri sendiri saja
Setia kawan	Bergosip dan melanggar kepercayaan orang lain
Mendengarkan	Berbicara terlalu banyak
Meminta maaf	Sombong
Menetapkan ekspektasi yang jelas	Menetapkan ekspektasi palsu

- Menepati janji.

Memenuhi komitmen dan janji-janji kecil sangat penting untuk membangun kepercayaan. Remaja harus melakukan apa yang mereka janjikan, kalau tidak lebih baik tidak berjanji. Jangan mengumbar janji, dan lakukan segala sesuatu yang kamu bisa untuk menepati janji yang dibuat. Jika kamu merasa tidak dapat menepati komitmen karena alasan tertentu, beri tahu alasannya pada orang lain.

- Melakukan tindakan-tindakan kebaikan kecil.

Tindakan-tindakan kecil adalah hal-hal yang menciptakan perbedaan besar dalam relasi. Oleh karena itu, jika ingin membangun hubungan pertemanan, lakukanlah hal-hal kecil seperti sapaan, senyum, pujian, pelukan, pesan lucu. Kita tidak perlu berpikir jauh untuk menemukan peluang berbuat kebaikan kecil. Kita juga dapat melakukannya bersama orang lain. Ikuti aturan emas (*golden rule*) dan perlakukan orang lain sebagaimana kita ingin diperlakukan. Pikirkan apa arti suatu setoran bagi orang lain, bukan apa yang kita inginkan sebagai setoran. Misalnya, hadiah yang bagus mungkin merupakan suatu setoran bagi diri kita, tetapi didengarkan merupakan setoran yang diperlukan oleh orang lain. Jika memiliki hal baik untuk dikatakan, jangan hanya menyimpannya dalam pikiran. Semua orang menghargai pujian dan hadiah dari orang lain.

- Setia kawan.

Salah satu setoran RBA terbesar yang bisa kita lakukan adalah bersikap setia pada orang lain, tidak hanya ketika mereka hadir tetapi terlebih ketika mereka tidak berada di sekitar kita. Saat membicarakan orang lain di belakang mereka, kita menyakiti diri sendiri dalam dua cara. Pertama, kita melakukan penarikan dari semua yang mendengar komentar tersebut. Kedua, dengan membicarakan keburukan atau bergosip tentang orang lain, kita sesungguhnya melakukan penarikan tidak kasat mata dari orang tersebut. Orang tersebut mungkin tidak mendengarnya, tapi mereka bisa merasakannya.

Bergosip populer di kalangan remaja, khususnya remaja perempuan, karena kita sesungguhnya merasa tidak aman, takut, atau terancam dan memegang reputasi orang lain di tangan kita dan memberikan perasaan berkuasa. Orang yang setia memiliki tiga karakteristik, yaitu bisa menyimpan rahasia, menghindari gosip, dan membela orang lain. Selain terhadap teman, juga

penting bersikap loyal terhadap anggota keluarga terlebih karena relasi ini bersifat seumur hidup.

- Mendengarkan.

Mendengarkan orang lain dapat menjadi setoran terbesar yang dapat kita masukkan ke dalam RBA orang lain. Orang butuh didengarkan seperti mereka butuh makanan. Jika kita memenuhi kebutuhan orang lain akan didengarkan, maka kita dapat menciptakan hubungan pertemanan yang luar biasa.

- Meminta maaf.

Ketika berteriak, bereaksi berlebihan, atau berbuat kesalahan konyol, kita dapat memulihkan RBA yang terlalu banyak ditarik dengan meminta maaf. Tidak mudah untuk mengakui kesalahan pada teman terlebih orang tua. Jangan biarkan gengsi atau kurang keberanian menghalangi kita untuk meminta maaf pada orang yang kita rugikan. Meminta maaf tidak semenakutkan yang kita bayangkan dan menimbulkan perasaan menyenangkan setelahnya. Kita akan terus berbuat kesalahan sepanjang hidup, dan karenanya membiasakan meminta maaf adalah hal yang baik.

- Menetapkan ekspektasi yang jelas.

Kita seringkali tidak menyampaikan perasaan kita sebenarnya untuk menyanjung atau menyenangkan orang lain. Akan tetapi, kita justru menyakiti orang lain karena menetapkan ekspektasi yang tidak jelas atau tidak realistis. Untuk mengembangkan rasa percaya dengan orang lain, kita harus menghindari pesan yang kabur dan menyiratkan sesuatu yang tidak benar atau tidak akan terjadi. Ketika memasuki pekerjaan, relasi, atau lingkungan baru, luangkan waktu untuk menyampaikan ekspektasi agar semua orang memiliki persepsi yang sama.

Selain RBA, konsep lain yang Covey perkenalkan dan dapat membantu memelihara hubungan-hubungan dalam hidup adalah Berpikir Menang-Menang (*Think Win-Win*). Ini adalah sikap terhadap hidup, suatu kerangka berpikir mental yang menyatakan saya bisa menang dan demikian juga dengan Anda. Sikap ini dimulai dengan kepercayaan bahwa kita setara, tidak ada orang yang lebih baik atau lebih buruk dari yang lain, dan tidak ada yang perlu demikian. Hidup bukan tentang kompetisi atau mengalahkan orang lain. Bertanya siapa yang menang dalam suatu relasi, kita atau teman kita, sesungguhnya adalah hal yang konyol.

Berpikir Menang-Menang tidak mudah dijalankan. Saya tidak akan menginjak Anda, tapi saya juga tidak mau diinjak. Saya peduli pada orang lain dan menginginkan mereka berhasil, tetapi saya juga peduli terhadap diri sendiri dan ingin berhasil. Hal ini dilandaskan kepercayaan ada banyak keberhasilan yang dapat dinikmati semua orang. Untuk Berpikir Menang-Menang, capai Kemenangan Pribadi terlebih dahulu (merasa aman dengan diri sendiri) dan menghindari kompetisi dan perbandingan.

Kompetisi dapat bersifat sehat, mendorong kita untuk mengembangkan diri. Berkompetisi dengan teman, teman sekelas, teman satu tim dapat membuat kita belajar lebih giat, berlari lebih kencang, dan secara umum bekerja lebih keras untuk mencapai sasaran. Hal ini tidak menjadi masalah selama tidak menyebabkan tekanan emosional. Berkompetisi dengan diri sendiri atau menantang diri untuk menjadi lebih baik juga sehat. Kita terdorong dari dalam diri untuk menguasai suatu tugas dan mencapai hasil yang baik, dan berusaha untuk melakukan yang terbaik dan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kita dalam prosesnya. Hal ini dapat membuat kita menikmati tugas, mendorong pengenalan dan pengembangan diri, serta meningkatkan keberhargaan diri.

Kompetisi menjadi tidak sehat ketika kita menggantungkan nilai diri pada kemenangan atau menggunakannya untuk merasa lebih baik dari orang lain. Gunakan kompetisi sebagai tolak ukur, tapi berhenti berkompetisi untuk memperoleh perhatian, status, popularitas, teman, dan pacar. Fokus untuk menikmati hidup. Pada orang yang terlalu kompetitif, kemenangan adalah bagian dari identitas sehingga mereka akan berusaha menang apapun caranya termasuk menggunakan cara-cara yang curang. Hal ini dikarenakan mereka sebenarnya memiliki harga diri yang rendah, banyak

meragukan diri sendiri, agresi yang tinggi, serta kecemasan dan perasaan-perasaan negatif lainnya. Kompetisi menjadi masalah saat mengambil alih pikiran, membuat kita merasa sengsara atau mengabaikan hal-hal penting lainnya seperti persahabatan. Hal ini dapat menyebabkan masalah seperti isolasi dan kelelahan juga perfeksionisme yang membuat tidak bahagia.

Kita tidak dapat dan tidak seharusnya menghindari segala jenis kompetisi di dunia yang semakin kompetitif ini. Kunci untuk tetap sehat dan sejahtera di dunia yang demikian adalah mencari keseimbangan antara melakukan sebagian hal secara kompetitif dan sebagian lainnya hanya untuk kesenangan. Pastikan kita menikmati kompetisi yang kita ikuti. Ambil jeda dan berefleksi mengenai prioritas dalam hidup dan apakah kompetisi ini penting. Fokus pada pengembangan diri. Lihat gambaran lebih besar, terkait pengembangan diri dan kemajuan secara jangka panjang. Ingat untuk bersikap welas asih pada diri sendiri dan ingat hal-hal yang kita lakukan dengan baik.

Masing-masing dari kita memiliki jadwal perkembangan yang berbeda-beda secara fisik, mental, dan sosial. Membandingkan diri dengan orang lain hanya mendistraksi kita. Selain itu, membangun hidup berdasarkan perbandingan dengan orang lain bukanlah pijakan yang baik. Kita bisa merasa inferior pada satu waktu dan superior berikutnya, percaya diri pada satu waktu dan terintimidasi berikutnya. Satu-satunya perbandingan yang baik adalah membandingkan diri terhadap potensi sendiri. Membandingkan diri dengan orang lain dapat menjadi suatu kecanduan yang kuat seperti alkohol atau obat-obat terlarang. Jangan terlalu khawatir tentang menjadi populer selama remaja. Sebagian besar kehidupan akan datang setelahnya. Semangat Berpikir Menang-Menang dapat diaplikasikan pada situasi apa pun. Remaja yang berhati besar, berkomitmen membantu orang lain berhasil, dan bersedia berbagi pengakuan akan menjadi magnet bagi teman.

*Bahan Tayang (PPT) :*

[https://docs.google.com/presentation/d/1D\\_iDNRKbjezHiTHdeV9MMKhCaJmlvh75/edit?usp=sharing&ouid=117644860819235850500&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/presentation/d/1D_iDNRKbjezHiTHdeV9MMKhCaJmlvh75/edit?usp=sharing&ouid=117644860819235850500&rtpof=true&sd=true)

*Soal Pre/Post Test*

- Berikut ini adalah pernyataan yang benar mengenai Rekening Bank Hubungan / *Relationship Bank Account (RBA)*, kecuali...(c)
  - a. RBA merupakan jumlah kepercayaan dan keyakinan yang kita miliki dalam setiap relasi.
  - b. Kita memiliki RBA dengan setiap orang yang kita temui.
  - c. Kita bisa membuka dan menutup RBA dengan seseorang.
  - d. Penyetoran dan penarikan di sebuah RBA tidak bernilai setara.
- Berikut ini yang bukan merupakan jenis setoran RBA adalah...(c)
  - a. menepati janji
  - b. meminta maaf
  - c. menetapkan ekspektasi palsu
  - d. mendengarkan
- Berikut ini yang tidak termasuk jenis tarikan RBA adalah...(b)
  - a. menyimpan untuk diri sendiri saja
  - b. melakukan tindakan kebaikan kecil
  - c. sombong
  - d. bergosip
- Konsep “Berpikir Menang-Menang” (*Think Win-Win*) menyatakan bahwa...(d)
  - a. Saya harus selalu menang.
  - b. Saya selalu kalah, jadi Anda juga harus kalah.
  - c. Saya selalu kalah.

- d. Saya bisa menang dan demikian juga Anda.
- Berikut ini merupakan manfaat dari kompetisi, kecuali...(b)
  - a. mendorong penguasaan tugas dan mencapai hasil yang baik
  - b. mengembangkan perfeksionisme
  - c. mendorong pengenalan dan pengembangan diri
  - d. meningkatkan keberhargaan diri (*self-esteem*)

#### Referensi

Covey, S. (2014). *The 7 habits of highly effective teens*. Simon & Schuster.

What's up with everyone? (2023). What's up with Everyone? <https://www.whatsupwitheveryone.com/>

## 2. MENJADI PRIBADI YANG TERLIBAT DALAM LINGKUNGAN KEHIDUPANNYA

- Remaja yang mandiri adalah remaja yang bertanggung jawab, yang ditunjukkan melalui keterlibatan yang positif dalam lingkungan di mana ia berada. Topik ini terdiri dari dua bagian. Bagian pertama akan membahas keterlibatan remaja di keluarga, sekolah, komunitas, dan masyarakat. Bagian berikutnya akan secara khusus menyoroti bagaimana remaja hidup secara bertanggung jawab di dunia digital.
- Durasi: 4 jam
- Topik Bahasan

### c. KETERLIBATAN REMAJA DALAM BERBAGAI LINGKUNGAN KEHIDUPANNYA

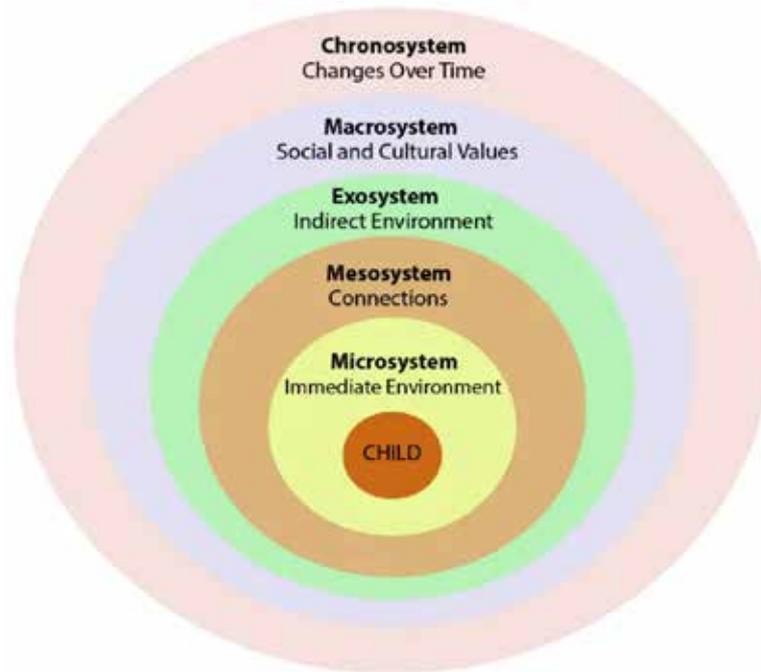
Waktu: 3 jam

Indikator Keberhasilan: Sebanyak 75 persen peserta memperoleh skor 60 ke atas pada post-test.

#### Isi Materi / Content:

Perkembangan remaja terjadi dalam lingkungan yang berubah secara dinamis. Selama masa remaja, individu semakin terlibat dengan berbagai lingkungan kehidupan dan institusi sosial yang mempunyai dampak langsung atau tidak langsung terhadap perkembangannya. Lingkungan kehidupan remaja mencakup lingkungan dekat (*proximal social environments*) dan lingkungan jauh (*distal social environments*). Pada lingkungan dekat, remaja terlibat langsung dengan orang lain seperti keluarga, teman, dan pasangan. Sementara itu, lingkungan jauh remaja antara lain mencakup komunitas, masyarakat, dan norma sosial. Semua lingkungan kehidupan ini mempengaruhi proses perkembangan remaja menuju kemandirian.

Brofenbrenner mengemukakan teori sistem ekologi yang menyatakan bahwa perkembangan manusia dipengaruhi oleh berbagai lingkungan kehidupannya dan hubungan di antara lingkungan-lingkungan tersebut. Ia mengelompokkan lingkungan-lingkungan kehidupan manusia ke dalam lima sistem, yaitu *microsystem*, *mesosystem*, *exosystem*, *macrosystem*, dan *chronosystem*. Kelima sistem lingkungan tersebut disusun menjadi struktur yang bertumpuk seperti di bawah ini, yang diatur berdasarkan seberapa besar dampaknya terhadap individu. Kelima sistem ini saling berkaitan, sehingga pengaruh suatu sistem terhadap individu dipengaruhi juga oleh hubungannya dengan sistem-sistem yang lain.



Sumber: <https://www.psychologynoteshq.com/bronfenbrenner-ecological-theory/>

- *Microsystem* adalah lingkungan terkecil dan terdekat di mana remaja tinggal, yang terdiri dari rumah, sekolah, kelompok teman sebaya, tempat ibadah, dsb. Di dalam sistem ini, remaja berinteraksi dengan orang tua, anggota keluarga, guru, teman sebaya, dsb. Interaksi tersebut bersifat dua arah, di mana remaja merespon dan responnya dapat mempengaruhi perlakuan orang lain terhadapnya. Interaksi di dalam sistem ini berperan sangat penting dalam mendukung perkembangan remaja.
- *Mesosystem* meliputi hubungan antara dua *microsystem* atau lebih, misalnya rumah dan sekolah, keluarga dan teman sebaya, keluarga dan komunitas, dsb.
- *Exosystem* meliputi struktur-struktur sosial formal dan informal yang tidak mencakup remaja di dalamnya tetapi mempengaruhi mereka secara tidak langsung, misalnya keluarga besar, kantor orang tua, sistem pendidikan, media massa, dsb. Di masa sekarang, sistem ini diperluas dan mencakup media sosial dan bentuk interaksi modern lainnya.
- *Macrosystem* meliputi pola-pola budaya masyarakat di mana remaja hidup, misalnya kebiasaan, kepercayaan, nilai, sistem politik dan ekonomi, dsb.
- *Chronosystem* meliputi derajat stabilitas dan perubahan dalam hidup remaja, misalnya perubahan tempat tinggal/komposisi keluarga/pekerjaan orang tua, peristiwa sejarah, perubahan pola keluarga dalam masyarakat, dsb.

Model ini dapat digunakan untuk memahami berbagai isu yang dihadapi remaja. Misalnya, dalam hal performa akademik remaja di sekolah. Remaja perlu berkolaborasi dengan teman sekelas dan berpartisipasi dalam pengalaman pembelajaran yang bermakna. Guru perlu berkomunikasi dan bekerjasama dengan orang tua serta memahami kondisi sosial ekonomi keluarga siswanya. Hubungan sosial remaja di sekolah dipengaruhi oleh atmosfer sekolah, yang kemudian mempengaruhi motivasi belajar mereka.

Remaja perlu didorong untuk terlibat dan mengambil tanggung jawab di berbagai lingkungan kehidupannya, seperti di rumah, sekolah, dan komunitas. Hal ini akan mengajarkan mereka untuk mengurus diri sendiri. Selain itu, mereka dapat mempelajari berbagai atribut anggota masyarakat yang bertanggung jawab serta berlatih untuk berkontribusi dalam masyarakat. Mengembangkan tanggung jawab dapat ditunjukkan pada tiga tingkat yang berbeda, yaitu personal, interpersonal, dan sosial.

- Remaja menunjukkan tanggung jawab personal misalnya dengan menjaga barang miliknya, menyelesaikan pekerjaan rumah (PR), dan memenuhi tenggat waktu.
- Remaja menunjukkan tanggung jawab interpersonal misalnya dengan membantu tugas rumah tangga di rumah, berkontribusi dalam tugas kelompok, mengajari teman, memenuhi janji.
- Remaja menunjukkan tanggung jawab sosial misalnya dengan menjaga properti publik, memberi dana pada lembaga amal, membantu orang yang kesusahan, dan turut memperjuangkan keadilan sosial.

Beberapa tanggung jawab yang disebutkan di atas merupakan bagian dari delapan jangkak yang memantapkan anak muda selama masa remaja yang bergejolak menurut Pickhardt (2014), yaitu membersihkan kamar sendiri, mengerjakan tugas-tugas rumah tangga (*household chores*), menyelesaikan pekerjaan rumah (PR), dan menjadi sukarelawan pada pelayanan komunitas.

Memasuki masa remaja, orang tua seringkali menemukan perubahan-perubahan berikut ini dalam hidup anak. Anak menjadi mudah lupa akan kewajibannya, sering salah menempatkan atau kehilangan barang, membiarkan sekitarnya berantakan, serta mudah teralih dan sulit untuk memberikan perhatian, mendengarkan, dan melakukan apa yang diminta. Masa remaja awal adalah masa yang kacau (*disorganised*) bagi remaja yang meninggalkan masa kanak-kanaknya, di mana ia mengalami begitu banyak perubahan dalam hidupnya dari mulai fisik (pubertas), keluarga (kemandirian lebih besar), sekolah (memasuki sekolah menengah), sosial (keanggotaan dalam kelompok teman sebaya). Mereka menemukan bahwa cara kanak-kanak yang mereka kenal tidak memadai untuk memenuhi tuntutan yang semakin kompleks.

Salah satu penanda masa remaja awal adalah kamar yang berantakan. Hal ini mencerminkan kondisi internal remaja yang kacau, yang lalu bercampur dengan kebutuhan remaja untuk menegaskan individualitas dan kebebasannya untuk hidup sebagaimana yang ia mau di ruang personalnya. Selain kamar yang berantakan, remaja juga seringkali menunjukkan keberadaan mereka dengan meninggalkan barang di ruangan-ruangan lain. Kamar yang berantakan dan ketidakteraturan ini seringkali menjadi sumber konflik antara remaja dengan orang tua yang melihatnya sebagai sikap tidak hormat.

Orang tua perlu menghargai ruang personal remaja, misalnya dengan mengetuk pintu sebelum memasukinya. Orang tua juga perlu memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan dirinya, misalnya dengan mendekorasi kamar mereka sendiri. Akan tetapi, orang tua perlu membiasakan mereka untuk membereskan kamar dan barang-barang mereka sendiri. Hal ini akan memasukkan nilai keteraturan diri dan menjadi bagian dari keluarga, sekaligus menetapkan prinsip bahwa mereka tinggal di bawah aturan orang tua. Orang tua dapat melakukan kunjungan mingguan untuk memeriksa kondisi kamar remaja dan mengawasi mereka membersihkan dan merapkannya. Hal ini dapat dijadikan syarat bagi remaja untuk menikmati lebih banyak kebebasan di akhir pekan.

Orang tua melakukan tugas-tugas rumah tangga sebagai bentuk kasih sekaligus tanggung jawab. Orang tua perlu melibatkan remaja di dalamnya, sehingga mereka turut berinvestasi energi dan usaha dalam memelihara rumah dan keluarga. Dengan berkontribusi pada pemeliharaan rumah tangga, remaja menjadi kontributor aktif dalam rumah tangga dan mengetahui bahwa mereka memiliki peran dan nilai di keluarga. Melakukan tugas-tugas rumah tangga merupakan bentuk kemandirian secara domestik. Menguasai keterampilan-keterampilan seperti memasak, membersihkan rumah, mencuci pakaian, dan mengerjakan tugas-tugas rumah tangga lain penting untuk dapat hidup sendiri kelak. Hal ini juga mengajarkan mereka mengenai tanggung jawab dan membantu mereka untuk menjadi warga masyarakat yang baik.

Selain kedua hal yang telah disebutkan, mengerjakan tugas-tugas rumah tangga memiliki setidaknya lima manfaat bagi remaja:

Belajar bertanggung jawab atas tindakan diri dan konsekuensi yang mengikutinya.

- Belajar memenuhi kewajiban pribadi untuk menjaga lingkungan tempat tinggal bersama.

- Belajar merencanakan, mengatur waktu, dan membuat prioritas agar dapat melakukan hal-hal penting lainnya.
- Belajar untuk peka terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain.
- Belajar bahwa setiap tugas sekecil apapun merupakan peluang untuk memberikan usaha yang terbaik.

Pada dasarnya, remaja mampu melakukan tugas rumah tangga apa pun yang dilakukan orang dewasa. Namun, mereka memerlukan arah dan bimbingan untuk melakukannya dengan benar. Ingat bahwa mereka seringkali tidak memiliki keterampilan apapun di awal untuk menyelesaikan satu tugas rumah tangga. Mulai dengan menunjukkan bagaimana melakukan satu tugas rumah tangga. Kemudian, pantau pengerjaannya. Jika mereka kesulitan, tentukan bersama keterampilan apa yang perlu dikuasai dan ajarkan pada mereka. Setelah itu, biarkan mereka melakukannya sendiri dan tambahkan dengan tugas lain. Berikan jadwal tugas harian, mingguan, dan saat liburan. Pastikan mereka memiliki cukup banyak waktu untuk mengerjakan PR dan bersenang-senang.

Berikut ini adalah beberapa tugas rumah tangga yang dapat diberikan kepada remaja terkait dengan merawat kamar dan barang-barang kepunyaannya:

- merapikan tempat tidur
- merapikan lemari pakaian
- menaruh pakaian ke tempat cucian atau lemari pakaian
- membersihkan debu, menyapu, dan mengepel kamar

Berikut ini adalah beberapa tugas rumah tangga yang terkait dengan merawat ruang bersama keluarga:

- membersihkan debu, mengelap permukaan, dan merapikan perabot rumah tangga
- menyapu dan mengepel ruangan-ruangan di rumah
- merapikan barang, laci, dan lemari
- membersihkan kamar mandi
- mengeluarkan sampah
- mencuci dan menyetrika baju
- memasak sarapan, makan siang, atau makan malam

Seperti tugas-tugas rumah tangga, PR juga mengajarkan manajemen waktu kepada remaja. Selain itu, di luar nilai akademiknya, PR menyediakan latihan untuk mengembangkan etika kerja. Dengan mengerjakan apa yang baik bagi diri meskipun tidak ingin, remaja mengembangkan tekad (*willpower*). Hal ini merupakan hal lumrah bagi orang dewasa, tetapi merupakan hal perlu dipelajari oleh remaja untuk mengembangkan disiplin diri (*self-discipline*). Orang tua perlu mendukung latihan ini dengan memantau penyelesaiannya sampai remaja siap dan mampu untuk melakukan tanggung jawab ini sendiri. PR merupakan salah satu penghubung antara sekolah dan rumah yang merupakan dua *microsystem* yang penting bagi remaja

Mengerjakan PR atau tugas-tugas sekolah merupakan salah satu bentuk keterlibatan akademik (*academic engagement*). Secara sederhana, keterlibatan akademik mengacu pada sejauh mana siswa terlibat dalam tugas-tugas pembelajaran pendidikan dalam proses pendidikan formal. Pada masa remaja, terjadi perubahan penting dalam motivasi yang tercermin dari keterlibatan mereka dalam pembelajaran. Hal ini diakibatkan oleh perubahan lingkungan sosial dan respon otak mereka terhadap perubahan tersebut. Sebagian siswa menjadi kurang memiliki dorongan untuk belajar,

kurang menganggap penting tugas sekolah, serta kurang peduli terhadap perkembangan akademik (perencanaan, pemantauan, evaluasi) mereka.

Keterlibatan akademik atau pembelajaran merupakan faktor yang paling dapat diandalkan untuk memprediksi prestasi akademik. Keterlibatan dikaitkan dengan hasil akademik yang positif, termasuk ketekunan dan prestasi di sekolah. Keterlibatan sendiri terdiri dari tiga dimensi, yaitu:

1. Perilaku, di mana keterlibatan didefinisikan dalam hal partisipasi, upaya, perhatian, ketekunan, perilaku positif, dan tidak adanya perilaku yang mengganggu
2. Emosional, yang mengacu pada sejauh mana reaksi positif dan negatif terhadap guru dan teman sekelas, akademisi, dan sekolah, serta rasa memiliki dan identifikasi dengan sekolah dan domain mata pelajaran.
3. Kognitif, menunjukkan tingkat investasi dalam belajar, bijaksana, strategis, serta bersedia mengerahkan upaya untuk memahami ide-ide kompleks dan menguasai tugas-tugas sulit.

Ketiga dimensi di atas tersebut unik tapi tidak terlepas satu sepenuhnya satu sama lain. Keterlibatan juga berkorelasi secara positif dengan efektif diri (*self-efficacy*), yaitu keyakinan individu bahwa mereka dapat berhasil dalam situasi tertentu dan akan melakukan usaha untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Keterlibatan remaja dapat dipengaruhi secara langsung dan tidak langsung oleh persepsi mereka terhadap lingkungan pembelajaran. Penurunan keterlibatan pembelajaran remaja (khususnya selama masa sekolah menengah) mungkin disebabkan oleh lingkungan pembelajaran yang kurang sesuai dengan kebutuhan perkembangan mereka. Tingkat keterlibatan lebih tinggi di ruang kelas dengan dukungan guru dan teman sebaya, tugas yang menantang dan otentik, kesempatan untuk memilih, dan struktur yang memadai.

Remaja memiliki motivasi alamiah terhadap 3R: *relevance* (relevansi), *reward* (imbalan), *recognition* (penghargaan). Otak mereka berada dalam tahap perkembangan yang lebih sensitif terhadap imbalan, baik dengan mengatasi pelajaran yang sulit atau mendapatkan penghargaan atas hasil kerja mereka. Guru dapat memanfaatkan hal ini dengan berbagai cara, misalnya menunjukkan hubungan antara topik pelajaran dengan kondisi dunia saat ini (berikan contoh dari berita) atau merancang kegiatan pembelajaran yang memainkan dorongan mereka akan otonomi, kemandirian, dan status sosial.

Melibatkan remaja dalam pembelajaran dimulai dari meminta masukan dari mereka bagaimana menciptakan lingkungan pembelajaran yang aman dan positif. Mereka akan merasa memiliki dan melibatkan diri dalam suatu aktivitas jika diberi kepercayaan untuk bertanggung jawab atas suatu topik diskusi atau proyek. Mereka akan merasa nyaman untuk membagikan pengalaman mereka jika didengarkan (*active listening*) dan ditunjukkan penghargaan positif tanpa syarat (*unconditional positive regard*). Saat merasa nyaman, mereka akan lebih sering berbagi. Hal ini kemudian menciptakan ruang aman bagi remaja lainnya untuk turut serta dalam percakapan.

Menurut Muir, terdapat empat faktor kunci yang perlu diperhatikan untuk menciptakan pembelajaran yang melibatkan siswa dan bermakna (*meaningful engaged learning*).

1. Lingkungan yang menyenangkan sekaligus memberikan kebebasan dan kuasa bagi siswa. Mereka ingin tertarik pada pekerjaan mereka, mereka ingin menikmati diri mereka sendiri, dan mereka perlu aman (secara emosional) dalam upaya mereka. Guru perlu membangun hubungan positif dengan setiap remaja pada setiap saat yang tersedia, menciptakan lingkungan yang penuh perhatian, dukungan, dan dorongan. Siswa mungkin tidak keberatan "dikoreksi" atau "ditegur" jika mereka merasa bahwa hubungan mereka telah diperkuat oleh penyelesaiannya. Tawarkan bantuan saat siswa bekerja dan ciptakan kondisi yang memanfaatkan dukungan teman sebaya sesering mungkin. Siswa perlu merasakan penerimaan dan rasa hormat dari rekan-rekan mereka.
2. Pengalaman yang aktif. Mereka melihat buku dan bahan pelajaran sebagai suplemen pembelajaran mereka, bukan sumber pembelajaran. Guru dapat memberikan aktivitas *hands-on* dan *minds-on*

yang menggunakan menarik minat dan menggunakan berbagai kemampuan mereka. Jangan menyuap mereka dengan bintang dan penghargaan, melainkan tawarkan pilihan-pilihan yang nyata, valid, dan menarik.

3. Makna. Mereka ingin mengembangkan pengetahuan yang penting bagi mereka, ide-ide yang benar-benar menjawab pertanyaan nyata yang mereka miliki. Mereka ingin memikirkan tentang materi sekolah yang menonjol dalam kehidupan mereka, dan mereka ingin memutuskan kepentingannya. Dorong mereka untuk menggunakan keterampilan berpikir tingkat tinggi (*higher order thinking skills*) dan berefleksi untuk menghubungkan pembelajaran dengan aspek-aspek dunia nyata termasuk pengertian (*insight*) sosial dan emosional yang mereka peroleh dari proyek.
4. Motivasi. Mereka ingin menjadi ingin tahu dan mengkaji isu-isu yang memicu keingintahuan mereka. Siswa tidak malas, tetapi selektif terhadap hal-hal yang mereka beri perhatian dan energi. Tugas-tugas sekolah, terutama proyek, sebaiknya terasa bermakna dan menarik untuk dilakukan. Mereka harus mampu mendapat jawaban atas pertanyaan “Mengapa saya harus melakukan hal ini?” Siswa harus merasa penting dalam kerja mereka. Komunitas kelas harus aman dan suportif. Ketika siswa tidak merasa penting, hal ini mematikan percikan intelektual dan hasrat berprestasi. Pembelajaran adalah apa yang terjadi ketika remaja terlibat aktif dengan ide, bukan hasil setelahnya. Remaja belajar apa yang mereka pikirkan (tidak semata hasil).

Masa remaja bisa menjadi masa yang sangat egois, di mana remaja hanya memikirkan diri sendiri dan kurang memperhatikan orang lain. Kesadaran sosial mereka seringkali hanya terbatas pada dunia pergaulan dengan teman-temannya. Salah satu penanda kedewasaan adalah orientasi terhadap diri sendiri yang berkurang dan kesadaran untuk membantu orang lain yang meningkat.

Perilaku membantu orang lain merupakan bentuk perilaku prososial, yaitu niat berbuat baik untuk orang lain, yang menimbulkan “biaya” dan tidak ada manfaat bagi pelaku. Perilaku ini harus bersifat sukarela tanpa tekanan atau syarat dari pihak luar. Perilaku yang dimotivasi oleh kepatuhan tidak termasuk prososial, tetapi seringkali mendahuluinya. Terdapat tiga jenis perilaku prososial, yaitu: (1) membantu orang lain (mis., mengambilkan barang yang terjatuh, membawakan barang orang lain); (2) memberikan sesuatu kepada orang lain (mis., berbagi makanan); dan (3) menghibur orang lain (mis., menemani teman yang sakit). Secara umum, remaja menunjukkan perilaku prososial 50% lebih tinggi dibandingkan anak-anak usia sekolah.

Terdapat beberapa perubahan yang terjadi pada masa remaja yang mempengaruhi perilaku prososial. Pertama, kematangan fisik dan peningkatan otonomi memungkinkan mereka untuk terlibat dalam berbagai perilaku prososial. Kedua, kemampuan memahami perspektif orang lain memfasilitasi penalaran moral yang lebih tinggi, yang kemudian mempromosikan perilaku prososial. Ketiga, peningkatan frekuensi interaksi dengan teman sebaya dan ketertarikan dengan lawan jenis meningkatkan kompetensi sosial mereka.

Perkembangan kognitif dan sosial remaja juga memungkinkan mereka untuk lebih memahami ekspektasi sosial dan mampu melakukan penilaian sosial lebih baik. Namun, perlu dicatat juga ada perubahan yang dapat mempengaruhi perilaku prososial secara negatif. Dipengaruhi oleh perkembangan otak dan pemrosesan emosinya, remaja madya mungkin mengalami kesulitan dalam meregulasi emosinya dan memperhatikan kebutuhan emosional orang lain yang menurunkan kecenderungan prososial.

Remaja memang menunjukkan lebih banyak perilaku prososial terhadap teman dibandingkan orang lain. Teman sebaya merupakan mediator yang penting dalam perilaku prososial pada remaja. Perilaku prososial dimotivasi atau difasilitasi oleh empati kepada orang lain, yaitu memahami kondisi orang lain (*perspective taking*) dan merasa turut khawatir (*empathic concern*). Sebaliknya, terlibat dalam perilaku prososial juga menumbuhkan kecenderungan *perspective taking* dan *empathic concern*. Anak dan remaja yang menunjukkan perilaku prososial lebih tinggi memiliki hubungan dengan teman sebaya yang lebih baik, masalah yang lebih sedikit, dan performa akademik yang lebih baik. Mereka

yang prososial juga memiliki kemampuan kognitif dan regulasi emosi lebih baik, yang membuat mereka menyesuaikan diri terhadap pemicu stres dari lingkungan dengan lebih baik.

Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku prososial secara positif adalah praktik pengasuhan orang tua, yaitu kehangatan, ketanggapan (*responsiveness*), dukungan, dan keterlibatan. Orang tua yang hangat dan terlibat memberikan perasaan aman, percaya, dan perlindungan, yang meningkatkan perasaan memiliki dan terhubung dengan orang lain sekaligus mengurangi orientasi pada diri sendiri. Orang tua yang seperti ini juga memberikan model kepedulian terhadap orang lain yang akan ditiru oleh anak.

Orang tua yang hangat dan suportif juga memfasilitasi anak untuk belajar meregulasi emosinya dengan memperhatikan dan memahami emosi dan kebutuhan diri dan orang lain. Selain itu, terkait disiplin, orang tua dapat mempengaruhi perilaku prososial remaja secara positif dengan menjelaskan standar perilaku yang diharapkan dan alasannya, mendorong perilaku yang bermanfaat bagi orang lain, dan memberikan konsekuensi atas perilaku yang membahayakan orang lain. Orang tua perlu memperluas kesadaran tentang dunia agar remaja mengambil bagian dalam komunitas lebih besar tempat ia berada, lalu mendorongnya untuk melayani komunitas itu dengan membantu orang lain. Keterlibatan dalam kegiatan-kegiatan sosial menunjukkan kepedulian remaja terhadap orang-orang yang membutuhkan, memperluas lingkungan sosialnya melalui interaksi dengan mereka yang membutuhkan dan orang lain yang menjadi sukarelawan, serta mendukung keberhargaan dirinya dengan menunjukkan bahwa remaja bahwa memiliki kemampuan untuk melayani yang layak ditawarkan.

Remaja yang terlibat dalam kegiatan sukarela (*volunteering*) melihat dirinya berharga dan bernilai, sehingga cenderung membuat pilihan-pilihan hidup yang lebih positif. Memberi dukungan pada orang lain juga meningkatkan keterbukaan menerima untuk menerima dukungan, yang meningkatkan resiliensi ketika menghadapi tantangan dalam hidup. Selain itu, dengan berkontribusi pada tujuan baik mereka merasa memiliki kendali, bahwa mereka dapat mempengaruhi hidup orang lain dan membuat dunia menjadi lebih baik. Secara umum, menjadi sukarelawan (*volunteering*) bermanfaat mengurangi stres dan depresi, meningkatkan kesejahteraan, membangun resiliensi, dan memperkuat rasa makna dan tujuan diri.

Remaja lebih termotivasi untuk terlibat dalam kegiatan sukarela yang mencerminkan minat serta menunjukkan manfaat secara langsung (mis., membacakan buku cerita untuk anak-anak panti asuhan). Selain itu, remaja dapat berpartisipasi bersama anggota keluarga dan teman. Berikut ini adalah beberapa cara orang tua dan orang dewasa dapat mendorong mereka untuk terlibat dalam kegiatan sukarela:

- Menyediakan informasi mengenai kesempatan menjadi sukarelawan. Salah satu alasan terbesar remaja tidak terlibat dalam kegiatan sukarela adalah mereka tidak mengetahui informasinya. Orang tua dan orang dewasa yang terlibat dalam hidup anak dapat membantu mencarikan informasi tentang kesempatan menjadi sukarelawan di sekolah, tempat ibadah, komunitas, dan organisasi lokal. Selain itu, orang tua dapat membantu mereka untuk mempertimbangkan kegiatan yang aman dan terpercaya.
- Membantu mencarikan kesempatan yang sesuai dengan minat dan keterampilan. Banyak remaja yang berhenti terlibat dalam kegiatan sukarela karena tidak menarik bagi mereka, terlalu mudah, atau terlalu sulit. Orang tua dapat membantu mereka untuk mempertimbangkan jenis kegiatan yang sesuai dengan usia dan mereka nikmati: tatap muka (mis., mentoring) atau sendirian (mis., membantu kebun komunitas).
- Mengajak mereka menjadi sukarelawan. Selain tidak mengetahui informasinya, banyak remaja yang tidak terlibat dalam kegiatan sukarela karena tidak ada yang mengajak mereka. Orang tua dan orang dewasa perlu menyampaikan ekspektasi agar mereka melayani orang lain dan mengundang mereka untuk terlibat dalam kegiatan sukarela.
- Membantu mereka mengatasi hambatan-hambatan praktis. Salah satu alasan lain remaja tidak terlibat dalam kegiatan sukarela adalah tidak adanya waktu. Orang tua dapat membantu mereka memperkirakan waktu yang mereka butuhkan dan mengelola waktu mereka lebih baik. Selain

itu, bantu mereka berpikir mengenai penjadwalan, transportasi, pendaftaran, dll.

- Menyampaikan imbalan dari kegiatan sukarela. Meskipun kegiatan sukarela merupakan kegiatan melayani tanpa mengharapkan imbalan, terdapat beberapa manfaat yang remaja dapat peroleh dari kegiatan ini seperti mendapatkan kredit dari sekolah, memperoleh keterampilan yang meningkatkan daya jual, serta meningkatkan resume mereka.
- Menjadi teladan. Mengajak remaja dalam kegiatan sukarela lebih efektif melalui contoh, yaitu dengan menjadi sukarelawan.
- Menjadikan sebagai waktu keluarga. Memulai atau terlibat dalam kegiatan sukarela merupakan kesempatan baik bagi keluarga untuk menghabiskan waktu bersama. Anggota keluarga dapat mendiskusikan apa yang dapat dilakukan setiap bulan untuk membantu orang lain.

Pada budaya yang berpusat pada keberlanjutan (*sustainability*), anggota masyarakat mengenali saling ketergantungan satu sama lain dan dengan alam serta hidup menurut kode moral di mana mereka bertumbuh tanpa menghancurkan kemampuan orang lain untuk memenuhi kebutuhannya. Mereka memiliki pola pikir yang mengarahkan mereka untuk membuat pilihan individu dan masyarakat yang menimbulkan kerugian minimal terhadap lingkungan atau memulihkan sistem ekologi bumi menjadi sehat. Pola pikir ini didukung dengan struktur-struktur sosial-ekonomi yang mendukung dan memelihara keberlanjutan dan adil secara sosial. Perubahan menuju masyarakat yang demikian memerlukan anggota masyarakat yang terlibat aktif.

Anggota masyarakat yang terlibat aktif adalah mereka yang sadar akan hak dan tanggung jawabnya dalam masyarakat dan berpartisipasi aktif dalam membentuk norma sistem, sumber daya, peraturan dan operasi yang membentuk landasan masyarakat. Anggota masyarakat yang terlibat sepenuhnya sadar akan caranya berbagai bagian dari sistem (mis., lingkungan dan ekonomi) berinteraksi satu sama lain dan mempengaruhi kehidupan individu dan komunitas di mana mereka menjadi bagiannya. Mereka menyadari bahwa mereka secara individu dan kolektif dapat mempengaruhi komponen sistem tersebut. Mereka juga memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk mengambil tindakan efektif dalam menciptakan perubahan baik dari dalam struktur pemerintahan saat ini (mis., dengan mengambil posisi kepemimpinan di pemerintahan lokal atau nasional) atau dari luar (mis., melalui pemungutan suara aktif, advokasi, peningkatan kesadaran atau protes). Penting untuk dicatat bahwa jenis keterlibatan sipil berbeda di setiap negara tergantung pada konteks budaya dan kondisi politik di masing-masing negara.

Remaja dapat turut memelihara lingkungan hidup dengan mengubah perilaku individu, misalnya menghemat sumber daya (air, listrik), mengurangi pembelian barang yang tidak diperlukan, melakukan daur ulang, dan membeli produk yang berkelanjutan. Untuk melakukan perubahan pada tataran budaya, anggota masyarakat tidak hanya mengubah perilaku individu tetapi juga perlu terlibat aktif dalam aksi lingkungan.

Komunitas yang sehat memerlukan kaum muda yang terlibat dalam gerakan masyarakat dan politik. Ancaman kerusakan lingkungan dan perubahan iklim terhadap generasi muda menjadikan mereka sebagai pemangku kepentingan kunci dalam upaya untuk mengatasi masalah lingkungan melalui perubahan sosial. Masa remaja dan dewasa muda merupakan masa transisi yang penting terhadap peran dan tanggung jawab orang dewasa, termasuk keterlibatan masyarakat, termasuk keterlibatan dalam masyarakat (*civic engagement*). Selama periode ini, orang biasanya membentuk identitas mereka yang dapat bertahan sepanjang hidup mereka. Oleh karena itu, penting bagi generasi muda untuk melihat diri mereka sebagai peserta aktif dalam komunitas dan masyarakat.

Kaum muda saat ini dihadapkan pada berbagai informasi dan program pendidikan melalui kelas-kelas yang mereka ikuti serta teknologi modern seperti internet dan media sosial. Selain itu, siswa juga seringkali mengikuti isu-isu lingkungan hidup sebagai bagian dari tugas sekolah mereka dan karenanya memerlukan lebih sedikit pelatihan untuk menciptakan kesadaran di komunitas mereka. Kaum muda lebih cenderung mengambil risiko karena seringkali pekerjaan dan penghidupan mereka tidak terancam secara langsung, dan mereka memiliki waktu lebih leluasa dibandingkan orang dewasa yang lebih tua yang seringkali memiliki komitmen pekerjaan dan keluarga. Kaum

muda dapat menjadi pembawa pesan yang baik bagi berbagai kelompok. Misalnya, generasi muda sebagai penyelenggara kegiatan biasanya sangat efektif dalam menjangkau generasi muda lainnya, anggota keluarga, dan anggota masyarakat.

Keterlibatan kaum muda mencakup berbagai aktivitas seperti konferensi kaum muda, mengikuti kegiatan sukarela untuk organisasi lingkungan, kegiatan ekstrakurikuler, mengatur kegiatan komunitas dan politik. Kegiatan-kegiatan tersebut dapat dilakukan secara formal, non formal, informal, dan virtual. Dalam aksi lingkungan, anak muda dapat terlibat dalam mendefinisikan masalah lingkungan, menganalisis akar permasalahan, serta mendiskusikan dan menerapkan solusi-solusi.

*Bahan Tayang (PPT) :*

[https://docs.google.com/presentation/d/1AKn\\_K3z3uJvjCa--Bq6vsMQ3i8GwAOmC/edit?usp=sharing&ouid=117644860819235850500&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/presentation/d/1AKn_K3z3uJvjCa--Bq6vsMQ3i8GwAOmC/edit?usp=sharing&ouid=117644860819235850500&rtpof=true&sd=true)

*Soal Pre/Post Test*

- Pola-pola budaya masyarakat di mana remaja hidup merupakan bagian dari lingkungan kehidupan manusia yang disebut dengan...(c)
  - a. *microsystem*
  - b. *mesosystem*
  - c. *exosystem*
  - d. *macrosystem*
- Membantu tugas rumah tangga di rumah merupakan bentuk tanggung jawab pada tingkat...(b)
  - a. *personal*
  - b. *interpersonal*
  - c. *sosial*
  - d. *komunal*
- Berikut ini adalah manfaat dari mengerjakan tugas rumah tangga, kecuali...(c)
  - a. *Belajar bertanggung jawab atas tindakan diri dan konsekuensi yang mengikutinya.*
  - b. *Belajar memenuhi kewajiban pribadi untuk menjaga lingkungan tempat tinggal bersama.*
  - c. *Belajar untuk memberikan usaha yang terbaik pada hal-hal yang besar.*
  - d. *Membantu untuk menjadi warga masyarakat yang baik.*
- Motivasi alamiah remaja “3R” mencakup...(a)
  - a. *relevance (relevansi), reward (imbalan), recognition (penghargaan)*
  - b. *relevance (relevansi), reward (imbalan), respect (rasa hormat)*
  - c. *relevance (relevansi), respect (rasa hormat), reputation (reputasi)*
  - d. *relevance (relevansi), reputation (reputasi), recognition (penghargaan)*
- Orang tua bisa mendorong kegiatan sukarela dengan cara...(d)
  - a. *menyediakan informasi mengenai kesempatan menjadi sukarelawan*
  - b. *mengajak mereka menjadi sukarelawan*
  - c. *membantu mencari kesempatan yang sesuai dengan minat dan keterampilan*
  - d. *semua pilihan benar*

*Referensi*

Allen, J., McGregor, G., Pendergast, D., & Ronksley-Pavia, M. (2019). Young adolescent engagement

in learning : Supporting students through structure and community. Palgrave Macmillan.

Bangga, D. (2021). Senior high school students' self-efficacy and its relation to engagement in online class setting in a private university in the south of metro manila. *Science Education International*, 32(4), 302–307. <https://doi.org/10.33828/sei.v32.i4.4>

Benefits of volunteering for teens. (n.d.). <https://womensconference.byu.edu/sites/womensconference.ce.byu.edu/files/6a.pdf>

Boekaerts, M. (2016). Engagement as an inherent aspect of the learning process. *Learning and Instruction*, 43, 76–83. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2016.02.001>

Do, K. T., Guassi Moreira, J. F., & Telzer, E. H. (2017). But is helping you worth the risk? Defining prosocial risk taking in adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 25, 260–271. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2016.11.008>

Evans, O. (2023, June 9). Bronfenbrenner's ecological systems theory. *Simply Psychology*. <https://www.simplypsychology.org/Bronfenbrenner.html>

Gilbert, A. (2019, March 26). Boost teen interest in Volunteering. Center for Parent and Teen Communication. <https://parentandteen.com/volunteering/>

Kelly, M., & Coughlan, B. (2018). A theory of youth mental health recovery from a parental perspective. *Child and Adolescent Mental Health*, 24(2). <https://doi.org/10.1111/camh.12300>

Morin, A. (2022, November 29). 50 chores your teen can handle and why you should let them. *Verywell Family*. <https://www.verywellfamily.com/over-50-ideas-of-chores-for-teens-2609291>

OECD. (2019). Educating 21st century children. In T. Burns & F. Gottschalk (Eds.), *Educational Research and Innovation*. OECD. <https://doi.org/10.1787/b7f33425-en>

Papalia, D. E., Sally Wendkos Olds, & Ruth Duskin Feldman. (2007). *Human development*. McGraw-Hill.

Pastorelli, C., Lansford, J. E., Luengo Kanacri, B. P., Malone, P. S., Di Giunta, L., Bacchini, D., Bombi, A. S., Zelli, A., Miranda, M. C., Bornstein, M. H., Tapanya, S., Uribe Tirado, L. M., Alampay, L. P., Al-Hassan, S. M., Chang, L., Deater-Deckard, K., Dodge, K. A., Oburu, P., Skinner, A. T., & Sorbring, E. (2015). Positive parenting and children's prosocial behavior in eight countries. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 57(7), 824–834. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12477>

Psychology Notes HQ. (2021, July 27). What is bronfenbrenner's ecological systems theory? *Psychologynoteshq.com*. <https://www.psychologynoteshq.com/bronfenbrenner-ecological-theory/>

Reddy, I. (2020, October 31). 7 ways in which youth can protect the environment. *Voices of Youth*. <https://www.voicesofyouth.org/blog/7-ways-which-youth-can-protect-environment>

Riemer, M., Lynes, J., & Hickman, G. (2013). A model for developing and assessing youth-based environmental engagement programmes. *Environmental Education Research*, 20(4), 552–574. <https://doi.org/10.1080/13504622.2013.812721>

Science of adolescents learning: Risk taking, rewards, and relationships. (2018). Alliance for Excellence Education .

Stephen von Tetzchner. (2022). *Typical and atypical child and adolescent development 6*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003292531>

Supporting teen independence: Tools and tips to empower youth – walden family services. (2018, July 6). Walden Family Services. <https://waldenfamily.org/supporting-teen-independence-tools-and-tips-to-empower-youth/>

Tiret, H. (2015, June 9). Helping teens learn independence and responsibility - part 3. MSU Extension. [https://www.canr.msu.edu/news/helping\\_teens\\_learn\\_independence\\_and\\_responsibility\\_part\\_3](https://www.canr.msu.edu/news/helping_teens_learn_independence_and_responsibility_part_3)

Van der Graaff, J., Carlo, G., Crocetti, E., Koot, H. M., & Branje, S. (2017). Prosocial Behavior in Adolescence: Gender Differences in Development and Links with Empathy. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(5), 1086–1099. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0786-1>

What is Bronfenbrenner's Ecological Systems Theory?. (2019, May 3). The Psychology Notes Headquarters. <https://www.psychologynoteshq.com/bronfenbrenner-ecological-theory/>

Zhao, Y., Zheng, Z., Pan, C., & Zhou, L. (2021). Self-esteem and academic engagement among adolescents: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.690828>

## b. TUMBUH DI ERA DIGITAL

Waktu : 1 jam

Indikator Keberhasilan : Sebanyak 75 persen peserta memperoleh skor 60 ke atas pada post-test.

Isi Materi / Content :

Seiring berjalannya waktu, model sistem ekologi berkembang hingga mencakup perkembangan dunia modern. Misalnya, *exosystem* dapat diperluas dengan mempertimbangkan pengaruh media sosial, video game, dan interaksi modern lainnya. Selain itu, perbedaan dengan generasi-generasi sebelumnya juga dapat menjadi bagian dari *chronosystem*. Hidup manusia telah diubah oleh teknologi. Kelompok usia yang berada di garda terdepan revolusi digital adalah mereka yang saat ini berada di usia remaja. Mereka disebut sebagai penduduk asli digital (*digital natives*), dibandingkan dengan anak orang tua mereka yang disebut dengan pendatang digital (*digital immigrant*). Mereka merupakan kelompok usia pertama yang tumbuh dengan internet dan jauh lebih terampil menggunakannya dibandingkan orang tua mereka. Melalui teknologi dan alat digital, dunia remaja menjadi lebih luas.

Generasi remaja saat ini dikenal juga dengan sebutan Gen Z, i-Gen, Zoomers, atau paskamilenial (*post millenials*). Mereka adalah yang lahir antara tahun 1995 sampai 2012, dengan yang tertua lahir sekitar waktu internet diperkenalkan ke masyarakat pada tahun 1995. Mereka adalah generasi pertama yang tumbuh dengan mengetahui dunia hanya dengan kemungkinan informasi tanpa akhir dan konektivitas tanpa batas. Mereka dibentuk oleh dan menghadapi dunia dengan cara yang sangat berbeda dari mereka yang tahu seperti apa hidup tanpa internet. Mereka dengan mulus memadukan dunia daring (*online*) dan luring (*offline*) mereka. Sebagian besar dari mereka harus menavigasi dunia digital baru ini tanpa bimbingan orang tua, sehingga belajar bagaimana membuat jalan mereka sendiri dalam lingkungan digital yang bergerak cepat. Gen Z dengan kecerdasan teknologinya memimpin era digital. Era COVID menandai momen ketika seluruh masyarakat mulai mengejar ketinggalan dari mereka.

Saat ini, Gen Z membentuk pasar (*marketplace*) dengan pilihan-pilihan mereka, membawa nilai dan cara pandang mereka ke dunia kampus, mempengaruhi pemilihan umum dengan pilihan politik mereka, dan akan segera mendominasi dunia usaha dengan perspektif mereka yang berbeda. Mereka membawa sepuluh tren berikut ini ke dalam masyarakat:

<i>Internet</i>	Menghabiskan waktu yang banyak di telepon genggam dan internet
<i>In person no more</i>	Interaksi sosial tatap muka yang menurun
<i>In no hurry</i>	Masa kanak-kanak hingga masa remaja yang lebih panjang
<i>Insecure</i>	Masalah kesehatan mental yang meningkat
<i>Irreligious</i>	Ketertarikan dan keterlibatan dalam agama yang menurun
<i>Inclusive</i>	Menekankan pada penerimaan, kesetaraan, kebebasan bicara

<i>Indefinite</i>	Memiliki sikap yang berbeda terhadap hubungan seksual, pernikahan, dan anak
<i>Independent</i>	Memiliki pandangan politiknya sendiri
<i>Insulated but not intrinsic</i>	Minat terhadap keamanan yang meningkat dan keterlibatan masyarakat yang menurun
<i>Income insecurity</i>	Memiliki sikap baru terhadap kerja

Dunia digital atau internet dapat memberikan ancaman bagi remaja seperti:

- Perundungan maya (*cyberbullying*), yang meresahkan dan menjengkelkan terutama karena bersifat anonim (tidak tahu sumbernya), membuat remaja merasa tidak terlindungi (dapat terjadi kapan saja), dan terancam (tidak mengetahui siapa yang tahu dan berapa yang terlibat). Perundungan maya juga dapat terjadi melalui *sexting* atau mengirimkan konten yang eksplisit secara seksual kepada orang lain secara daring.
- *Gaming*, yang waktunya dapat sulit dibatasi karena bersifat seru dan mencengkeram serta kontennya berisikan kekerasan atau eksplisit secara seksual sehingga tidak sesuai untuk anak muda.
- Situs-situs pornografi, yang menjadi tempat belajar mengenai seks yang salah, mengintimidasi, terkadang sulit dihindari (dapat mengakses tanpa sengaja karena dikirimi tautan oleh orang lain), dan bisa menjadi kecanduan.
- *Grooming* dan pelecehan seksual, di mana remaja ditargetkan oleh orang dewasa yang dikenal secara daring untuk bertemu secara luring dengan tujuan untuk berhubungan seksual melalui iming-iming hadiah, uang, simpati, dan pekerjaan.
- Kecanduan internet, di mana remaja menghabiskan terlalu banyak waktu untuk *gaming*, mengunjungi situs pornografi, serta menggunakan ruang obrolan maya (*chat rooms*) dan situs jejaring sosial.

Terdapat beberapa alasan penggunaan teknologi yang berlebihan dapat merusak:

1. Waktu layar (*screen time*) yang lebih banyak berarti lebih banyak waktu sendiri yang kemudian menimbulkan perasaan kesepian dan meningkatkan hormon stres dan menyebabkan depresi.
2. Media sosial mendorong materialisme, di mana remaja melihat kehidupan orang kaya dan terkenal dan menganggap penting memiliki barang-barang mahal.
3. Media sosial mengundang rasa tidak aman dan perbandingan, karena terus-menerus melihat orang-orang yang tampil lebih dari mereka.

Namun, dunia digital juga memberikan banyak manfaat dalam kehidupan remaja antara lain:

- Memudahkan remaja untuk terhubung dengan teman melalui berbagai pilihan media komunikasi (menelepon, *texting*, *messaging*, *emailing*, situs jejaring sosial).
- Menjadi alat eksplorasi identitas melalui keberadaan ruang digital (ruang obrolan maya, situs jejaring sosial) yang memungkinkan mereka untuk mencoba berbagai identitas.
- Memberi kesempatan untuk mengembangkan keterampilan sosial melalui berbagai cara salah satunya permainan elektronik berkelompok di mana mereka dapat belajar negosiasi, berbagi, dan mengambil keputusan bersama.

- Menyediakan arena untuk mengembangkan otonomi melalui berbagai jalur di mana mereka belajar bertanggung jawab atas diri sendiri.
- Mendorong kreativitas melalui musik, seni, fotografi serta memungkinkan berkreasi bersama dalam proyek-proyek artistik, ilmiah, dan imajinatif lainnya.
- Menyediakan lingkungan aman bagi remaja yang tinggal di lokasi-lokasi yang tidak aman atau terisolasi atau menghadapi prasangka buruk atau pelecehan. Mereka dapat menggunakan internet untuk mengakses pembelajaran atau hal lainnya yang tidak tersedia bagi mereka serta memanfaatkan forum yang aman bebas dari pelecehan dan *victimisation*.

Remaja perlu menguasai tiga keterampilan inti era digital berikut ini:

1. Koneksi. Koneksi dunia nyata termasuk kontak mata dan sentuhan fisik menjadi kunci penting kesuksesan dan kebahagiaan. Hal ini dapat diperoleh melalui rutinitas dalam keluarga, menghabiskan waktu dengan teman-teman, dan terlibat dalam kegiatan-kegiatan yang bermakna.
2. Fokus. Untuk meningkatkan fokusnya, remaja perlu mengurangi waktu dengan alat digital, membiasakan mengerjakan satu tugas pada satu waktu (*single-tasking*), dan menyediakan waktu belajar rutin minim gangguan teknologi.
3. Istirahat. Untuk memperoleh waktu istirahat yang cukup dan berkualitas, remaja dapat menciptakan waktu dan ruang bebas teknologi serta membuat rencana untuk tidur lebih lama.

Terkait media sosial secara khusus, remaja dapat menavigasinya dengan beberapa langkah di bawah ini:

1. Memoderasi penggunaannya, dengan menetapkan batas waktu dan melakukan kegiatan-kegiatan lainnya.
2. Mematikan notifikasi agar tidak senantiasa memeriksa telepon genggam.
3. Belajar keamanan daring dan literasi digital. Tinjau pengaturan privasi untuk memastikan data tidak disalahgunakan.
4. Mengikuti orang dan konten yang membuat bahagia, memberikan komentar positif, serta tidak terlibat dalam kritik dan debat di media sosial.

Pengalaman Gen Z seringkali paradoks, bahkan kontradiktif. Di satu sisi, mereka memiliki lebih banyak “suara” daripada sebelumnya (mis., *meme* atau video YouTube atau TikTok dapat menjangkau ratusan ribu bahkan jutaan orang). Namun, di sisi lain, mereka merasa kehilangan *agency* dalam “kehidupan nyata” (mis., institusi dan sistem politik dan ekonomi tampak terkunci, tidak dapat diakses, dan menuju arah yang salah). Di satu sisi, mereka seringkali optimis terhadap generasi mereka sendiri. Namun, di sisi lain, mereka bisa menjadi sangat pesimis terhadap masalah yang mereka warisi: perubahan iklim, kekerasan, ketidakadilan ras dan gender, kegagalan sistem politik, dan kecilnya kesempatan untuk memiliki rumah atau memperbaiki tingkat kemakmuran orang tua mereka.

Gen Z menavigasi paradoks ini menggunakan alat baru yang mereka miliki (biasanya digital), yang memiliki tiga strategi utama.

- Mereka sangat jelas tentang siapa mereka, dan mereka menggunakan kejelasan identitas itu untuk mendefinisikan diri dan melawan tekanan dan tuntutan yang tidak diinginkan (mis., “Tidak, itu tidak sesuai dengan siapa saya”).
- Mereka bergabung dengan komunitas (terutama daring) yang sesuai dengan, mendukung,

dan membantu menyempurnakan identitas pribadi dan kolektif, tujuan, dan (untuk beberapa) aktivisme mereka.

- Mereka menolak hierarki dan merangkul distribusi suara dan kekuasaan yang lebih luas atas dasar kesetaraan dan kolaborasi serta memiliki seperangkat nilai yang jelas.

Gen Z seringkali mengalami benturan dengan generasi-generasi di atas mereka. Mereka sebenarnya dapat memimpin dan mencontohkan bagaimana hidup di masyarakat digital dan melakukan perubahan. Namun, mereka tidak selalu memahami bagaimana melakukannya dalam institusi dan hierarki yang ada atau bagaimana mengubahnya. Hal ini dikarenakan mereka sudah terbiasa dengan cara-cara baru dalam bekerja, berhubungan dengan orang lain, dan aktivisme yang dibentuk oleh teknologi digital. Meskipun mereka memiliki wawasan yang luas, mereka tidak dapat melakukan segala sesuatu sendiri. Oleh karena itu, mereka perlu belajar untuk bekerja sama dengan generasi-generasi sebelumnya. Dengan demikian, suatu hari komentar “OK Boomer” dapat merujuk pada kolegialitas alih-alih makna awalnya yang sinis. Generasi-generasi yang berbeda dapat bekerja sama untuk membangun kembali institusi sosial era industri yang runtuh menjadi sesuatu yang lebih mencerminkan kebutuhan manusia era digital.

Gen Z sangat menghargai kolaborasi (“collab”). Keinginan akan kerja dan pemecahan masalah kolaboratif tersebar luas di kalangan Gen Z. Teknologi digital telah berperan dalam dorongan menuju aktivitas kolaboratif ini. Banyak dari mereka yang sejak usia dini sudah terpapar perangkat lunak dan situs web yang mempromosikan upaya bersama, dari mulai untuk berkomunikasi, mengerjakan tugas, mengumpulkan informasi, mengerjakan proyek kreatif, berkontribusi secara sosial, dsb.

Dua aspek penting kerja kolaboratif kontemporer adalah modularitas dan fleksibilitas. Gen Z mendekati kerja kolaboratif dengan beberapa cara:

- Kolaborasi didasarkan pada gagasan bahwa setiap kontributor memiliki peran unik untuk dimainkan di dalam grup.
- Kolaborasi umumnya bersifat spesifik (proyek tertentu) dan dengan demikian membutuhkan struktur kerja yang fleksibel.
- Kolaborasi dapat merekonsiliasi antara fleksibilitas dan stabilitas. Struktur yang fleksibel memungkinkan kelompok kerja modular yang stabil (meskipun sementara), yang dapat memenuhi tantangan kerja unik yang muncul.

Bentuk kolaborasi yang khas ini juga mendukung aktivisme mahasiswa. Metafora “mata rantai” dapat digunakan untuk menjelaskan aktivisme kolaboratif. Ada orang yang membuat teori, orang yang menulis halaman teori, ada yang menulis di halaman teori, ada organisator yang membaca orang yang menulis teori di halaman teori dan menghasilkan strategi organisasi, dsb. Fleksibilitas, modularitas, dan kolaborasi memungkinkan aktivis kontemporer memadukan aktivitas daring dan luring dengan mulus. Cara kerja dan organisasi mereka sebagian dibentuk dan ditentukan oleh kendala—atau ketiadaan—dari teknologi. Kolaborasi mereka didorong oleh kecepatan, skala, dan cakupan yang diberikan oleh jaringan dan alat digital, tetapi juga mencerminkan sikap baru tentang cara menyelesaikan pekerjaan.

*Bahan Tayang (PPT) :*

[https://docs.google.com/presentation/d/1AKn\\_K3z3uJvjCa--Bq6vsMQ3i8GwAOmC/edit?usp=sharing&ouid=117644860819235850500&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/presentation/d/1AKn_K3z3uJvjCa--Bq6vsMQ3i8GwAOmC/edit?usp=sharing&ouid=117644860819235850500&rtpof=true&sd=true)

### Soal Pre/Post Test

- Gen-Z adalah mereka yang lahir pada periode...(b)
  - a. 1990-2005
  - b. 1995-2012
  - c. 2000-2010
  - d. 2010-2022
- Salah satu tren yang dibawa oleh Gen Z ke dalam masyarakat adalah *inclusive* (inklusif), yang berarti...(a)
  - a. menekankan pada penerimaan, kesetaraan, kebebasan bicara
  - b. memiliki sikap yang berbeda terhadap hubungan seksual, pernikahan, dan anak
  - c. memiliki pandangan politiknya sendiri
  - d. memiliki sikap baru terhadap kerja
- Berikut ini adalah manfaat dunia digital bagi remaja, kecuali...(c)
  - a. menyediakan arena untuk mengembangkan otonomi
  - b. mendorong kreativitas melalui musik, seni, fotografi, dll.
  - c. memberikan lebih banyak waktu sendirian
  - d. memudahkan remaja untuk terhubung dengan teman
- Tiga keterampilan inti yang perlu dikuasai remaja dalam era digital adalah...(d)
  - a. koneksi, kreativitas, istirahat
  - b. koneksi, empati, istirahat
  - c. koneksi, empati, fokus
  - d. koneksi, fokus, istirahat
- Gen Z merupakan generasi yang sangat menghargai kompetisi. Pernyataan ini...(b)
  - a. benar
  - b. salah

### Referensi

Carter, C. (2020). *The new adolescence*. BenBella Books.

Coleman, J. (2018). *Why won't my teenager talk to me?* Routledge.

Evans, O. (2023, June 9). Bronfenbrenner's ecological systems theory. *Simply Psychology*. <https://www.simplypsychology.org/Bronfenbrenner.html>

Katz, R., Ogilvie, S., Shaw, J., & Woodhead, L. (2022). *GEN Z, EXPLAINED : The art of living in a digital age*. Univ Of Chicago Press.

Twenge, J. M. (2017). *IGEN why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy-and completely unprepared for adulthood and (what this means for the rest of us)*. New York Atria Books.

### 3. MENJADI PRIBADI YANG KONFORM DENGAN NORMA YANG BERLAKU

- Untuk menjadi individu yang mandiri, remaja perlu memahami dan mengikuti aturan yang berlaku di setiap lingkungan kehidupannya. Remaja dituntut untuk patuh terhadap tokoh otoritas seperti orang tua dan guru serta konform terhadap norma sosial. Topik ini terdiri dari lima bagian. Bagian pertama akan menjelaskan konsep konformitas dan kepatuhan. Bagian kedua dan ketiga membahas isu-isu yang terkait kepatuhan remaja, yaitu pemberontakan serta tekanan teman sebaya dan perilaku berisiko yang negatif. Bagian keempat dan kelima membahas bentuk-bentuk konformitas yang positif, yaitu melalui perilaku berisiko prososial dan penerapan kecerdasan sosial di lingkungan.

- Durasi : 4 jam
- Topik Bahasan

### a. KONFORMITAS DAN KEPATUHAN

Waktu : 1 jam

Indikator Keberhasilan : Sebanyak 75 persen peserta memperoleh skor 60 ke atas pada post-test.

Isi Materi / Content :

Aturan yang berlaku di lingkungan kehidupan remaja sebagian bersifat formal (dan tertulis), seperti hukum, peraturan sekolah, dan peraturan perusahaan. Sebagian lagi bersifat informal, dan seringkali disebut sebagai norma. Mengikuti aturan merupakan tugas yang menantang khususnya bagi remaja, karena perkembangan yang sedang terjadi pada otak mereka. Remaja tidak hanya mengalami perubahan fisik yang luar biasa, tetapi juga perubahan struktur dan fungsi otak. Perubahan otak ini berlangsung drastis, seperti yang terjadi pada tiga tahun pertama kehidupan. Perubahan pada otak remaja memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan kognitif, emosional, dan sosial mereka. Perubahan ini juga memiliki implikasi penting terhadap munculnya perilaku pengambilan risiko pada masa remaja.

Sebelum membahas tentang pengaruh perkembangan otak remaja terhadap perilaku mereka, ada baiknya kita mengenal secara singkat dua bagian otak yang terlibat:

- Sistem limbik adalah jaringan emosional otak, yang bertanggung jawab atas emosi dan pencarian sensasi dan kenikmatan.
- *Prefrontal cortex* adalah lapisan terluar otak bagian depan, yang mengatur sistem limbik serta bertanggung jawab atas regulasi emosi, pengendalian dorongan, perencanaan, dan pengambilan keputusan.

Kedua bagian otak tersebut berkembang dengan kecepatan yang berbeda. Sistem limbik berkembang sangat cepat, terutama pada masa remaja awal. Sementara itu, *prefrontal cortex* berkembang jauh lebih lambat, bahkan masih dalam pembangunan sampai pertengahan usia dua puluhan. Jadi, remaja banyak dipengaruhi oleh emosi dan terdorong untuk mencari sensasi dan kenikmatan, tetapi belum memiliki kapasitas yang memadai untuk mengendalikan emosi dan dorongan tersebut. Sistem limbik dapat diibaratkan sebagai pedal gas, sementara *prefrontal cortex* sebagai pedal rem. Tugas perkembangan mendasar pada masa remaja adalah menyeimbangkan antara sistem limbik (pedal gas) dan *prefrontal cortex* (pedal rem). Perkembangan otak remaja dipengaruhi juga oleh perubahan dan fluktuasi hormon-hormon di dalam tubuh mereka, yang berhubungan dengan emosi (kortisol dan serotonin), sensasi (testosteron dan progesteron), dan kenikmatan (dopamin).

Dipengaruhi oleh perkembangan otak dan perubahan hormon yang dijelaskan di atas, remaja seringkali terlibat dalam perilaku pengambilan risiko, yang terkadang melanggar aturan. Remaja lebih sering membuat pilihan berisiko dan keputusan yang buruk dibandingkan anak-anak (yang belum sepenuhnya sensitif terhadap imbalan) dan orang dewasa (yang sensitif terhadap imbalan, tetapi telah memiliki kemampuan untuk mengendalikan hasrat yang didorong oleh imbalan).

Selain perkembangan otak dan perubahan hormon, perilaku pengambilan risiko remaja juga dipengaruhi oleh beberapa faktor psikologis berikut ini:

- Mereka ingin merasakan pengalaman-pengalaman baru, untuk mengeksplorasi kemampuan dan batas diri serta batasan oleh orang tua.
- Mereka ingin mengekspresikan identitas sebagai individu dan nilai-nilai personalnya, yang merupakan bagian dari perjalanan mereka menjadi orang dewasa yang mandiri.

- Mereka memahami risiko berbeda dengan orang dewasa, sehingga mereka tidak melihat bahaya nyata dari apa yang mereka lakukan.
- Mereka melakukan tindakan yang berisiko untuk merasa sebagai bagian dari kelompok; untuk tampil, membuat terkesan, atau melakukan yang dianggap 'normal' dalam kelompoknya.

Pengambilan risiko paling banyak terjadi di masa remaja madya, kemudian mulai berkurang setelahnya. Hal ini dikarenakan *prefrontal cortex* remaja semakin berkembang, dan mengakibatkan dua hal berikut ini terjadi:

- Remaja mengembangkan kontrol diri berkat kemampuan yang lebih baik dalam menilai sebab dan akibat.
- Remaja mampu memproses emosi lebih baik dan menafsirkan emosi orang lain secara lebih akurat.

Norma merupakan salah satu cara kelompok untuk menghasilkan pemahaman bersama dan mempengaruhi anggotanya. Anggota kelompok biasanya menyadari keberadaan aturan-aturan ini, dan karenanya tahu bagaimana harus bersikap dan berperilaku. Norma dapat berlaku di suatu kelompok (norma kelompok) atau lintas kelompok (norma sosial). Norma berisi sikap dan perilaku yang diperbolehkan dan diharapkan serta sikap dan perilaku yang dilarang dan tidak diharapkan. Norma mengenai sikap dan perilaku yang diharapkan dan tidak diharapkan biasanya merujuk pada norma tersembunyi (*hidden norms*). Norma tersembunyi dapat berupa:

- Cara bersikap dan berperilaku yang diharapkan di situasi-situasi sosial tertentu. Misalnya, memilih tempat duduk di bis, tata cara makan malam di restoran formal, dsb..
- Cara bersikap dan berperilaku yang diharapkan dalam menjalankan peran sosial tertentu. Misalnya, sebagai dosen dan mahasiswa, sebagai karyawan senior dan karyawan baru, dsb.

Norma dapat dibedakan menjadi dua jenis:

- Norma deskriptif menunjukkan perilaku yang dianggap tipikal di situasi tertentu. Seseorang bersikap dan berperilaku tertentu karena percaya hal tersebut dilakukan juga oleh orang lain. Misalnya, remaja merokok karena percaya sebagian besar teman sebayanya melakukan hal yang sama.
- Norma preskriptif menunjukkan perilaku yang dianggap pantas di situasi tertentu. Seseorang bersikap dan berperilaku tertentu karena percaya hal tersebut disetujui oleh tokoh otoritas. Misalnya, remaja tidak merokok karena orang tua melarangnya untuk merokok.

Secara umum, norma memiliki dampak yang positif dalam tataran kelompok dan masyarakat, antara lain:

- mengurangi ketidakpastian subyektif
- memfasilitasi produktivitas kelompok dan individu di dalamnya
- meningkatkan kebahagiaan individu
- mengikat anggota masyarakat
- memungkinkan masyarakat berfungsi

- mendorong perilaku-perilaku yang memberikan manfaat bersama dalam masyarakat

Norma bersifat evaluatif, artinya terdapat imbalan bagi mereka yang mematuhi dan hukuman bagi mereka yang melanggarnya. Imbalan dan hukuman tersebut dapat berupa penerimaan dan penolakan oleh kelompok. Konformitas adalah bersikap dan berperilaku sesuai dengan norma yang berlaku. Istilah 'konformitas' seringkali digunakan bergantian dengan 'kepatuhan' (*compliance*) dan 'ketaatan' (*obedience*). Kepatuhan dapat dipandang sebagai salah satu bentuk konformitas, di mana seseorang mengubah sikap dan perilakunya sebagai tanggapan atas permintaan langsung dari orang lain. Hal ini dapat disebut juga dengan ketaatan apabila permintaan tersebut dilakukan oleh tokoh otoritas seperti orang tua dan guru. Misalnya, seorang remaja patuh atau taat pada permintaan orang tua agar ia pulang ke rumah sebelum waktu tertentu. Konformitas didorong oleh setidaknya dua motivasi, yaitu:

- Keinginan memperoleh informasi dari kelompok agar dapat berperilaku yang sesuai
- Keinginan untuk menyesuaikan diri dan disukai

Konformitas dapat bersifat negatif pada kondisi di mana:

- Menyebabkan seseorang tidak dapat menyuarakan pendapatnya dan kehilangan identitas pribadinya
- Norma yang diikuti memiliki dampak yang negatif (mis., perundungan, pernikahan anak, diskriminasi rasial, dsb.)

Kondisi yang pertama biasanya dipengaruhi oleh dua hal, yaitu ukuran kelompok mayoritas dan sifat tanggapan (umum atau pribadi). Semakin banyak jumlah orang dalam kelompok mayoritas maka semakin besar kemungkinan individu untuk konform. Apabila tanggapan dibuat secara publik (di depan orang lain) maka semakin besar kemungkinan individu untuk konform. Hal ini merupakan salah satu alasan pemungutan suara sebaiknya dilakukan secara pribadi. Apabila guru melakukan pemungutan suara terkait kegiatan secara terbuka di ruang kelas, maka setelah beberapa siswa menyuarakan pilihannya yang lain akan mengikuti pilihan mayoritas.

Orang-orang yang tidak konform pada norma kelompok (nonkonformis) seringkali mengalami perundungan, pengucilan, bahkan kekejaman berskala besar. Oleh karena itu, konformitas harus selalu diperiksa dan kita perlu menghindari ketaatan yang buta terhadap otoritas. Salah satu cara untuk melakukan hal ini adalah dengan berbagi setiap dan semua informasi yang relevan secara bebas, menilai norma kelompok secara teratur untuk menentukan apakah mereka membantu atau berbahaya, serta memiliki keberanian untuk berbicara ketika ada hal yang tidak benar.

*Bahan Tayang (PPT):*

[https://docs.google.com/presentation/d/1Pnkd8WGNQom\\_vk8ABcUzZ1Tnw\\_E4DIzJ/edit?usp=sharing&ouid=117644860819235850500&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/presentation/d/1Pnkd8WGNQom_vk8ABcUzZ1Tnw_E4DIzJ/edit?usp=sharing&ouid=117644860819235850500&rtpof=true&sd=true)

*Soal Pre/Post Test*

- Dua bagian otak yang banyak mempengaruhi perilaku remaja adalah sistem limbik dan *prefrontal cortex*. Bagaimanakah hubungan di antara keduanya? (a)
  - a. Sistem limbik berperan sebagai pedal gas yang mendorong remaja untuk mencari sensasi dan kenikmatan, sementara *prefrontal cortex* berperan sebagai pedal rem yang mengendalikan emosi dan dorongan.

- b. *Prefrontal cortex* berperan sebagai pedal gas yang mendorong remaja untuk mencari sensasi dan kenikmatan, sementara sistem limbik berperan sebagai pedal rem yang mengendalikan emosi dan dorongan.
  - c. Sistem limbik dan *prefrontal cortex* sama-sama menjalankan peran sebagai pedal gas dan pedal rem dalam kaitannya dengan emosi dan dorongan remaja.
  - d. Sistem limbik dan *prefrontal cortex* tidak saling berhubungan.
- Berikut ini adalah faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi perilaku pengambilan risiko remaja, kecuali...(c)
    - a. merasakan pengalaman-pengalaman baru, untuk mengeksplorasi kemampuan dan batas diri serta batasan oleh orang tua
    - b. mengekspresikan identitas sebagai individu dan nilai-nilai personalnya
    - c. memahami risiko sebagaimana orang dewasa dan melihat bahaya nyata dari apa yang mereka lakukan, tetapi tetap memilih untuk melakukannya
    - d. merasa sebagai bagian dari kelompok
  - Seorang remaja merokok karena percaya sebagian besar teman sebayanya melakukan hal yang sama. Hal ini merupakan contoh konformitas terhadap... (b)
    - a. norma tersembunyi
    - b. norma deskriptif
    - c. norma preskriptif
    - d. norma subyektif
  - Berikut ini yang bukan merupakan dampak positif norma adalah... (c)
    - a. mengurangi ketidakpastian subyektif
    - b. meningkatkan kebahagiaan individu
    - c. mengekang masyarakat
    - d. memungkinkan masyarakat berfungsi
  - Manakah pernyataan yang benar tentang konformitas, kepatuhan, dan ketaatan...(d)
    - a. Konformitas adalah bersikap dan berperilaku sesuai dengan norma yang berlaku.
    - b. Kepatuhan adalah salah satu bentuk konformitas, di mana seseorang mengubah sikap dan perilakunya sebagai tanggapan atas permintaan langsung dari orang lain.
    - c. Ketaatan adalah kepatuhan terhadap permintaan dari tokoh otoritas seperti orang tua dan guru.
    - d. Semua pilihan benar.

### Referensi

- APA dictionary of Psychology. (n.d.). Dictionary.apa.org. <https://dictionary.apa.org/social-norm>
- Clea Mcneely. (2011). *The teen years explained : A guide to healthy adolescent development*. Johns Hopkins Bloomberg.
- Coleman, J. (2018). *Why won't my teenager talk to me?* Routledge.
- Disability, Youth and Paediatric Health. (2014). *Youth health resource kit : an essential guide for workers*. NSW Health.
- Frings, D. (2018). *Social psychology*. Routledge.
- OpenStaxCollege. (2014, February 14). *Conformity, compliance, and obedience*. Pressbooks-Dev.oer.hawaii.edu. <https://pressbooks-dev.oer.hawaii.edu/psychology/chapter/conformity-compliance-and-obedience/>
- Raisingchildren.net.au. (2017, July 3). *Risky behaviour in teenagers: How to handle it*. Raising Children Network. <https://raisingchildren.net.au/teens/behaviour/behaviour-questions-issues/>

## b. KEPATUHAN & PEMBERONTAKAN REMAJA

Waktu : 1 jam

Indikator Keberhasilan : Sebanyak 75 persen peserta memperoleh skor 60 ke atas pada post-test.

Isi Materi / Content :

Remaja awal menjadi lebih ketus, melawan, dan memberontak. Pemberontakan masa remaja awal pada dasarnya adalah penolakan terhadap dirinya yang terdahulu, tetapi keluar sebagai perlawanan terhadap orang tua demi transformasi diri. Penangkal dari pemberontakan adalah tantangan. Pemberontakan pada dasarnya adalah tindakan ketergantungan, karena remaja memilih mendefinisikan dirinya berdasarkan ekspektasi dan permintaan yang ia tidak mau penuhi. Sebaliknya, tantangan adalah tindakan kemandirian, yaitu memilih sasaran atau terlibat dalam aktivitas yang mengembangkan kemampuan dalam cara-cara yang ingin dikembangkan. Untuk melawan pemberontakan remaja, jangan melawannya tapi berikan tantangan dengan mendukung pengembangan minat saat ini dan membuka kemungkinan minat dan pengalaman baru yang remaja kehendaki.

Pemberontakan dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu:

- Pemberontakan aktif (*active resistance*), yaitu perselisihan (*dispute*) dan pembangkangan (*disobedience*).
- Pemberontakan pasif (*passive resistance*), yaitu prokrastinasi (*procrastination*) and penundaan (*delay*).

Remaja madya mementingkan tiga prioritas ini: kebebasan untuk berfokus pada diri sendiri, bersenang-senang, dan memuaskan apa yang diinginkan sekarang. Mereka membuat keputusan yang melanggar komitmen orang tua atau kepatuhan terhadap aturan keluarga. Dibandingkan mengaku dan menerima konsekuensi, mereka cenderung memilih mencari cara untuk menghindari tanggung jawab. Beberapa strategi yang mereka gunakan:

- Menyangkal ("Hal itu tidak terjadi, Anda salah.")
- Memberikan alasan ("Saya lelah, dan saya lupa.")
- Menyalahkan orang lain ("Itu kesalahan teman saya.")
- Berbohong ("Anda tidak pernah mengatakan itu tidak diperbolehkan, jadi saya pikir saya dapat melakukannya.")

Orang tua perlu mengkonfrontasi remaja sehingga ia tidak berpikir bahwa ia dapat menyangkal, membuat alasan, menyalahkan orang lain, atau berbohong untuk keluar dari masalah dan bukannya mengakui kesalahan dan menerima konsekuensi.

Ada lima pilar otoritas sosial yang mendukung struktur keluarga. Setiap pilar ini menghambat kebebasan remaja dan seringkali mereka tentang.

1. Tuntutan. "Ini yang harus kamu lakukan."
2. Batasan. "Ini yang tidak boleh kamu lakukan."
3. Pertanyaan. "Ini yang kami harus ketahui."
4. Konfrontasi. "Ini yang kami perlu bicarakan denganmu."
5. Konsekuensi: "Ini adalah akibat dari pilihan yang kamu ambil."

Remaja madya lebih sering berselisih dengan orang tua dan menentang tuntutan, batasan, pertanyaan, konfrontasi, dan konsekuensi dari orang tua. Orang tua dapat membuat kontrak perilaku dengan remaja, yang mencakup enam hal yang remaja perlu ikuti untuk memperoleh kebebasan yang mereka minta.

1. Harus ada reliabilitas (*reliability*). Remaja harus memberikan informasi yang cukup dan akurat mengenai apa yang telah, sedang, dan akan ia lakukan.
2. Harus ada prediktabilitas (*predictability*). Remaja telah memenuhi semua janji dan kesepakatan yang dibuat dengan orang tua.
3. Harus ada tanggung jawab (*responsibility*). Remaja telah menyelesaikan urusannya di rumah, sekolah, dan di luar.
4. Harus ada timbal balik (*reciprocality*). Remaja tidak hanya menikmati apa yang dilakukan oleh orang tua untuknya, tetapi juga melakukan hal-hal untuk orang tua.
5. Harus ada ketersediaan (*availability*). Remaja bersedia mendiskusikan hal-hal yang menjadi kekhawatiran orang tua ketika diperlukan.
6. Harus ada kesopanan (*civility*). Remaja bersedia berdiskusi dengan orang tua dengan penuh hormat dan sopan santun.

Bahan Tayang (PPT) :

[https://docs.google.com/presentation/d/1D\\_iDNRKbjezHiTHdeV9MMKhCaJmlvh75/edit?usp=sharing&ouid=1176444860819235850500&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/presentation/d/1D_iDNRKbjezHiTHdeV9MMKhCaJmlvh75/edit?usp=sharing&ouid=1176444860819235850500&rtpof=true&sd=true)

Soal Pre/Post Test

- Apakah penangkal dari pemberontakan remaja, yang menunjukkan kemandirian alih-alih ketergantungan? (d)
  - a. kepatuhan
  - b. ketaatan
  - c. prokrastinasi
  - d. tantangan
- Penundaan merupakan bentuk pemberontakan jenis...(c)
  - a. pemberontakan minor
  - b. pemberontakan aktif
  - c. pemberontakan pasif
  - d. bukan merupakan pemberontakan
- Berikut ini adalah strategi yang digunakan remaja untuk menghindari tanggung jawab, kecuali... (b)

- a. menyangkal
  - b. mengakui kesalahan
  - c. menyalahkan orang lain
  - d. berbohong
- Lima pilar otoritas sosial yang mendukung struktur keluarga adalah... (a)
    - a. tuntutan, batasan, pertanyaan, konfrontasi, dan konsekuensi
    - b. harapan, batasan, pertanyaan, perselisihan, dan konsekuensi
    - c. harapan, pertanyaan, konsekuensi, dukungan, dan rasa hormat
    - d. harapan, tuntutan, batasan, konsekuensi, dan rasa hormat
  - Berikut ini yang tidak termasuk dalam enam hal yang harus ada dalam kontrak perilaku antara orang tua dan remaja adalah...(a)
    - a. stabilitas
    - b. reliabilitas
    - c. prediktabilitas
    - d. timbal balik

### Referensi

Pickhardt, C. E. (2013). *Surviving your child's adolescence : How to understand, and even enjoy, the rocky road to independence*. Jossey-Bass.

## c. KONFORMITAS, TEKANAN TEMAN SEBAYA, DAN PERILAKU BERISIKO (NEGATIF)

*Waktu : 1 jam*

*Indikator Keberhasilan : Sebanyak 75 persen peserta memperoleh skor 60 ke atas pada post-test.*

*Isi Materi / Content :*

Berbagai manfaat yang dinikmati dari menjadi bagian dari kelompok dapat menghasilkan tekanan yang besar untuk konform dengan norma-norma kelompok. Bagi anggota baru dari suatu kelompok, ada ritual inisiasi dan uji kesetiaan yang bertujuan memperkuat kohesivitas atau kepaduan kelompok. Salah satu bentuk norma yang paling umum menyangkut kegiatan dan pengelolaan kelompok adalah menghabiskan waktu dengan kelompok dan mengikuti aturan dalam kelompok. Penyimpangan dari norma ini akan menyebabkan individu menjadi fokus perhatian dalam kelompok dan mendapatkan tekanan lebih untuk menyesuaikan diri dengan kelompok. Kegagalan untuk melakukan hal ini dapat menyebabkan individu terpinggirkan bahkan dikeluarkan dari kelompok.

Beberapa kelompok remaja dapat mendukung dan mempertahankan kenakalan remaja dan perilaku antisosial. Namun, orang tua dan masyarakat seringkali terlalu melebih-lebihkan signifikansinya. Berlawanan dengan kepercayaan populer, tekanan kelompok dalam perilaku seksual, konsumsi alkohol, dan menggunakan obat-obatan terlarang sesungguhnya jauh lebih kecil dibandingkan dalam aktivitas lain. Tekanan untuk terlibat dalam aktivitas-aktivitas tersebut mulai muncul pada masa remaja akhir. Hal ini lebih berhubungan dengan nilai dan norma perilaku yang diadopsi sebagai orang dewasa dibandingkan pemberontakan remaja dan tekanan kelompok.

Perilaku berisiko remaja (negatif) dapat dikelompokkan ke dalam lima kategori berikut ini:

- Konsumsi tembakau, alkohol, dan zat, termasuk merokok, menghisap rokok elektronik (*vaping*), mengunyah tembakau, minum alkohol di bawah umur, minum alkohol berlebihan, penyalahgunaan obat dengan resep, dan penggunaan obat-obatan terlarang.

- Perilaku yang dapat mengakibatkan kekerasan atau luka. Hal ini termasuk berkelahi, perundungan, menyakiti diri sendiri (*self-harm*), dan percobaan bunuh diri.
- Perilaku seksual tidak aman, seperti perilaku seksual dini, tanpa pengaman, tanpa pengujian HIV dan penyakit menular seksual, dan di bawah pengaruh alkohol dan obat-obatan terlarang.
- Berkendara yang tidak aman, seperti tidak menggunakan sabuk pengaman, sembari menggunakan telepon, dan di bawah pengaruh alkohol dan obat-obatan terlarang.
- Kurang merawat diri, termasuk makan yang tidak sehat, kurang tidur, kurang aktivitas fisik, serta waktu layar dan penggunaan media sosial yang berlebihan.

Konformitas terhadap kelompok teman sebaya pada remaja mencapai puncaknya pada masa remaja awal lalu perlahan menurun. Salah satu penyebabnya adalah minat terhadap hubungan romantis yang meningkat, yang memindahkan fokusnya ke luar kelompok. Selain itu, remaja akhir sudah memiliki rasa identitas diri, peran sosial, dan status sosial yang lebih jelas, sehingga tidak lagi bergantung pada afirmasi dan dukungan dari kelompok teman sebaya. Seiring perkembangan masa remaja, konsekuensi dari konformitas mulai melebihi manfaat status yang diberikan. Selain itu, peluang sosial dalam hubungan dekat dan kelompok pertemanan yang lebih kecil melebihi yang tersedia dalam struktur *crowd* yang lebih luas. Pentingnya *crowd* terhadap individu menurun secara perlahan selama masa remaja.

Masa remaja awal adalah masa eksperimen awal dengan berperilaku lebih dewasa dan mengambil risiko, di mana remaja mulai mencoba hal-hal yang dilarang dan menguji batasan yang diberikan oleh orang tua, tokoh otoritas, dan masyarakat. Bentuk-bentuknya antara lain menggunakan bahasa yang kasar, menonton film yang ditujukan untuk orang dewasa, menciptakan identitas yang “keren” di internet dan jejaring sosial, mencoba merokok dan minum, mendengarkan musik populer tentang kegelisahan remaja, membaca novel romantis, mencari informasi yang bersifat seksual, dan menonton pornografi. Pada masa ini, remaja akan banyak menerima informasi dan misinformasi tentang rokok, alkohol, dan obat-obatan terlarang. Oleh karena itu, orang tua perlu menormalisasi diskusi tentang hal-hal ini.

Ada tiga pelanggaran sosial yang biasa terjadi pada masa remaja awal, yang merupakan tindakan pengambilan risiko bersama teman untuk melihat apakah mereka bisa tidak ketahuan:

- mengerjai orang lain (*pranking*)
- merusak properti publik (*vandalizing*)
- mengutil (*shoplifting*).

Orang tua tidak boleh menganggap ini sekedar kenakalan yang tidak berbahaya (*innocent mischief*), karena bisa menyebabkan uji batasan dan pelanggaran aturan yang lebih serius. Orang tua perlu mendorong anak untuk bertanggung jawab dan menerima konsekuensi dengan meminta maaf terhadap korban dari perilakunya, mendengarkan perasaan korban, dan mengganti kerugian yang ditimbulkan.

Pada masa remaja madya, konflik antara remaja dan orang tua akan semakin sering terjadi dan dengan intensitas lebih tinggi. Hal ini dikarenakan remaja menginginkan lebih banyak kebebasan dan ruang untuk bertumbuh. Selain itu, kesempatan untuk mengeksplorasi dunia bersama teman menjadi semakin penting bagi mereka. Mereka mengikuti dan berusaha mendapatkan dukungan dari teman sebaya dalam rangka bereksperimen dengan pengalaman baru dan menjadi bagian dari kelompok. Mereka menghargai kemandirian dari orang tua, tetapi tidak menghargai kemerdekaan dari teman sebaya. Definisi diri dan status sosial mereka terkait erat dengan kelompok yang diikuti, dan *cliques* memberikan tekanan yang memaksa anggota

untuk menyesuaikan diri. Mereka mengikuti persamaan identitas sosial berikut ini:

kami = saya (*we = me*)

Ketika remaja merasa kecil dan tidak signifikan, mereka merasa lebih berdaya dengan menjadi bagian dari “kami”. Hal ini mengapa remaja tertarik untuk menjadi bagian dari kelompok, *cliques*, atau geng pada masa ini. Bahaya yang mungkin muncul adalah remaja mungkin melakukan perilaku berisiko dan pelanggaran bersama teman, yang tidak mungkin ia lakukan jika hanya sendirian.

Remaja sesungguhnya memerlukan perlindungan oleh larangan orang tua (*protection of parental prohibition*). Mereka menyadari bahwa terlalu banyak kebebasan tidak baik bagi dirinya. Orang tua tidak dapat memaksanya melakukan apa yang ia tidak kehendaki atau menghentikannya melakukan apa yang ia mau. Ia tahu kebebasannya tergantung pada dirinya sendiri dan hal ini bisa mengerikan baginya. Ketika ada tekanan sosial, seperti didorong teman melakukan sesuatu yang ia tidak kehendaki tapi takut untuk menolak, remaja memperoleh keamanan dari struktur keluarga yang dapat diandalkan. Ia dapat menggunakan larangan orang tua untuk menolak temannya.

Remaja pada tahap remaja akhir merasa sudah cukup dewasa untuk melakukan aktivitas orang dewasa. Kecepatan sosial hidup bertambah kencang seiring dengan perkembangan mereka. Remaja bukannya tidak bisa berpikir, tapi kesulitan berpikir ketika hidup bergerak semakin cepat. Mereka mengalami beberapa tekanan, yaitu:

- Tekanan godaan (*pressures of temptation*), yaitu untuk bersenang-senang
- Tekanan sensasi (*pressures of sensation*), yaitu untuk melakukan sesuatu yang seru
- Tekanan teman sebaya (*pressures of peers*), yaitu untuk bergabung dengan teman-teman sebaya
- Tekanan zat (*pressures of substance*), yaitu untuk bertindak berani dan tidak peduli
- Tekanan dorongan (*pressures of impulse*), yaitu untuk berfokus pada pemuasan kenikmatan segera

Ketika semua tekanan di atas bergabung dalam suatu situasi sosial, maka akan menjadi rumus untuk timbulnya masalah:

Risiko bahaya = kesenangan + kehebohan + bersama-sama + menantang + sekarang

(*Risk of harm = fun + excitement + joining in + daring + now*)

Contoh:

Sekelompok remaja naik mobil untuk pergi ke klub di pusat kota pada malam hari. Dalam kondisi seperti ini, remaja seringkali sulit untuk berkendara dengan aman. Perjalanan pulang bahkan dapat menjadi lebih sulit, karena sebagian dari mereka mungkin sudah mengkonsumsi alkohol.

Hal yang dapat diingat ketika remaja harus melakukan keputusan di tengah hidup yang cepat adalah melakukan Tes Tiga Pertanyaan (*Three Questions Test*):

1. Mengapa saya mau melakukan hal ini?
2. Apakah saya mungkin terluka?
3. Apakah ini sebanding dengan risikonya?

Jika remaja tidak diberikan waktu yang cukup untuk memikirkan ketiga pertanyaan tersebut

sebelum melakukan sesuatu, maka melakukan hal tersebut kemungkinan bukan ide yang baik. Ketiga pertanyaan ini memungkinkan penilaian berdasarkan peristiwa di masa lalu, kondisi saat ini, dan kemungkinan di masa depan.

Saat melihat orang lain di tengah-tengah mereka, remaja memiliki kecenderungan yang kuat untuk menyesuaikan diri dengan norma teman sebaya untuk membantu menentukan situasi dan memberikan panduan tentang perilaku yang diharapkan dalam kelompok atau sesuai latar belakang budaya. Remaja sering menganggap diri mereka bertindak sebagai individu, tetapi sesungguhnya mereka banyak dipengaruhi oleh teman sebaya. Studi tentang kesehatan dan kesejahteraan remaja menemukan pengaruh teman sebaya sebagai faktor yang penting dalam perilaku berisiko seperti penggunaan tembakau, alkohol, dan obat-obatan terlarang. Perundungan (*bullying*) merupakan bentuk kekerasan yang menunjukkan kekuatan kelompok teman sebaya, di mana anggota-anggota yang berbeda berpartisipasi dengan peran yang berbeda-beda.

Berbagai studi mencatat adanya pola kesalahan persepsi yang konsisten dan dramatis tentang norma teman sebaya dalam penggunaan zat, di mana terdapat kecenderungan untuk melebih-lebihkan prevalensi penggunaan dan sikap permisif terhadap teman sebaya. Kesalahan persepsi yang mirip dalam isu kesehatan dan kesejahteraan juga ditemukan pada remaja dan dewasa muda. Berbagai studi tersebut menunjukkan bahwa perilaku dan sikap yang positif sebenarnya lebih sering menjadi norma di kalangan anak muda di sekolah dan masyarakat, tetapi tidak dianggap sebagai norma teman sebaya. Remaja dan dewasa muda cenderung percaya bahwa perilaku dan sikap yang berisiko atau bermasalah adalah yang paling umum di antara teman sebaya dan menganggap tindakan protektif yang bertanggung jawab jarang terjadi (norma deskriptif).

Persepsi yang dibesar-besarkan atau keliru ini mungkin merupakan akibat dari:

- Informasi yang tersedia tentang teman sebaya tidak lengkap atau dangkal, sehingga perilaku yang kadang-kadang ditemukan pada orang lain dianggap sebagai perilaku yang tipikal atau dilakukan oleh banyak orang dalam kelompok teman sebaya.
- Percakapan sosial di kalangan remaja tentang perilaku yang paling ekstrim di tengah-tengah mereka mendapatkan perhatian yang tidak proporsional, sehingga menciptakan kesan bahwa perilaku ekstrim adalah hal biasa.
- Hiburan dan media berita semakin memperkuat kesalahan persepsi dengan berfokus hampir seluruhnya pada gambar dan cerita tentang perilaku berisiko atau bermasalah.

Kesalahan persepsi ini kemudian berkontribusi atau memperburuk perilaku bermasalah karena lebih banyak remaja mulai mendukung dan terlibat dalam perilaku tersebut daripada yang seharusnya terjadi jika norma dipersepsikan secara akurat. Mereka yang sering terlibat dalam perilaku bermasalah melakukannya secara bebas karena berpikir bahwa mereka sama seperti kebanyakan orang. Mereka yang ambivalen untuk melakukan perilaku tersebut terkadang melakukannya karena merasakan tekanan mayoritas palsu. Akhirnya, sebagian besar orang yang menentang perilaku tersebut tetap diam sebagai pengamat (*bystanders*) karena percaya bahwa mereka sendirian dalam oposisi mereka. Mereka mungkin memiliki kesalahan persepsi yang tidak terlalu ekstrim, sehingga merasa paling tidak tertekan untuk benar-benar terlibat dalam perilaku tersebut. Namun, mispersepsi ini pun masih berbahaya karena memunculkan sikap apatis dan menarik diri dari interaksi dengan teman sebaya.

Orang dewasa dapat mencegah perilaku berbahaya pada remaja melalui strategi pendekatan norma sosial, yaitu dengan menghilangkan mitos tentang norma deskriptif yang berlaku atau apa yang menjadi perilaku tipikal di antara teman sebaya. Intervensi norma sosial berusaha membalikkan proses dengan secara intensif mengkomunikasikan kebenaran tentang perilaku tipikal berdasarkan data kredibel yang diambil dari populasi remaja, yaitu bahwa sebagian besar remaja sesungguhnya berperilaku positif. Kita dapat mengurangi perilaku tidak sehat atau bermasalah dengan mengurangi mispersepsi dan meningkatkan jumlah siswa dengan informasi yang lebih akurat tentang perilaku tipikal yang positif. Beberapa studi intervensi mengenai tembakau, alkohol, dan penggunaan obat-obatan menunjukkan bahwa ketika siswa dihadapkan pada norma deskriptif yang sebenarnya secara intensif, maka kesalahan persepsi dan perilaku bermasalah mereka dapat berkurang.

Misalnya, remaja mungkin merokok karena menganggap bahwa perilaku tersebut tipikal atau dilakukan oleh sebagian besar orang di dalam kelompok teman sebayanya. Kita dapat mengurangi perilaku merokok tersebut dengan memberikan informasi yang lebih akurat, yaitu bahwa sebagian besar teman sebaya mereka tidak merokok. Intervensi menggunakan umpan balik norma sosial tentang sikap dan perilaku teman sebaya dan komunitas ini juga telah menunjukkan efek positif untuk isu seperti konservasi dan daur ulang.

Sean Covey dalam bukunya *6 Keputusan Paling Penting yang Pernah Anda Buat (The Six Most Important Decisions You'll Ever Make)* mengemukakan konsep Pelindung Tekanan Teman Sebaya (*Peer Pressure Shield*) untuk melawan tekanan teman sebaya, yang terdiri dari tiga bagian penting:

- Persiapan.

Kita seringkali menyerah terhadap tekanan teman sebaya karena belum memikirkan apa yang akan kita lakukan dalam situasi yang menantang. Kita bisa mulai menyiapkan diri dengan memikirkan apa yang akan kita lakukan dalam berbagai situasi.

Selain itu, kita perlu memperjelas sasaran kita dan memenangkan Kemenangan Pribadi (*Private Victory*). Kita akan lebih mudah menolak tekanan teman sebaya jika kita tahu jelas sasaran yang ingin kita raih. Mulailah untuk menuliskan sasaran-sasaran spesifik yang ingin kita raih atau mengembangkan pernyataan misi pribadi. Kita dapat memenangkan tantangan-tantangan publik yang kita alami sepanjang hari sebelum menemuinya secara langsung, di dalam kamar kita sendiri (*Daily Private Victory*).

Untuk itu, kita perlu terhubung dengan diri sendiri dengan menulis jurnal, membaca literatur yang inspiratif, berdoa, meditasi, atau melakukan hal-hal apa pun yang menginspirasi dan meningkatkan kesadaran diri. Kita juga dapat membayangkan tantangan-tantangan yang mungkin kita alami di hari berikutnya dan memutuskan bagaimana kita akan menghadapinya.

- Membangun sistem dukungan yang kuat.

Remaja perlu mengelilingi diri dengan teman, anggota keluarga, dan orang dewasa yang dapat dipercaya yang menginspirasi diri menjadi lebih baik. Tetapkan sasaran bersama dan saling meminta pertanggungjawaban. Libatkan diri dalam kegiatan ekstrakurikuler, yang menjadi struktur dukungan yang baik.

Ada empat bendera merah yang menunjukkan kita perlu meninggalkan kelompok pertemanan kita:

- Kita harus mengubah pakaian, bahasa, teman, atau standar untuk tetap berteman.
- Kita ditekan untuk melakukan hal-hal yang tidak kita sukai, seperti mencuri, berkelahi, dan memakai obat-obatan terlarang.
- Kita merasa dimanfaatkan.
- Hidup menjadi seperti di luar kendali.

- Menunjukkan keberanian saat diperlukan.

Seberapa baik pun kita mempersiapkan diri atau seberapa kuat sistem dukungan yang kita miliki, kita akan tetap menghadapi momen-momen menantang terkait tekanan teman sebaya yang tidak dapat kita prediksi. Kita mungkin tidak memiliki waktu untuk berpikir, tapi harus menunjukkan keberanian di momen-momen tersebut.

Bahan Tayang (PPT) :

[https://docs.google.com/presentation/d/1Pnkd8WGNQom\\_vk8ABcUzZ1Tnw\\_E4DlzJ/edit?usp=sharing&ouid=117644860819235850500&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/presentation/d/1Pnkd8WGNQom_vk8ABcUzZ1Tnw_E4DlzJ/edit?usp=sharing&ouid=117644860819235850500&rtpof=true&sd=true)

### Soal Pre/Post Test

- Konformitas terhadap kelompok teman sebaya pada remaja mencapai puncaknya pada masa...  
(a)
  - a. remaja awal
  - b. remaja madya
  - c. remaja akhir
  - d. percobaan mandiri
- Formula masalah ketika remaja merasa tertekan untuk bersenang-senang dalam situasi sosial adalah...(c)
  - a. Risiko bahaya = kesenangan + kehebohan + bersama-sama + menantang + nanti
  - b. Risiko bahaya = kesulitan + kehebohan + bersama-sama + menantang + sekarang
  - c. Risiko bahaya = kesenangan + kehebohan + bersama-sama + menantang + sekarang
  - d. Risiko bahaya = kesulitan + kehebohan + bersama-sama + menantang + nanti
- Berikut ini yang tidak termasuk Tes Tiga Pertanyaan yang harus dilakukan remaja saat harus membuat keputusan yang cepat adalah...(a)
  - a. Apakah hal ini akan menyenangkan?
  - b. Mengapa saya mau melakukan hal ini?
  - c. Apakah saya mungkin terluka?
  - d. Apakah ini sebanding dengan risikonya?
- Berikut ini merupakan penyebab kesalahan persepsi akan norma pada remaja, kecuali...(b)
  - a. informasi tentang teman sebaya tidak lengkap atau dangkal
  - b. informasi tentang teman sebaya yang terlalu banyak
  - c. perhatian yang tidak proporsional terhadap percakapan mengenai perilaku ekstrim.
  - d. hiburan dan media berita yang terlalu banyak berfokus pada perilaku berisiko atau bermasalah.
- Perisai Pelindung Tekanan Teman Sebaya mencakup hal-hal berikut ini, kecuali ...(d)
  - a. persiapan
  - b. sistem dukungan sosial yang kuat
  - c. menunjukkan keberanian saat diperlukan
  - d. *fear of missing out* (FOMO)

### Referensi

Covey, S. (2017). *The 6 most important decisions you'll ever make*. Simon and Schuster.

Erwin, P. (2013). *Friendship in childhood and adolescence*. Routledge.

Perkins, H. W., Craig, D. W., & Perkins, J. M. (2011). Using social norms to reduce bullying. *Group Processes & Intergroup Relations*, 14(5), 703–722. <https://doi.org/10.1177/1368430210398004>

Pickhardt, C. E. (2013). *Surviving your child's adolescence : How to understand, and even enjoy, the rocky road to independence*. Jossey-Bass.

#### d. PERILAKU BERISIKO PROSOSIAL

Waktu : 0,5 jam

Indikator Keberhasilan : Sebanyak 75 persen peserta memperoleh skor 60 ke atas pada post-test.

Isi Materi / Content :

Perilaku “berisiko” seringkali dikaitkan hanya dengan aktivitas yang dapat menyebabkan hasil negatif atau antisosial, seperti penggunaan obat-obatan terlarang dan kejahatan. Namun, perilaku berisiko sebenarnya mencakup hal-hal lain yang dapat menyebabkan hasil positif atau prososial, seperti bertemu orang baru dan memulai bisnis. Sikap dan perilaku siswa dalam pembelajaran juga melibatkan (pengambilan) risiko. Siswa yang tidak terlibat dalam pembelajaran dan melakukan kesalahan di kelas bisa menempatkan diri mereka pada posisi berisiko (dianggap kurang cerdas atau mampu). Sementara itu, siswa yang melibatkan diri dalam pembelajaran dan berhasil secara akademik bisa menempatkan diri mereka pada posisi berisiko (diejek atau diintimidasi oleh teman sebaya).

Remaja akan tetap mengambil risiko. Orang dewasa dapat mendorong mereka untuk melakukan aktivitas pengambilan risiko yang positif dan prososial, seperti berusaha membuat teman baru, tampil pada acara sekolah, mencoba masuk tim olahraga, mencalonkan diri menjadi pengurus kelas, menjadi sukarelawan pada situasi yang tidak diketahui, dsb. Perilaku mengambil risiko yang aman dan positif pada tingkat tertentu penting bagi remaja untuk mengembangkan *sense of self* dan memperoleh harga diri (*self-esteem*). Studi menunjukkan bahwa remaja lebih termotivasi untuk mengambil risiko yang terkait dengan hasil positif dan prososial ketika risiko tersebut memberikan imbalan yang relevan secara perkembangan.

Seperti telah dibahas pada bagian lain, salah satu penanda kedewasaan adalah kemampuan untuk menjadi lebih tidak berfokus pada diri dan lebih membantu orang lain melalui perilaku prososial. Perilaku prososial remaja dan hasil yang sehat sangat dipengaruhi oleh proses-proses sosial, seperti bias implisit dalam kelompok, nilai kewajiban keluarga yang lebih kuat, dan popularitas yang lebih besar di antara kelompok teman sebaya. Remaja mengintegrasikan informasi sosial ke dalam proses pengambilan keputusan mereka. Sasaran status sosial (mis., menjadi bagian kelompok) mendorong remaja untuk konform dengan perilaku orang lain. Mereka menunjukkan perilaku prososial yang lebih besar setelah menerima umpan balik yang positif dari teman sebaya. Kerawanan remaja terhadap umpan balik sosial dapat diarahkan menuju hasil yang lebih sehat.

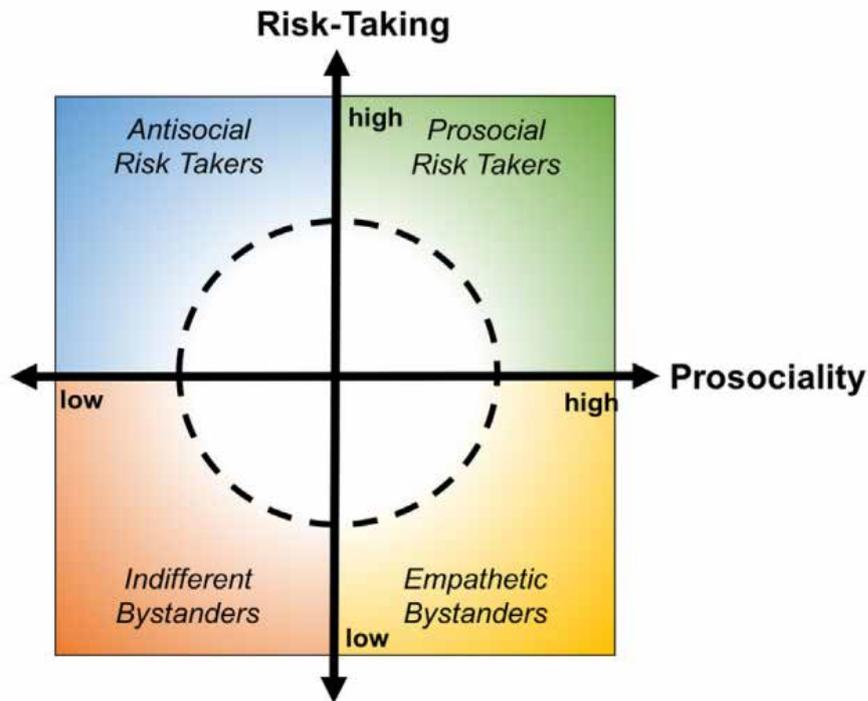
Pengambilan risiko prososial (*prosocial risk-taking / PRPS*) adalah tindakan terlibat dalam keputusan berisiko dengan niat untuk membantu orang lain. PRPS memiliki dua komponen:

1. Tindakan tersebut diselesaikan dengan sasaran terutama untuk mendapatkan keuntungan bagi individu lain dan bukan diri sendiri. Penerima manfaat utama dari tindakan membantu (mis., kelegaan emosional, bantuan keuangan, dll.) haruslah orang lain. Tindakan tersebut tidak boleh diselesaikan dengan niat apa pun untuk menguntungkan diri sendiri secara langsung, meskipun ada kemungkinan imbalan intrinsik dialami secara tidak langsung oleh tindakan membantu (mis., perasaan nyaman). Dengan demikian, komponen ini tidak akan menjadi efektif jika tindakan tersebut dimaksudkan untuk menguntungkan orang lain dan diri sendiri secara bersamaan, atau menguntungkan diri sendiri melebihi orang lain.
2. Tindakan tersebut mengharuskan diri sendiri mengeluarkan biaya dalam bentuk risiko, yang biasanya bersifat sosial (meskipun bisa bersifat fisik, emosional, dll.). Harus ada risiko atau biaya yang tidak diketahui untuk diri sendiri (dan bukan orang lain) ketika melakukan tindakan prososial, yang dapat timbul dari faktor-faktor sosial, fisik, atau emosional. Komponen ini tidak akan terpenuhi jika tidak ada risiko yang ditanggung oleh diri sendiri atau risiko malah ditanggung oleh orang lain.

Kita dapat membedakan individu menjadi 4 kategori berdasarkan kecenderungan pengambilan

risiko dan prososialnya:

- *Antisocial risk taker* cenderung terlibat dalam pengambilan risiko tingkat tinggi, tetapi rendah dalam kecenderungan prososial.
- *Prosocial risk takers* terlibat dalam pengambilan risiko dan prososial tingkat tinggi.
- *Indifferent bystanders* terlibat dalam pengambilan risiko dan prososial tingkat rendah.
- *Empathetic bystander* tidak mau mengambil risiko tapi menunjukkan intensi prososial yang tinggi.



S

umber: Do, K. T., Guassi Moreira, J. F., & Telzer, E. H. (2017)

Berikut ini adalah beberapa contoh respon individu dari setiap kategori terhadap suatu situasi sosial:

- Saat guru sedang mengajar di kelas, siswa-siswa lain mulai mengobrol dan bercanda satu sama lain.
  - *Antisocial risk taker*. Kamu bergabung dengan siswa-siswa lain mengobrol dan tidak memperhatikan guru yang sedang mengajar, meskipun kamu mungkin mendapatkan hukuman dari guru karenanya.
  - *Prosocial risk taker*. Kamu bertindak membela guru yang sedang mengajar dan menyuruh siswa-siswa lain untuk berhenti mengobrol, meskipun mereka mungkin akan mengolok-olokmu.
  - *Indifferent bystanders*. Kamu tidak mau terlibat, jadi kamu mengabaikan baik guru maupun teman-teman sekelasmu dan memilih untuk diam.
  - *Empathetic bystanders*. Meskipun kamu memahami bahwa situasi ini menjengkelkan bagi gurumu, kamu tidak mengatakan apa-apa karena khawatir dengan pendapat teman-temanmu.
- Teman dekatmu mulai menyebarkan rumor tentang teman sekelas lain yang tidak kamu tidak terlalu kenal baik.
  - *Antisocial risk taker*. Meskipun teman dekatmu mungkin akan menilaimu, kamu memintanya

untuk berhenti membicarakan si teman sekelas.

- *Prosocial risk taker*. Kamu menambahkan lebih banyak gosip, meskipun ada risiko ketahuan oleh si teman sekelas.
  - *Indifferent bystanders*. Kamu tidak mengenal si teman sekelas dengan cukup baik cukup untuk mengatakan apa pun, sehingga kamu diam saja.
  - *Empathetic bystanders*. Kamu bisa membayangkan betapa sedihnya si teman sekelas jika ia mengetahui bahwa orang lain menyebarkan rumor tentang dirinya, tapi kamu tidak mengatakan apapun karena khawatir dengan apa yang mungkin teman dekatmu katakan.
- Orang tua temanmu yang terkenal ketat dalam disiplin menemukan kamu dan temanmu membawa rokok.
    - *Antisocial risk taker*. Kamu memberi tahu orang tua temanmu bahwa rokok tersebut bukan milikmu, sehingga kamu tidak mendapat masalah dengan orang tuamu sendiri. Meskipun, temanmu mungkin marah kepadamu karena tidak ikut menanggung kesalahan.
    - *Prosocial risk taker*. Kamu mengakui rokok tersebut sebagai milikmu agar temanmu tidak mendapat masalah, padahal itu berarti kamu mungkin akan mendapat hukuman yang lebih berat.
    - *Indifferent bystanders*. Kamu tidak mengatakan apapun kepada temanmu atau orang tuanya dengan harapan agar situasi tersebut berakhir begitu saja.
    - *Empathetic bystanders*. Kamu tidak mengatakan apa pun saat orang tua temanmu mulai menceramahi temanmu, meskipun kamu merasa tidak enak ketika melihat betapa kesalnya temanmu itu menanggung semua kesalahan.

Individu mungkin menunjukkan tren perilaku yang secara longgar mengikuti salah satu dari keempat kategori di atas. Namun, tetap ada fleksibilitas, di mana ia mungkin menampilkan perilaku yang mengikuti kategori lainnya.

Merujuk pada gambar atau skala di atas, ada orang-orang yang berada pada area yang berwarna lebih gelap dan orang-orang yang berada pada area yang berwarna putih pada suatu kuadran. Mereka yang masuk golongan pertama memiliki kecenderungan lebih besar untuk berperilaku mengikuti suatu kategori tertentu saja. Sementara itu, mereka yang masuk golongan kedua lebih sensitif terhadap masukan sosial dan dapat dipengaruhi untuk berperilaku sesuai kategori lainnya.

Seorang remaja yang berada tepat di tengah skala perilaku pengambilan risiko dan prososial rentan terhadap pengaruh sosial. Misalnya saja, dalam hal perundungan.

- Jika korban adalah teman dekatnya, maka ia akan terdorong untuk membela temannya (PSRT) meskipun ada risiko ia akan ikut disakiti oleh si pelaku. Hal ini dikarenakan ia peduli untuk menjaga hubungannya dengan si teman.
- Jika pelaku adalah teman baiknya, maka ia mungkin akan ikut mengganggu korban meskipun ada risiko ia terlibat dalam masalah (ASRT). Hal ini dikarenakan ia peduli akan penerimaan dalam kelompok pertemanan.
- Remaja mungkin dapat membayangkan tekanan yang dialami korban yang meningkatkan kecenderungan prososialnya, tetapi juga khawatir akan pendapat orang lain apabila ia membantu korban yang kurang dikenal. Pada kondisi demikian, ia cenderung menghindari risiko dan tidak bertindak mengikuti hasrat empatiknya untuk membantu korban (EB).
- Remaja mungkin mengenal pelaku cukup baik untuk menyadari bahwa ia tidak akan disakiti jika mencoba menghentikan perundungan yang terjadi, tetapi kurang peduli terhadap hubungannya dengan korban. Pada kondisi demikian, ia cenderung kurang berempati terhadap penderitaan korban dan tidak terdorong untuk bertindak membantu korban (IB).

Contoh di atas menggambarkan bagaimana kecenderungan dalam skala perilaku pengambilan risiko dan prososial dapat berubah dan bervariasi tergantung lingkungan dan perbedaan sifat individu.

*Bahan Tayang (PPT) :*

[https://docs.google.com/presentation/d/1Pnkd8WGNQom\\_vk8ABcUzZ1Tnw\\_E4DlzJ/edit?usp=sharing&ouid=117644860819235850500&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/presentation/d/1Pnkd8WGNQom_vk8ABcUzZ1Tnw_E4DlzJ/edit?usp=sharing&ouid=117644860819235850500&rtpof=true&sd=true)

*Soal Pre/Post Test*

- Berikut ini merupakan contoh pengambilan risiko yang positif pada masa remaja, kecuali...(a)
  - a. mencoba tren yang sedang populer di media sosial
  - b. mencoba membuat teman baru
  - c. mencalonkan diri menjadi pengurus kelas
  - d. tampil pada acara sekolah
- Berikut ini yang tidak termasuk faktor yang mempengaruhi perilaku prososial positif pada remaja adalah...(c)
  - a. bias implisit dalam kelompok
  - b. nilai kewajiban keluarga yang lebih kuat
  - c. keinginan untuk bersenang-senang
  - d. popularitas yang lebih besar di antara kelompok teman sebaya
- Komponen dari pengambilan risiko prososial (PRPS) adalah tindakan tersebut diselesaikan dengan sasaran terutama untuk mendapatkan keuntungan bagi individu lain (bukan diri sendiri), dan mengharuskan diri sendiri mengeluarkan biaya dalam bentuk risiko. Pernyataan ini...(a)
  - a. benar
  - b. salah
- Berikut ini adalah empat kategori individu berdasarkan kecenderungan pengambilan risiko dan prososialnya...(d)
  - a. *indifferent risk taker, empathetic risk taker, indifferent bystander, empathetic bystander*
  - b. *indifferent risk taker, empathetic risk taker, antisocial bystander, prosocial bystander*
  - c. *antisocial risk taker, prosocial risk taker, antisocial bystander, prosocial bystander*
  - d. *antisocial risk taker, prosocial risk taker, indifferent bystander, empathetic bystander*
- *Prosocial risk taker* memiliki kecenderungan untuk...(b)
  - a. terlibat dalam pengambilan risiko dan prososial tingkat tinggi
  - b. terlibat dalam pengambilan risiko dan prososial tingkat rendah
  - c. tidak mau mengambil risiko, tapi menunjukkan intensi prososial yang tinggi
  - d. terlibat dalam pengambilan risiko tingkat tinggi, tapi rendah dalam kecenderungan prososial

*Referensi*

Do, K. T., Guassi Moreira, J. F., & Telzer, E. H. (2017). But is helping you worth the risk? Defining prosocial risk taking in adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 25, 260–271. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2016.11.008>

Monroe, J. (2017, April 25). The truth about teens and risky... Newport Academy; Newport Academy. <https://www.newportacademy.com/resources/mental-health/truth-about-teens-risky->

#### e. KECERDASAN SOSIAL

Waktu : 0,5 jam

Indikator Keberhasilan : *Sebanyak 75 persen peserta memperoleh skor 60 ke atas pada post-test.*

Isi Materi / Content :

Kecerdasan adalah kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan. Kecerdasan sosial adalah kemampuan untuk memahami perasaan, pikiran, dan perilaku orang lain dan bertindak sesuai dengan pemahaman tersebut atau kemampuan untuk bertindak bijak dalam situasi-situasi sosial. Kecerdasan sosial merupakan salah satu bagian dari kecerdasan praktis, yang diperoleh dari *tacit knowledge* atau hal-hal yang perlu diketahui seseorang untuk berhasil dalam hidup tapi tidak secara langsung diajarkan dan seringkali tidak dikatakan melainkan diperoleh melalui pengalaman.

Kecerdasan sosial seringkali tampil dalam perilaku komunikasi nonverbal. Di dunia kerja, komunikasi nonverbal memegang peranan penting yang tak tergantikan, seperti membantu individu untuk menyampaikan informasi dalam wawancara kerja, menilai intensi orang lain, memperoleh pemahaman lebih baik mengenai lingkungan sekitar, dan meningkatkan performa kerja. Kecerdasan sosial nonverbal sangat penting dalam interaksi sosial. Kemampuan mengartikan isyarat sosial nonverbal membantu kita untuk memahami masyarakat secara keseluruhan. Sementara itu, kemampuan mengirimkan isyarat sosial nonverbal mempengaruhi orang lain dalam cara-cara yang lebih kuat dibandingkan kata-kata.

Salah satu hal dasar yang perlu dipelajari remaja terkait kecerdasan sosial nonverbal adalah etiket sosial. Berikut ini adalah beberapa etiket dasar yang perlu diterapkan remaja dalam kehidupan sehari-harinya:

- Berjabat tangan saat menyapa orang baru.
- Lakukan kontak mata dalam percakapan.
- Gunakan bahasa yang tepat dan jawab pertanyaan saat ditanya.
- Tunggu giliran mereka untuk berbicara dalam percakapan.
- Jaga tangan untuk diri sendiri dan jangan mengambil barang dari tangan orang lain.
- Jangan menjawab telepon saat sedang berbicara tatap muka.
- Menahan diri dari mengirim pesan dan menggunakan media sosial saat berbicara dengan orang secara langsung.
- Minta izin untuk melakukan sesuatu.
- Ucapkan 'permisi' saat mereka perlu menyela atau jika tidak sengaja menabrak seseorang.
- Ucapkan 'tolong' dan 'terima kasih.'
- Meminta maaf ketika melakukan kesalahan.
- Jaga kebersihan dasar, termasuk batuk ke siku dan menutup mulut saat bersin.
- Gunakan tata krama meja yang tepat saat makan.
- Tulis catatan terima kasih kepada orang-orang yang memberi hadiah.

Bahan Tayang (PPT) :

[https://docs.google.com/presentation/d/1Pnkd8WGNQom\\_vk8ABcUzZ1Tnw\\_E4DlzJ/edit?usp=sharing&ouid=117644860819235850500&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/presentation/d/1Pnkd8WGNQom_vk8ABcUzZ1Tnw_E4DlzJ/edit?usp=sharing&ouid=117644860819235850500&rtpof=true&sd=true)

Soal Pre/Post Test

- Kecerdasan sosial adalah...(b)
  - a. kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru
  - b. kemampuan untuk memahami perasaan, pikiran, dan perilaku orang lain dan bertindak sesuai dengan pemahaman tersebut
  - c. kemampuan untuk berteman dengan orang lain
  - d. kemampuan untuk berbicara kepada orang dalam jumlah banyak
- Kecerdasan sosial merupakan salah satu bagian dari kecerdasan praktis yang seringkali diperoleh dari pengalaman. Pernyataan ini...(a)
  - a. benar
  - b. salah
- Berikut ini yang tidak termasuk peran kecerdasan sosial nonverbal dalam dunia kerja adalah...(d)
  - a. membantu individu untuk menyampaikan informasi dalam wawancara kerja
  - b. menilai intensi orang lain
  - c. meningkatkan performa kerja
  - d. mempermudah mendekati atasan
- Peran kecerdasan sosial nonverbal dalam interaksi sosial adalah...(b)
  - a. menggiring opini orang-orang di sekitar
  - b. mempengaruhi orang lain dalam cara-cara yang lebih kuat dibandingkan kata-kata
  - c. mempengaruhi orang-orang di sekitar untuk berbuat semau kita
  - d. memanipulasi perasaan orang lain
- Berikut ini yang tidak termasuk etiket dasar sosial adalah...(c)
  - a. Melakukan kontak mata saat berbicara
  - b. Tidak menjawab telepon saat berbicara tatap muka
  - c. Memotong orang lain saat berbicara
  - d. Berjabat tangan saat menyapa orang baru

Referensi

Denise Witmer. (2019). 14 essential manners every teen should know. Verywell Family. <https://www.verywellfamily.com/manners-your-teen-should-use-and-how-to-teach-them-2608864>

Sternberg, R. J., & KostićA. (2020). Social intelligence and nonverbal communication. Palgrave Macmillan.

#### 4. MENJADI PRIBADI YANG LUWES

- Dalam perjalanannya menuju kemandirian, remaja akan mengalami banyak tantangan dan perubahan. Salah satu keterampilan yang penting adalah fleksibilitas atau keluwesan. Fleksibilitas terutama sangat penting di dunia yang sangat cepat sekarang ini, di mana berpikir cepat untuk menemukan solusi-solusi yang

*kreatif sangat dihargai. Topik ini terdiri dari empat bagian. Pada bagian pertama, akan dibahas fleksibilitas sebagai fungsi luhur. Bagian kedua membahas pentingnya pola pikir bertumbuh dalam mengembangkan fleksibilitas. Dua bagian terakhir membahas penerapan fleksibilitas dalam inovasi dan manajemen stres.*

- Durasi : 4 jam
- Topik Bahasan

#### a. FLEKSIBILITAS SEBAGAI FUNGSI LUHUR

Waktu : 1 jam

Indikator Keberhasilan : Sebanyak 75 persen peserta memperoleh skor 60 ke atas pada post-test.

Isi Materi / Content :

Selain perubahan pada tubuh, pubertas juga memulai tahap kritis perkembangan otak yang mempengaruhi pembelajaran pada remaja. Otak menjadi semakin terspesialisasi dan efisien. Perubahan otak terkait pubertas ini memicu periode kedua peningkatan plastisitas otak (*neuroplasticity*), yaitu kemampuan otak untuk beradaptasi dan berubah berdasarkan pengalaman dan lingkungan. Perkembangan otak yang dinamis pada masa remaja mewujudkan diri dalam beberapa bentuk:

- Pada masa remaja awal, otak manusia meningkatkan kecepatan pembentukan *synapses* atau koneksi antarsel otak. Semburan aktivitas saraf ini memperkuat jaringan komunikasi antardaerah otak dan membangun kapasitas individu untuk terlibat dalam tugas mental yang kompleks.
- Mengikuti periode pembentukan sinaptik yang intens tersebut, otak manusia terlibat dalam aktivitas *synaptic pruning* tingkat tinggi, yaitu suatu proses menghilangkan koneksi-koneksi yang jarang digunakan di otak. Proses ini membuat otak menjadi lebih efisien dengan mengizinkannya untuk berubah secara struktur sebagai respon terhadap tuntutan, aktivitas, dan stimulasi dari lingkungan individu, yang menyebabkan peningkatan spesialisasi daerah-daerah otak.
- *Myelination*, yaitu proses membungkus neuron dan koneksi-koneksinya dengan sel lemak, yang juga meningkatkan fungsi otak dan membuatnya lebih efisien. Tambahan lemak ini memfasilitasi sinyal-sinyal elektrik yang lebih cepat dan komunikasi antar sel saraf, mempercepat penyelesaian tugas-tugas mental. *Synaptic pruning* dan *myelination* terjadi sepanjang periode hidup yang berbeda-beda. Hanya saja pada masa remaja mereka terjadi di daerah-daerah di otak seperti *prefrontal cortex*, yang terlibat dalam fungsi-fungsi otak tinggi seperti mengontrol dorongan dan meregulasi emosi.

Setiap proses di atas dipengaruhi secara langsung oleh kebutuhan individu remaja dan masukan dari lingkungan yang dialaminya. Selama pubertas, otak manusia lebih sensitif terhadap pengaruh dari lingkungan individu dan pengalaman hidup. Hal ini menjadikan masa remaja sebagai masa di mana peluang-peluang pembelajaran yang berkualitas dan hubungan positif dengan orang lain dapat mempengaruhi perkembangan dan lintasan akademik secara signifikan. Peristiwa dan aktivitas selama masa remaja menyiapkan otak untuk lingkungan yang dianggap akan dialami remaja sebagai orang dewasa.

Ketika remaja memiliki kesempatan untuk mengembangkan kompetensi pembelajaran yang lebih dalam, seperti pemecahan masalah, berpikir kritis, dan keterampilan berpikir tingkat tinggi lainnya, jalur saraf terkait kapasitas tersebut lebih mungkin untuk berkembang dan dewasa. Tanpa kesempatan tersebut, remaja mungkin mengalami lebih banyak kesulitan untuk melakukan keterampilan berpikir tingkat tinggi (*higher order thinking skills*) sebagai orang dewasa. Hal ini dapat diibaratkan seperti atlet yang kurang latihan sehingga perlu mengerahkan lebih banyak upaya untuk menang dalam permainan. Pada masa remaja, daerah-daerah otak kunci yang terlibat dalam

kognisi yang maju (*advanced cognitions*) mengalami perkembangan (mis., *prefrontal cortex*). Ketika hal daerah-daerah ini matang, remaja menjadi lebih mampu untuk melakukan tugas-tugas kognitif yang lebih kompleks, seperti fungsi-fungsi luhur (*executive functions*).

Fungsi-fungsi luhur (*executive functions*) adalah proses-proses kognitif yang melibatkan berpikir abstrak; merencanakan; membuat keputusan; melihat suatu situasi dari sudut pandang yang berbeda dari kebiasaan (*perspective taking*); dan visualisasi, prediksi, dan perencanaan masa depan (*future thinking*). Fungsi-fungsi luhur merupakan sekumpulan proses mental atas-ke-bawah (*top-down*) yang diperlukan ketika harus berkonsentrasi dan memberikan perhatian, ketika proses otomatis atau bergantung pada naluri atau intuisi keliru, tidak memadai, atau tidak mungkin. Perkembangan proses-proses kognitif tingkat tinggi ini tampak didorong oleh perubahan struktur otak, otonomi dari orang tua yang meningkat, serta konteks dan ekspektasi masyarakat seperti yang ada di lingkungan sekolah.

Fungsi-fungsi luhur memungkinkan kita untuk meregulasi perilaku melalui dua cara:

1. Penggunaan keterampilan-keterampilan berpikir tertentu untuk memilih dan mencapai sasaran atau mengembangkan solusi permasalahan. Keterampilan ini mencakup perencanaan, organisasi, manajemen waktu, memori kerja, dan metakognisi. Keterampilan ini membantu untuk menciptakan gambar dari sasaran, jalur menuju sasaran tersebut, dan sumber daya yang akan kita perlukan sepanjang jalan. Keterampilan ini juga membantu kita untuk mengingat gambar tersebut meskipun sasaran kita jauh dan datang peristiwa lain yang menempati perhatian dan mengambil ruang dalam memori kita.
2. Untuk mencapai sasaran, kita juga memerlukan keterampilan lainnya untuk memandu perilaku kita saat kita menjalani jalan kita. Keterampilan ini mencakup penghambatan respons (*response inhibition*), kontrol emosional, perhatian berkelanjutan (*sustained attention*), inisiasi tugas (*task initiation*), fleksibilitas, dan kegigihan yang diarahkan oleh sasaran (*goal directed persistence*).

Flexibilitas kognitif adalah fungsi luhur yang berkembang pada tahap lebih lanjut, yang dibangun dari penghambatan respon (*response inhibition*) dan memori kerja. Flexibilitas kognitif adalah kebalikan dari kekakuan berpikir (*rigidity*), yang memiliki beberapa aspek, antara lain:

- Mampu mengubah perspektif secara spasial (“Apa yang akan terjadi jika saya melihatnya dari arah lain?”) atau interpersonal (“Coba saya lihat ini dari sudut pandangmu.”)
- Mengubah cara kita berpikir tentang sesuatu (*thinking out of the box*). Misalnya, jika suatu cara pemecahan masalah tidak bekerja, apakah kita bisa memunculkan cara baru yang belum dipertimbangkan sebelumnya?
- Menyesuaikan diri dengan tuntutan yang berubah, mengakui bahwa kita salah, dan mengambil manfaat dari peluang yang mendadak dan tak terduga.

Kita memerlukan fleksibilitas ketika mempelajari keterampilan baru seperti matematika atau program komputer. Untuk dapat melakukannya, kita perlu menggunakan umpan balik mengenai perilaku kita sendiri terus-menerus. Kita menangkap apa yang benar dan tidak benar, dan menyesuaikan apa yang kita lakukan berdasarkan informasi tersebut. Oleh karena itu, umpan balik sangat penting terhadap proses pembelajaran di sekolah. Flexibilitas secara khusus ditantang ketika tindakan yang harus kita lakukan berbeda dari apa yang biasa kita lakukan. Selain itu kita perlu bersikap fleksibel atau luwes dalam lingkungan sosial. Dalam hidup, ada banyak situasi yang perlu dinilai menggunakan berbagai sudut pandang. Selain itu, kita seringkali harus mengubah rencana karena sesuatu yang tak terduga terjadi dan menuntut perhatian kita. Misalnya saja, kita akan keluar untuk berbelanja ketika telepon berdering. Kita harus melakukan perubahan fleksibel dari rencana awal (pergi) ke rencana kedua (mengangkat telepon).

Bagi remaja, bersikap fleksibel dapat membantu mereka untuk menghindari beberapa hal berikut ini:

- mengulangi kesalahan yang sama
- frustrasi ketika sesuatu tidak berjalan sesuai rencana
- kesulitan untuk beradaptasi dengan perubahan dalam jadwal
- kesulitan untuk berpindah dari satu kegiatan ke kegiatan lainnya
- berdebat mengenai hal yang sama terus-menerus

Remaja dapat menjadi lebih fleksibel dengan mengubah pola pikirnya, yang akan dijelaskan pada bagian berikutnya. Selain itu, berikut ini adalah beberapa hal yang dapat dilakukan untuk melatih fleksibilitas remaja, antara lain:

- Mempelajari hal-hal baru (mis., topik pelajaran baru, hobi baru, dsb.), yang akan memaparkan otak terhadap berbagai cara berpikir.
- Memikirkan solusi yang berbeda-beda ketika menghadapi suatu masalah.
- Membayangkan berbagai skenario dan merenungkan bagaimana kita akan mengatasinya.
- Mengenali situasi-situasi di mana kita perlu untuk fleksibel, dengan bertanya pada diri sendiri: apakah ini adalah hal yang kecil (lebih baik fleksibel) atau besar (mempertahankan batasan diri), apakah saya perlu mencoba strategi yang baru, dsb.
- Mengubah rutinitas, misalnya dengan mengubah urutan atau waktu kegiatan sehari-hari.
- Memasukkan ketidakpastian ke dalam keseharian, misalnya dengan melakukan hal-hal secara spontan sekali-kali.
- Berkolaborasi dalam proyek dengan teman atau rekan kerja yang berbeda-beda, yang memaparkan pada pola pikir yang berbeda-beda dan meningkatkan kemampuan adaptasi sosial.

*Bahan Tayang (PPT) :*

<https://docs.google.com/presentation/d/1a48PXK20BxliL1Bb7K7LeYjcKA6krWyG/edit?usp=sharing&ouid=117644860819235850500&rtpof=true&sd=true>

*Soal Pre/Post Test*

- Apa yang dimaksud dengan plastisitas otak (*neuroplasticity*)? (c)
  - a. kemampuan otak untuk menyimpan informasi dalam jumlah besar
  - b. kemampuan otak untuk memperbaiki kerusakan syaraf
  - c. kemampuan otak untuk beradaptasi dan berubah berdasarkan pengalaman dan lingkungan
  - d. kemampuan otak untuk berkembang menjadi lebih besar dalam ukuran
- Berikut ini adalah faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan fungsi-fungsi luhur (*executive functions*), kecuali...(b)
  - a. perubahan struktur otak
  - b. perubahan hormon
  - c. otonomi dari orang tua yang meningkat
  - d. konteks dan ekspektasi masyarakat
- Fleksibilitas kognitif merupakan kebalikan dari...(a)

- a. kekakuan berpikir
  - b. keras kepala
  - c. berpikir adaptif
  - d. kesulitan memilih
- Berikut ini yang bukan merupakan aspek-aspek dari fleksibilitas kognitif adalah...(d)
    - a. mampu mengubah perspektif secara spasial
    - b. mampu mengubah perspektif secara interpersonal
    - c. mampu mengubah cara kita berpikir tentang sesuatu
    - d. mampu memahami emosi orang lain
  - Hal apa yang dapat remaja lakukan untuk melatih fleksibilitas berpikirnya? (d)
    - a. Mempelajari hal-hal baru.
    - b. Memikirkan solusi yang berbeda-beda ketika menghadapi suatu masalah.
    - c. Membayangkan berbagai skenario dan merenungkan bagaimana mengatasinya.
    - d. Semua pilihan benar.

### Referensi

Amy Sippl. (2021). 7 flexible thinking strategies to support your teen or Young Adult | Life Skills Advocate. Life Skills Advocate. <https://lifeskillsadvocate.com/blog/7-flexible-thinking-strategies-to-support-your-teen-or-young-adult/>

Dawson, P., & Guare, R. (2018a). Executive skills in children and adolescents : A practical guide to assessment and intervention. Guilford Press.

Diamond, A. (2013). Executive functions. Annual Review of Psychology, 64(1), 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>

Makowski, M., Psychologist, R. P., MacDonald, C., Dec. 1, P. I., & 2020. (2020, December 1). What is cognitive flexibility and how do I help my child with it? Www.foothillsacademy.org. <https://www.foothillsacademy.org/community/articles/cognitive-flexibility>

Science of Adolescent Learning: How Body and Brain Development Affect Student Learning SCIENCE OF ADOLESCENT LEARNING Acknowledgments. (2018). <https://all4ed.org/wp-content/uploads/2018/08/Science-of-Adolescent-Learning-How-Body-and-Brain-Development-Affect-Student-Learning.pdf>

yourtherapysource. (2023, April 24). Cognitive flexibility examples for students. Your Therapy Source. <https://www.yourtherapysource.com/blog/1/2023/04/24/cognitive-flexibility-examples/#:~:text=Practice%20switching%20tasks%3A%20Work%20on>

## b. FLEKSIBILITAS DAN POLA PIKIR BERTUMBUH

Waktu : 1,5 jam

Indikator Keberhasilan : Sebanyak 75 persen peserta memperoleh skor 60 ke atas pada post-test.

Isi Materi / Content :

Salah satu cara untuk menjadi lebih fleksibel adalah dengan mengubah pola pikir kita. Orang yang fleksibel atau luwes memiliki pola pikir yang disebut dengan pola pikir bertumbuh (*growth mindset*). Pola pikir adalah kepercayaan yang kita miliki mengenai sifat dari karakteristik manusia. Menurut

teori pola pikir, pandangan kita mengenai inteligensi, kemampuan, dan bakat mempengaruhi hidup dan keberhasilan kita. Menurut Carol Dweck, psikolog yang mengenalkan teori pola pikir, kita semua berada dalam spektrum terkait pola pikir. Di satu sisi ada pola pikir menetap (*fixed mindset*) dan di sisi lain ada pola pikir bertumbuh (*growth mindset*).

Orang dengan pola pikir menetap percaya bahwa kualitas dasar seperti inteligensi, bakat, dan kemampuan adalah sifat-sifat yang menetap. Orang yang demikian percaya bahwa manusia lahir dengan sejumlah karakteristik tersebut yang tidak berubah. Sementara itu, orang dengan pola pikir bertumbuh percaya bahwa kualitas-kualitas tersebut dapat berkembang seiring waktu atau ditingkatkan melalui usaha, pengalaman, mentoring, dsb. Orang yang demikian percaya bahwa mereka dapat menjadi lebih pintar, lebih baik, atau lebih terampil melalui usaha yang terus-menerus. Pola pikir bertumbuh (*growth mindset*) didukung dengan fenomena *neuroplasticity* yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya. Manusia selalu dapat mengembangkan intelegensi, bakat, dan kemampuannya, sebagaimana otak dapat beradaptasi dan berkembang setelah kanak-kanak dan sepanjang hidup. Pola pikir bertumbuh paralel dengan *neuroplasticity* dalam tataran lebih luas.

Orang dengan pola pikir menetap dan orang dengan pola pikir bertumbuh memiliki pandangan yang berbeda terhadap kegagalan. Mereka dengan pola pikir menetap memandang kegagalan sebagai cerminan ketidakmampuan bawaan mereka. Sementara itu, mereka dengan pola pikir bertumbuh memandangnya sebagai “titik perkembangan” yang dapat diperbaiki menuju keberhasilan. Selain dalam hal kegagalan, kedua pola pikir ini berbeda dalam memandang hal-hal lain sebagaimana dirangkum dalam tabel di bawah ini:

	Pola Pikir Menetap	Pola Pikir Bertumbuh
Usaha	Sia-sia	Jalan menuju penguasaan
Tantangan	Menghindari	Merangkul
Hambatan	Menyerah dengan mudah	Bertahan
Kegagalan	Patah semangat	Berusaha lebih keras
Umpan balik	Mengabaikan	Belajar darinya
Keberhasilan orang lain	Terancam	Terinspirasi

Perbedaan dalam pola pikir ini dapat menyebabkan perbedaan besar pula dalam perilaku. Mereka yang percaya bahwa intelegensi, bakat, kemampuan tidak dapat berubah cenderung tidak memberikan usaha untuk mengubah karakteristik bawaan tersebut. Sementara itu, mereka yang percaya bahwa karakteristik tersebut dapat diubah cenderung memberikan waktu dan usaha lebih untuk mencapai sasaran-sasaran yang lebih ambisius. Orang dengan pola pikir bertumbuh dapat mencapai lebih dari orang lain karena mereka tidak khawatir untuk terlihat pintar atau berbakat melainkan memberikan energinya untuk belajar.

Di kelas, pola pikir bertumbuh dapat tercermin dari perilaku-perilaku berikut ini:

- Meminta guru untuk menunjukkan suatu cara baru dalam mengerjakan persoalan matematika.
- Mengajukan diri untuk menjawab pertanyaan di kelas meskipun tidak yakin.
- Bertanya meskipun pertanyaan tersebut tampak sederhana atau “bodoh”.
- Memilih permasalahan yang akan mendorong mereka dibandingkan yang membuat mereka tetap berada dalam zona nyaman.

Memiliki pola pikir bertumbuh memberikan banyak manfaat, seperti hasil akademik yang lebih baik dan tingkat stres yang lebih rendah. Memiliki pola pikir bertumbuh membuka dunia baru bagi kita, mendorong kegigihan, membuat kita lebih resilien, dan membantu mencapai sasaran. Berikut ini adalah delapan pendekatan umum untuk mengembangkan dasar pola pikir bertumbuh:

- Menciptakan kepercayaan baru yang menarik, yaitu kepercayaan pada diri sendiri, pada kemampuan dan keterampilan diri, dan pada kapasitas untuk membuat perubahan yang positif.
- Memandang kegagalan secara berbeda, yaitu sebagai kesempatan untuk belajar dari pengalaman dan menerapkannya pada kesempatan berikutnya.
- Menumbuhkan kesadaran diri (*self-awareness*), yaitu dengan mencari tahu bakat, kekuatan, dan kelemahan diri, meminta umpan balik dari orang-orang yang mengenal kita, dan menggabungkannya untuk membangun pandangan yang komprehensif tentang diri.
- Memiliki rasa ingin tahu dan berkomitmen pada pembelajaran seumur hidup, yaitu dengan mengadopsi cara pandang seorang anak yang melihat dunia dengan penuh kekaguman, mengajukan pertanyaan-pertanyaan, dan mendengarkan jawabannya dengan sungguh-sungguh.
- Mencoba berteman dengan tantangan, menyadari bahwa itu adalah bagian dari perjalanan untuk mencapai sesuatu yang berharga serta menyiapkan diri untuk mengalami kegagalan sesekali.
- Melakukan apa yang kita cintai dan mencintai apa yang kita lakukan, karena lebih mudah untuk berhasil jika kita bersemangat terhadap apa yang kita lakukan.
- Menunjukkan kegigihan, termasuk untuk bangkit kembali ketika mengalami kegagalan.
- Memandang keberhasilan orang lain sebagai inspirasi dan berupaya untuk menjadi inspirasi bagi orang lain orang lain.

Kita dapat mengubah pola pikir, kepercayaan, dan akhirnya otak kita dengan dengan mengenali perkataan yang kita katakan pada diri sendiri, mempertanyakan, dan mengubahnya. Berikut ini adalah beberapa contoh pikiran kita dan pertanyaan yang dapat kita ajukan:

Pikiran	Pertanyaan
"Saya mencoba dan gagal. Sepertinya hal ini di luar kemampuan saya."	Apakah saya dapat mencoba strategi atau pendekatan yang berbeda?
"Saya gagal karena tidak mencapai apa yang saya rencanakan."	Bukankah pembelajaran adalah suatu proses, dan bukankah kegagalan adalah bagian dari proses tersebut?
"Saya tidak terlahir pandai."	Bukankah ada orang-orang yang mencoba dan berhasil dengan usaha keras?
"Saya tidak dapat melakukannya. Saya tidak akan pernah bisa melakukannya."	Apakah saya menyerah terlalu cepat? Apakah saya memerlukan waktu lebih banyak?
"Apakah kamu pikir kamu dapat melakukannya?"	Tidakkah saya dapat melakukannya dengan usaha berulang?
"Saya tidak tahu bagaimana bisa mencapainya sampai kapan pun."	<p>Apa rencana yang bisa saya buat untuk mencapainya?</p> <p>Bagaimana saya bisa memotivasi diri saya untuk mengikuti rencana tersebut?</p> <p>Apa langkah pertama yang akan saya lakukan?</p>

Bahan Tayang (PPT) :

<https://docs.google.com/presentation/d/1a48PXK20BxliL1Bb7K7LeYjcKA6krWyG/edit?usp=sharing&ouid=117644860819235850500&rtpof=true&sd=true>

Soal Pre/Post Test

- Pola pikir (*mindset*) adalah...(d)
  - a. pengenalan terhadap diri
  - b. penilaian terhadap orang lain
  - c. kepercayaan mengenai dunia
  - d. kepercayaan mengenai sifat dari karakteristik manusia
- Orang dengan pola pikir menetap (*fixed mindset*) percaya bahwa...(c)
  - a. Kualitas dasar dapat berkembang seiring waktu.
  - b. Mereka bisa belajar dan bertumbuh lagi.
  - c. Kualitas dasar seperti inteligensi, bakat, dan kemampuan adalah sifat-sifat yang menetap.
  - d. Mereka bisa melakukan segala hal
- Pola pikir bertumbuh (*growth mindset*) didukung oleh konsep...(d)
  - a. *neurodivergence*
  - b. *neuroactivation*
  - c. *neurotoxicity*
  - d. *neuroplasticity*
- Ketika dihadapkan dengan kegagalan, orang dengan pola pikir menetap akan...(a)
  - a. Patah semangat
  - b. Tetap semangat
  - c. Lanjut memperjuangkan hal tersebut
  - d. Berpikir optimis
- Ketika melihat keberhasilan orang lain, orang dengan pola pikir bertumbuh akan...(b)
  - a. merasa terancam
  - b. merasa terinspirasi
  - c. merasa terbebani
  - d. merasa dicurangi

Referensi

Ackerman, C. (2019, June 19). Growth mindset vs. fixed + key takeaways from dweck's book. PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/growth-mindset-vs-fixed-mindset/>

Ackerman, C. (2018, July 25). What is neuroplasticity? A psychologist explains [+14 exercises]. PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/neuroplasticity/>

Moore, C. (2019, December 10). 11+ mindset activities and tests designed to nurture growth. PositivePsychology.com. [https://positivepsychology.com/mindset-activities-tests/#google\\_vignette](https://positivepsychology.com/mindset-activities-tests/#google_vignette)

Tao, W., Zhao, D., Yue, H., Horton, I., Tian, X., Xu, Z., & Sun, H.-J. (2022). The influence of growth mindset on the mental health and life events of college students. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.821206>

### c. FLEKSIBILITAS DAN INOVASI

Waktu : 0,5 jam

Indikator Keberhasilan : Sebanyak 75 persen peserta memperoleh skor 60 ke atas pada post-test.

Isi Materi / Content :

Fleksibilitas adalah kemampuan untuk berubah, yang dapat muncul di bawah tekanan untuk beradaptasi terhadap lingkungan yang berubah (fleksibilitas adaptif) atau sebagai pilihan untuk berubah spontan untuk alasan yang intrinsik (fleksibilitas spontan). Salah satu cara individu (dan organisasi) dapat beradaptasi adalah dengan berinovasi, yaitu proses-proses sosial di mana individu, kelompok, atau organisasi berusaha untuk mencapai perubahan yang diinginkan atau menghindari hukuman dari tidak berbuat apa-apa (*inaction*). Inovasi melibatkan menghasilkan, menerima, dan menerapkan ide-ide baru ke dalam proses, produk, atau layanan yang baru dan berguna. Inovasi dapat tumpang tindih dengan kreativitas atau kemampuan untuk menghasilkan solusi permasalahan yang baru dan sesuai. Kedua istilah ini seringkali digunakan bergantian.

Fleksibilitas adaptif dianggap secara luas sebagai kemampuan kognitif yang penting untuk inovasi. Fleksibilitas adaptif adalah kemampuan untuk mengadopsi strategi-strategi baru ketika metode-metode lama telah memimpin kepada kebuntuan, atau mendefinisikan kembali masalah untuk menemukan solusi original. Kemampuan melihat masalah dalam cara-cara baru penting untuk menemukan solusi kreatif dan mengubah perspektif terhadap masalah memfasilitasi wawasan (*insight*) kreatif. Salah satu cara yang dipakai untuk mengukurnya adalah menemukan sebanyak-banyaknya cara untuk mengkategorisasi seri item yang sama (mis., kata-kata) dan karenanya menemukan berbagai hubungan antaritem.

Fleksibilitas spontan adalah kemampuan untuk menemukan solusi yang beraneka ragam terhadap suatu masalah ketika tidak ada tekanan eksternal untuk menjadi fleksibel. Cirinya antara lain kecenderungan untuk mengubah kategori-kategori konseptual dengan mudah dan menghasilkan banyak jenis respons. Salah satu cara yang dipakai untuk mengukurnya adalah meminta seseorang untuk menemukan sebanyak mungkin ide penggunaan suatu benda sehari-hari. Salah satu cara untuk mengubah sikap yang kaku adalah melatih penggunaan mode berpikir yang berbeda (divergen dan konvergen).

Bahan Tayang (PPT) :

<https://docs.google.com/presentation/d/1a48PXK20BxliL1Bb7K7LeYjcKA6krWyG/edit?usp=sharing&ouid=117644860819235850500&rtpof=true&sd=true>

Soal Pre/Post Test

- Fleksibilitas yang muncul di bawah tekanan untuk beradaptasi terhadap lingkungan yang berubah disebut...(d)
  - a. fleksibilitas internal
  - b. fleksibilitas spontan
  - c. fleksibilitas situasional
  - d. fleksibilitas adaptif
  
- Fleksibilitas yang muncul sebagai pilihan untuk berubah spontan untuk alasan yang intrinsik disebut...(b)
  - a. fleksibilitas internal
  - b. fleksibilitas spontan
  - c. fleksibilitas situasional

- d. fleksibilitas adaptif
- Berikut ini yang merupakan pernyataan yang benar tentang inovasi adalah...(d)
  - a. merupakan proses-proses sosial di mana individu, kelompok, atau organisasi berusaha untuk mencapai perubahan yang diinginkan atau menghindari hukuman dari tidak berbuat apa-apa (inaction)
  - b. melibatkan menghasilkan, menerima, dan menerapkan ide-ide baru ke dalam proses, produk, atau layanan yang baru dan berguna.
  - c. dapat tumpang tindih dengan kreativitas
  - d. semua pilihan benar
- Fleksibilitas adaptif adalah...(d)
  - a. kemampuan untuk mendefinisikan kembali masalah untuk menemukan solusi original
  - b. kemampuan untuk melihat masalah dalam cara-cara baru
  - c. kemampuan untuk mengadopsi strategi-strategi baru ketika metode-metode lama telah memimpin kepada kebuntuan
  - d. semua pilihan benar
- Mode berpikir yang perlu dilatih untuk mengubah sikap yang kaku adalah...(c)
  - a. konvergen
  - b. divergen
  - c. konvergen dan divergen
  - d. tidak ada pilihan yang benar

#### Referensi

Georgsdottir, A. S., Lubart, T. I., & Getz, I. (2003). The role of flexibility in innovation . In *The international handbook on innovation*. Elsevier Science Ltd.

#### d. FLEKSIBILITAS DAN MANAJEMEN STRES

*Waktu : 1 jam*

*Indikator Keberhasilan : Sebanyak 75 persen peserta memperoleh skor 60 ke atas pada post-test.*

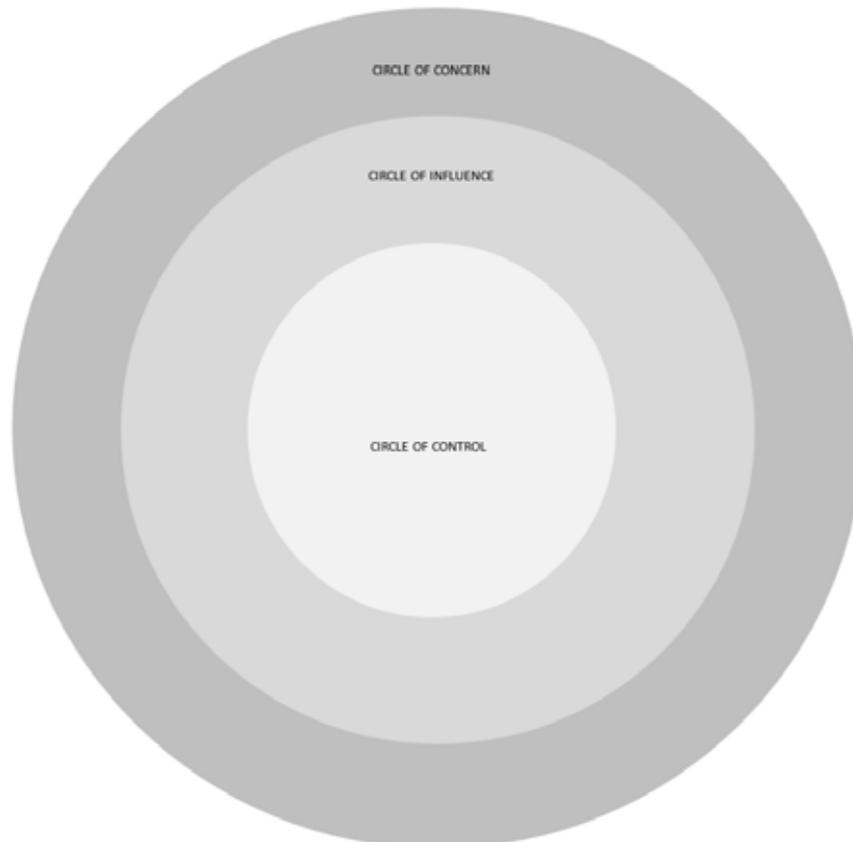
*Isi Materi / Content :*

Banyak dari kita yang memiliki kepercayaan bahwa hidup adalah sesuatu yang terjadi pada kita ("*happens to us*") atau diperbuat terhadap kita ("*done to us*"), terutama ketika kita mengalami masa-masa sulit. Hal ini disebut sebagai ketidakberdayaan yang dipelajari (*learned helplessness*) dan berhubungan dengan tingkat kesejahteraan yang rendah khususnya depresi. Di sisi lain, kita dapat berkuat pada area-area hidup yang tidak bisa kita kontrol. Hal ini juga dapat menyebabkan stres dan kecemasan.

Konsep Tiga Lingkaran Kendali (*Circles of Control*) dapat membantu kita untuk mengelola stres dengan lebih baik.

- Lingkaran Kekhawatiran (*Circle of Concerns*) menunjukkan hal-hal yang sering kita khawatirkan tetapi tidak dapat kita kendalikan apapun yang kita lakukan. Contoh: cuaca, perubahan iklim, perang, politik, kebiasaan selebritas, kesehatan anggota keluarga, dll. Berfokus pada hal-hal ini dapat membuat kita merasa tidak berdaya dan sering khawatir, apalagi jumlahnya tidak terbatas. Kita peduli terhadap hal-hal ini, tetapi mereka berada di luar kekuatan kita.

- Lingkaran Pengaruh (*Circle of Influence*) adalah area di mana kita memiliki pengaruh. Contoh: teman sekelas yang selalu bersikap kasar. Kita tahu bahwa kita tidak dapat mengontrol kapan dia berhenti berperilaku seperti itu. Akan tetapi, kita (dan semua orang di kelas) mungkin dapat menginspirasinya untuk menjadi lebih baik dengan menjadi teladan. Lingkaran Pengaruh mencakup hubungan dan koneksi kita. Saat kita berada dalam situasi yang melibatkan orang lain, memahami dan mengembangkan lingkaran ini membantu kita menjadi lebih proaktif.
- Lingkaran Kendali (*Circle of Control*) terdiri dari semua hal yang dapat kita pengaruhi secara langsung. Di sinilah kita memiliki kendali penuh, terlepas dari peristiwa yang terjadi di dalam lingkaran Kekhawatiran dan Lingkaran Pengaruh. Lingkaran ini juga dapat disebut sebagai “kehidupan batin” (*inner life*) karena melibatkan hanya diri kita sendiri. Contoh: sikap kita, apa yang kita baca dan tonton, bagaimana kita menanggapi orang lain, dan di mana kita menaruh energi. Menguasai lingkaran ini membutuhkan latihan, terutama saat kita dihadapkan pada banyak hal yang mempengaruhi kita secara emosional.



Berfokus pada Lingkaran Kendali memiliki beberapa manfaat:

- Mendorong pola pikir proaktif. Menjadi proaktif berarti melakukan upaya sadar dan berulang kali untuk memperbaiki diri sendiri. Penelitian menunjukkan bahwa hal ini meningkatkan kinerja, kesehatan fisik, dan kesejahteraan. Lingkaran Kendali membantu individu menyadari bahwa mereka dapat menciptakan perubahan positif dengan bertanggung jawab atas diri mereka sendiri (kehidupan batin mereka).
- Meningkatkan kesehatan mental. Ada banyak hal yang dapat kita lakukan untuk menjadi lebih kuat secara mental yang berada di bawah kendali diri kita. Beberapa hal yang dapat kita putuskan sendiri apa pun yang kita alami antara lain mempraktikkan rasa syukur, berolahraga, tidur cukup di malam hari, menetapkan sasaran pribadi, dan bergabung dengan komunitas yang mendukung.
- Memungkinkan untuk menjadi lebih fleksibel dalam hidup. Merasa kecewa atas suatu peristiwa dapat berarti bahwa kita memiliki keterikatan yang kuat pada hasil tertentu. Kita selalu ingin hal-hal terjadi sesuai keinginan kita, padahal ini tidak selalu terjadi. Memahami bahwa kita hanya dapat mengendalikan diri memungkinkan kita menjadi lebih terbuka terhadap hasil yang berbeda. Dengan kata lain, kita terus melakukan yang terbaik sambil lebih menerima hal-hal

yang tidak dapat diubah.

Fokus pada hal-hal yang dapat kita kendalikan adalah bagian dari menjadi orang proaktif. Kita menyadari bahwa kita tidak dapat mengendalikan semua hal yang terjadi pada diri kita, tetapi kita dapat mengendalikan apa yang kita lakukan mengenainya. Sikap proaktif dan reaktif dapat dikenali dari bahasa yang kita gunakan.

Bahasa Reaktif	Bahasa Proaktif
Aku akan mencoba.	Aku akan melakukannya.
Beginilah diriku.	Aku dapat melakukan lebih baik.
Tidak ada yang dapat aku lakukan.	Mari kita lihat pilihan-pilihan yang tersedia.
Aku harus melakukannya.	Aku memilih untuk melakukannya.
Aku tidak bisa.	Aku akan mencari cara.
Kamu merusak hariku.	Aku tidak akan membiarkan suasana hatimu yang buruk mempengaruhi saya.

Berikut ini adalah karakteristik orang yang proaktif:

- Dapat mengabaikan sesuatu tanpa tersinggung.
- Bertanggung jawab atas pilihan mereka.
- Berpikir sebelum bertindak.
- Bangkit kembali saat sesuatu yang buruk terjadi.
- Selalu menemukan cara untuk maju.
- Fokus pada hal-hal yang dapat mereka lakukan, dan tidak khawatir tentang hal-hal yang tidak dapat mereka lakukan

Bersikap proaktif berarti mengambil tanggung jawab atas hidup kita dan memiliki sikap pasti bisa ("can do"):

Orang Pasti Bisa	Orang Pasti Tidak Bisa
Mengambil inisiatif untuk membuat sesuatu terjadi	Menunggu sesuatu terjadi
Berpikir tentang solusi dan pilihan	Berpikir tentang masalah dan penghalang
Bertindak	Bergantung pada perilaku orang lain ( <i>acted upon</i> )

Kita akan membuat keputusan lebih baik jika kita berhenti dan mengambil kendali dalam hidup kita. Ada empat hal dalam kotak peralatan yang dapat kita gunakan

Kesadaran diri ( <i>self-awareness</i> )	Aku dapat memisahkan diri dan mengamati pikiran dan perilaku saya.
Hati nurani ( <i>conscience</i> )	Aku dapat mendengar suara hatiku untuk mengetahui apa yang baik dan buruk.
Imajinasi	Aku dapat membayangkan kemungkinan-kemungkinan baru.
Kekuatan tekad ( <i>willpower</i> )	Aku memiliki kekuatan untuk memilih.

Bahan Tayang (PPT) :

<https://docs.google.com/presentation/d/1a48PXXK20BxliL1Bb7K7LeYjcKA6krWyG/edit?usp=sharing&ouid=117644860819235850500&rtpof=true&sd=true>

### Soal Pre/Post Test

- Yang tidak termasuk dalam Tiga Lingkaran Kendali (Circles of Control) adalah...(d)
  - a. lingkaran kekhawatiran
  - b. lingkaran pengaruh
  - c. lingkaran kendali
  - d. lingkaran imajinasi
- Manfaat berfokus kepada lingkaran kendali antara lain...(d)
  - a. mendorong pola pikir proaktif
  - b. memungkinkan untuk menjadi lebih fleksibel dalam hidup
  - c. meningkatkan kesehatan mental
  - d. semua pilihan benar
- Bersikap proaktif berarti...(d)
  - a. bergantung pada perilaku orang lain
  - b. bersikap pasrah terhadap keadaan
  - c. menunggu sesuatu terjadi pada hidup kita
  - d. mengambil tanggung jawab atas hidup kita
- Berikut ini yang bukan termasuk ciri-ciri orang proaktif adalah...(c)
  - a. berpikir sebelum bertindak
  - b. dapat mengabaikan sesuatu tanpa tersinggung
  - c. menyerah saat sesuatu yang buruk terjadi
  - d. bertanggung jawab atas pilihan mereka
- “Aku dapat memisahkan diri dan mengamati pikiran dan perilaku diriku” merupakan pernyataan yang mencerminkan...(a)
  - a. kesadaran diri
  - b. hati nurani
  - c. imajinasi
  - d. kekuatan tekad

### Referensi

Covey, S. (2014). *The 7 habits of highly effective teens*. Simon & Schuster.

Russell, D. L. (2023, June 1). Use this circle of control exercise for better mental health [free printable]. *They Are the Future*. <https://www.theyarethefuture.co.uk/circle-of-control-printable/>

Vallejo, M. (2022, October 5). What is the circle of control? *Mental Health Center Kids*. <https://mentalhealthcenterkids.com/blogs/articles/what-is-the-circle-of-control>



## MODUL DISIPLIN

## A. DESKRIPSI

Remaja biasanya memiliki hal-hal yang ingin mereka capai ketika dewasa, misalnya profesi yang dikehendaki. Untuk mencapainya, mereka memerlukan tidak hanya kemandirian tetapi juga disiplin diri. Kita seringkali tidak bisa mencapai tujuan bukan karena tidak memiliki pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan, tetapi karena kurang memiliki disiplin diri. Hal ini khususnya menantang bagi remaja, yang masih belajar menyeimbangkan antara dorongan dari dalam diri untuk bersenang-senang dengan memikirkan dan merencanakan masa depan,

Disiplin diri memiliki banyak manfaat dan merupakan pondasi pertumbuhan, kesejahteraan, dan pencapaian di segala bidang kehidupan. Menjadi orang yang disiplin mungkin merupakan salah satu hal tersulit untuk dilakukan, tapi akan menjadi salah satu hal yang paling bermanfaat bagi hidup kita. Dengan menerapkan disiplin diri, kita memiliki kebebasan dan kendali untuk menentukan arah hidup kita.

Modul ini terdiri dari dua bagian. Bagian pertama akan membahas konsep disiplin diri, termasuk mitos dan pandangan mengenainya. Bagian kedua akan membahas isu-isu disiplin secara umum, isu-isu yang lebih spesifik, kemudian menawarkan beberapa strategi untuk melatih tekad dan disiplin diri serta membangun kebiasaan.

## B. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Mengetahui mengenai disiplin, kontrol diri, dan tekad.
- Memahami dan dapat membuat kesimpulan mengenai hal-hal di atas.
- Menggunakan konsep-konsep yang telah dipelajari untuk mengatasi masalah-masalah terkait disiplin diri.
- Mampu memberikan alasan dan mengkomunikasikannya
- Memiliki motivasi untuk menyelesaikan masalah, bekerja sama dengan anggota kelompok, dan memaparkan solusi permasalahan.

## C. POKOK BAHASAN DAN SUB POKOK BAHASAN

### A. Disiplin Diri

1. TEKAD DAN DISIPLIN DIRI
2. MITOS DAN PANDANGAN TENTANG DISIPLIN DIRI
3. LANGKAH-LANGKAH DISIPLIN DIRI

### B. Isu-Isu Disiplin Diri

4. ISU DISIPLIN PADA REMAJA
5. ISU-ISU SPESIFIK TERKAIT DISIPLIN DIRI
6. STRATEGI-STRATEGI UNTUK MELATIH TEKAD
7. MEMBANGUN KEBIASAAN

### 1. DISIPLIN DIRI

- Pembahasan topik ini akan dimulai dengan penjelasan konsep-konsep yang terkait, yaitu disiplin diri, kontrol diri, dan tekad. Bagian berikutnya akan membahas mitos dan pandangan yang ada tentang disiplin diri. Bagian terakhir akan menawarkan langkah-langkah yang bisa diambil untuk membangun disiplin diri pada remaja.

- Durasi : 2 jam
- Topik Bahasan

### a. TEKAD DAN DISIPLIN DIRI

Waktu : 1 jam

Indikator Keberhasilan : Sebanyak 75 persen peserta memperoleh skor 60 ke atas pada post-test.

Isi Materi / Content :

Istilah 'disiplin diri' (*self-discipline*) seringkali digunakan bergantian dengan 'kontrol diri' (*self-control*). Secara sederhana, kontrol atau disiplin diri adalah kemampuan untuk menekan dorongan dari dalam diri secara sadar demi mencapai sasaran. Berikut ini adalah beberapa perilaku yang menunjukkan kontrol atau disiplin diri:

- memperhatikan guru di kelas dan tidak melamun
- membaca petunjuk tes sebelum mulai mengerjakan soal
- memilih mengerjakan PR daripada menonton televisi
- bertahan pada tugas jangka panjang meskipun bosan dan frustrasi
- menahan emosi marah dan tidak mengamuk
- mengonsumsi makanan sehat dan bukannya makanan cepat saji
- berolahraga secara rutin
- menabung dan mengumpulkan bunga bank

Namun, ada sebagian orang yang membedakan antara kontrol diri dan disiplin diri. Keduanya dapat dilihat sebagai bagian dari regulasi diri (*self-regulation*), dan berhubungan dengan beberapa konsep lain berikut ini:

- Regulasi diri adalah pengaturan diri secara sadar dan dengan usaha sendiri. Regulasi diri mencakup berbagai keterampilan internal, termasuk tekad (*willpower*), disiplin diri, kesadaran diri (*self-awareness*), dan motivasi.
- Tekad (*willpower*) adalah kemampuan untuk mengendalikan perhatian, emosi, dan tindakan, meskipun ada rangsang yang bersaing, serta menyelesaikan konflik antara keinginan jangka pendek dan sasaran jangka panjang. Hal ini mencakup kapasitas untuk menunda kenikmatan, mengambil alih pikiran dan perasaan yang tidak diinginkan, dan mengubah kondisi internal.
- Istilah 'kontrol diri' seringkali digunakan bergantian dengan 'tekad'. Namun, ada sebagian orang yang membedakan antara kontrol diri dan tekad:
  - Kontrol diri merujuk pada kekuatan Saya Tidak Akan (*I won't*), yaitu mengendalikan dorongan atau mencegah diri melakukan sesuatu.
  - Tekad mencakup tidak hanya kekuatan Saya Tidak Akan, tetapi juga kekuatan Saya Akan (*I will*) atau membuat diri melakukan sesuatu.
- Disiplin diri adalah pelaksanaan kesadaran diri dan tekad sejalan dengan waktu, untuk tujuan (1) hidup sejalan dengan nilai-nilai yang lebih tinggi dan (2) memilih perilaku yang selaras dengan sasaran jangka panjang.

- Kebiasaan (*habit*) adalah pelaksanaan disiplin diri yang telah mengkristal sejalan dengan waktu, dan telah menjadi hampir otomatis dan memerlukan sedikit usaha. Akan tetap, kebiasaan juga dapat dibentuk secara tidak sadar di otak kita.
- Motivasi adalah kondisi emosional di mana seseorang bersemangat untuk melakukan sesuatu, atau hasrat untuk terlibat dalam aktivitas tertentu.

Perbedaan konsep-konsep di atas dapat lebih dipahami melalui contoh berikut ini.

- Pada hari Minggu, Sarah bertemu dengan seorang teman yang sudah lama tidak dilihatnya. Ia terkesan melihat kondisi temannya yang penuh energi dan tampak bugar. Saat ditanya, si teman menceritakan tentang pola makannya yang sehat dan rutinitas olahraganya. Pertemuan ini memicu **motivasi** Sarah untuk makan lebih sehat dan mulai berolahraga. Ia membuat keputusan saat itu juga untuk berhenti makan es krim (salah satu makanan kesukaannya), dan berlari setiap hari kerja setelah bekerja.
- Pada hari Senin sepulang kerja, Sarah merasa lelah setelah hari yang sangat menegangkan di tempat kerja. Ia tidak memiliki motivasi untuk berlari. Ia hanya ingin berbaring di sofa dan bersantai. Namun, ia kemudian mengingat komitmennya untuk berlari setiap hari Senin (**kesadaran diri**) dan mendorong dirinya sendiri untuk melakukannya (**tekad**).
- Setelah berlari, ia membuka kulkas dan melihat es krim favoritnya yang selalu ia makan sambil menonton TV di malam hari. Ia merasakan dorongan yang kuat untuk memakannya, tetapi ia memutuskan untuk menutup matanya, menutup pintu kulkas, dan mengambil apel untuk camilan (**kontrol diri**). Setelah beberapa saat, dorongan untuk makan es krim pun berlalu.
- Proses serupa berulang setiap minggu. Setiap kali ia mempraktikkan keterampilan tekad dan kontrol diri untuk menjaga diri tetap setia pada komitmennya, untuk mencapai sasarannya, maka ia mempraktikkan **disiplin diri**.
- Setelah beberapa bulan, proses tersebut menjadi otomatis. Ia selalu berlari setiap hari sepulang kerja. Ia tidak lagi mempertanyakannya atau mengalami konflik internal tentangnya. Ia melakukannya, terlepas dari bagaimana perasaannya. Bahkan, es krim tidak lagi terlihat menggoda karena ia tahu bahwa ia tidak akan memakannya. Pada titik ini, Sarah telah membentuk suatu **kebiasaan**.

Tekad pada dasarnya adalah kekuatan dari keputusan kita atau seberapa berarti perkataan kita pada diri sendiri. Kita memperkuat tekad dengan mengatakan tidak pada tantangan atau godaan dan menegaskan kembali keputusan awal kita. Disiplin diri merupakan kekuatan yang memandu kita untuk mengambil tindakan yang sejalan dengan sasaran kita. Membangun kebiasaan hanya merupakan salah satu (bukan keseluruhan) fungsi dari disiplin diri. Perlu diingat bahwa tidak semua sasaran dapat diubah menjadi kebiasaan. Misalnya, sasaran kita adalah untuk memperbaiki hubungan dengan anggota keluarga. Hal ini tidak dapat dilakukan dengan membangun sebuah kebiasaan untuk melakukan suatu hal, melainkan dengan membangun koneksi dan hubungan baik. Hubungan manusia bersifat dinamis dan seringkali sulit diprediksi. Lebih dari sekedar membangun kebiasaan, kita memerlukan disiplin diri untuk berperilaku sesuai dengan prinsip-prinsip tertentu.

Kesadaran diri, tekad, dan disiplin diri merupakan hasil kerja *prefrontal cortex* (lapisan terluar otak bagian depan), yang bertanggung jawab atas regulasi emosi, pengendalian dorongan, perencanaan, dan pengambilan keputusan. *Prefrontal cortex* memungkinkan kita untuk mengendalikan emosi dan dorongan dalam diri, mengenali pikiran-pikiran yang saling bertentangan, menentukan apakah suatu hal baik atau buruk bagi kita, mempertimbangkan konsekuensi masa depan dari keputusan yang kita ambil saat ini, dan bekerja untuk mencapai sasaran. Berikut ini adalah beberapa manfaat utama dari disiplin diri.

- Membuat lebih percaya diri dan berdaya.

Dengan disiplin, kita terhubung dengan kekuatan dalam diri kita untuk mengambil langkah menuju sasaran. Dengan mengatakan tidak pada godaan, kita merasa memiliki kendali atas hidup kita dan lebih percaya diri. Kita akan bicara pada diri lebih positif, sehingga hubungan dengan diri pun menjadi lebih baik. Ketika orang di sekitar menyadari hal ini, kita akan semakin termotivasi dan demikian seterusnya.

- Memungkinkan untuk mencapai sasaran.

Hal yang menghalangi kita dari mencapai sasaran seringkali bukanlah kurangnya pengetahuan atau keterampilan, tetapi kurangnya komitmen dan tindakan. Disiplin diri adalah bahan terpenting untuk mencapai sasaran jangka panjang apapun. Kunci kesuksesan adalah disiplin diri, bukan sekedar motivasi. Jika kita harus menantikan datangnya keinginan sebelum melakukan sesuatu, maka hal tersebut tidak akan bertahan lama. Disiplin diri lebih bisa diandalkan untuk menghasilkan perubahan yang menetap dibandingkan perasaan dan motivasi. Untuk mencapai sasaran, kita memerlukan aksi yang konsisten, yang hanya dapat dimungkinkan oleh disiplin diri. Hidup yang disiplin adalah hidup yang teratur, tenang, terpusat, dan fokus. Dalam dunia akademik, disiplin berperan lebih penting dari kecerdasan. Studi menunjukkan bahwa disiplin diri lebih baik dalam memprediksi kesuksesan akademik seseorang dibandingkan skor tes intelegensi (IQ).

- Memberi keuntungan dalam hidup.

Kita hidup di dunia yang penuh dengan gangguan, terutama dengan perkembangan dunia digital yang kini mudah diakses setiap saat dan bersifat candu. Kondisi ini hanya akan bertambah buruk pada tahun-tahun selanjutnya, yang berarti orang-orang akan memiliki rentang perhatian yang semakin pendek dan resiliensi yang lebih rendah untuk mencapai sasaran jangka panjang. Oleh karena itu, orang yang memiliki disiplin diri akan memiliki keunggulan dibandingkan orang-orang lainnya.

- Memelihara kesehatan tubuh dan fisik.

Setiap rumus, sistem, dan program kesehatan mensyaratkan kita untuk melakukan sesuatu dalam bentuk latihan, metode, atau protokol. Untuk memperoleh hasil yang diinginkan, kita harus mampu melakukan apa yang diminta dan menghentikan apa yang dilarang. Banyak orang mengakui bahwa hambatan terbesar dalam perubahan menuju gaya hidup yang lebih sehat adalah tekad yang kurang. Disiplin diri memungkinkan kita untuk makan sehat, berolahraga, dan menjalankan rutinitas yang sehat. Memiliki rutinitas yang sehat dan meningkatkan kendali diri adalah elemen penting dalam mengurangi kecemasan dan memiliki suasana hati yang lebih stabil. Kebiasaan yang baik dan rutinitas harian juga membuat kita menjadi orang yang resilien menghadapi naik dan turun kehidupan. Disiplin diri membuat kita fokus pada satu hal yang dapat kita kendalikan, yaitu diri kita sendiri. Hal ini memberikan dasar yang kuat untuk menjalani hidup apapun kondisinya.

- Meningkatkan hubungan.

Banyak tantangan yang kita hadapi dalam hidup dengan keluarga dan orang-orang terpenting berhubungan dengan kurangnya kendali terhadap dorongan (impulsivitas) dan dalam memberikan tanggapan (reaktivitas). Kita seringkali kehilangan kendali diri dan terbawa emosi seperti marah, defensif, takut, dan cemburu. Kita kemudian mengatakan dan melakukan hal-hal yang kita sesali. Disiplin diri memungkinkan kita untuk mengambil jeda dan mendinginkan diri. Orang lain akan menghargai kita ketika mampu untuk bersikap tenang di tengah badai emosi. Mereka akan merasa bahwa kita dapat diandalkan serta merasa lebih aman dan lebih percaya pada kita. Selain itu, disiplin diri memfasilitasi perubahan perilaku yang diperlukan dalam hubungan di mana kita harus berubah dan berkompromi.

- Memberikan tujuan, kekuatan, dan ketenangan.

Hidup tanpa disiplin dikuasai oleh frustrasi (karena tidak bisa mencapai sasaran) dan penuh gangguan (oleh emosi negatif, pikiran yang tidak berguna, dan kepercayaan yang membatasi). Sebaliknya, hidup disiplin adalah hidup penuh bertujuan dan penuh kedamaian. Kita memiliki kekuatan untuk menyelaraskan hidup dengan sasaran dan mencapainya. Kita mengambil

tindakan untuk mencapai sasaran dan mengejar nilai yang kita percayai. Kita menjalani hidup damai yang bebas dari penyesalan, penuh penguasaan diri, dan tidak dipengaruhi oleh pikiran dari kebisingan yang tidak berguna.

Disiplin diri perlu didasari penghargaan dan kasih pada diri sendiri serta sasaran yang ingin kita capai (bukannya karena mereka tidak cukup baik). Bagian dari disiplin diri harus melibatkan merawat diri yang mencakup:

- Tidur cukup dan makan makanan yang sehat.
- Menjadwalkan istirahat, jeda, dan aktivitas menyenangkan.
- Memiliki hari di mana kita membiarkan diri lebih bebas (*cheat days*).
- Membiarkan sebagian area hidup spontan.
- Menyeimbangkan kerja, hubungan, dan kesehatan.
- Memanjakan diri secara moderat dalam hal-hal yang kita senangi tanpa rasa bersalah.
- Memiliki ruang gerak sehat dan penting agar dapat menjaga disiplin diri dalam waktu panjang. Jika kita terlalu ketat pada diri sendiri, maka sangat mudah untuk gagal.

*Bahan Tayang (PPT) :*

<https://docs.google.com/presentation/d/1GNd7eaCy1trRCRKOtjgul0hh4Fniae6r/edit?usp=sharing&ouid=117644860819235850500&rtpof=true&sd=true>

*Soal Pre/Post Test*

- Apa yang dimaksud dengan kontrol/disiplin diri? (d)
  - a. Kemampuan untuk menyelesaikan tugas dengan cepat
  - b. Kemampuan untuk mendengarkan orang lain
  - c. Kemampuan untuk berempati dengan orang lain
  - d. Kemampuan untuk menekan dorongan dari dalam diri secara sadar demi mencapai tujuan
- Berikut ini yang bukan termasuk contoh perilaku disiplin diri adalah...(a)
  - a. Melamun di kelas
  - b. Memilih mengerjakan PR daripada menonton televisi
  - c. Menahan emosi marah dan tidak mengamuk
  - d. Berolahraga secara rutin
- Apa yang dimaksud dengan tekad (*willpower*)? (d)
  - a. mengendalikan perhatian, emosi, dan tindakan meskipun ada rangsang yang bersaing
  - b. kapasitas untuk menunda kenikmatan
  - c. kemampuan menyelesaikan konflik antara keinginan jangka pendek dan tujuan jangka panjang
  - d. semua pilihan benar
- Berikut ini yang tidak termasuk manfaat disiplin adalah...(b)
  - a. memungkinkan untuk mencapai sasaran
  - b. membuat lebih rendah diri
  - c. memelihara kesehatan tubuh dan fisik
  - d. meningkatkan hubungan
- Menjadwalkan istirahat, jeda, dan aktivitas menyenangkan merupakan salah satu contoh

perawatan diri yang menjadi dasar disiplin. Pernyataan ini...(a)

- a. benar
- b. salah

### Referensi

Dienstmann, G. (2021). Mindful self-discipline. LiveAndDare Publications.

Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2006). Self-discipline gives girls the edge: Gender in self-discipline, grades, and achievement test scores. *Journal of Educational Psychology*, 98(1), 198–208. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.98.1.198>

## b. MITOS DAN PANDANGAN TENTANG DISIPLIN DIRI

Waktu : 1 jam

Indikator Keberhasilan : Sebanyak 75 persen peserta memperoleh skor 60 ke atas pada post-test.

Isi Materi / Content :

Untuk memahami disiplin diri lebih baik, kita perlu meluruskan beberapa kesalahpahaman mengenainya:

- Disiplin diri bukan pembatasan, melainkan fokus.

Orang seringkali berpikir bahwa disiplin diri berarti melakukan apa yang tidak kita inginkan dan menjalani hidup yang penuh aturan dan membosankan. Padahal, disiplin diri justru berarti melakukan apa yang kita inginkan dan menjalani hidup secara kreatif sesuai rancangan kita, berdasarkan nilai-nilai yang kita percayai, dan yang memberikan sukacita yang bermakna. Tanpa disiplin diri, kita hidup secara reaktif dan berdasarkan kondisi terberi (mis., kebiasaan buruk, kecanduan). Studi menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi.

- Disiplin diri bukan penindasan, melainkan kesadaran.

Orang seringkali berpikir bahwa disiplin diri berarti bersikap keras ke diri sendiri dengan menekan hasrat, mencambuk diri menggunakan tekad agar melakukan hal-hal yang dikehendaki, dan mengecam diri ketika menyerah. Padahal, disiplin diri berarti mengasihi diri sendiri dengan memilih apa yang baik bagi diri, melepaskan kenikmatan saat ini demi sasaran jangka panjang, serta menerima bahwa terkadang kita akan mengalami kegagalan.

- Disiplin diri bukan kekakuan, melainkan kuasa.

Orang seringkali berpikir bahwa disiplin diri berarti diperbudak oleh aturan dan rutinitas yang kaku. Padahal, disiplin diri justru berarti memiliki kuasa untuk menjalankan komitmen sesuai pilihan kita. Kita dapat menggunakan analogi pengendali jarak jauh (*remote control*) TV untuk membantu memahami hal ini. Jika kita memencet pengendali, maka TV akan selalu menyala setiap kali (secara kaku). Namun, kita yang menentukan akan menghidupkannya atau tidak. Jika kita menghidupkannya, maka TV pasti menyala. Sama seperti itu, disiplin diri memungkinkan kita untuk selalu mengikuti komitmen yang kita buat. Hal ini tidak berarti kaku atau tidak fleksibel, karena kuasa tetap berada di tangan kita. Ketika merancang suatu rutinitas, kita yang memilih setiap elemen di dalamnya. Ada baiknya kita menjaga keseimbangan antara usaha dan relaksasi, kerja dan bersenang-senang, mengejar sasaran dan memupuk hubungan.

Sebelum membahas pandangan-pandangan yang ada mengenai disiplin diri, kita perlu memahami konsep kelelahan pengambilan keputusan (*decision fatigue*). Setiap keputusan yang kita buat memerlukan energi mental dan menyebabkan stres. Setelah periode pengambilan keputusan yang panjang kualitas keputusan kita cenderung menurun. Hal ini dikarenakan kita lelah menggunakan kontrol diri, memikirkan setiap hal, dan berpikir secara menyeluruh. Kelelahan pengambilan keputusan dapat membuat orang membuat keputusan yang impulsif, bergantung pada bias asumsi, bias kognitif, dan jalan pintas mental lainnya, serta kehabisan energi untuk menggunakan kontrol diri setelahnya. Kontrol diri menghabiskan banyak energi otak, yang menjadi masalah karena tujuan dasar otak adalah kelangsungan hidup (*survival*). Hal ini berarti bahwa otak memiliki penolakan alamiah terhadap kontrol diri atau tekad. Otak kita cenderung memilih jalur yang lebih mudah (seringkali pemuasan instan) untuk menyimpan energi.

Fenomena kelelahan pengambilan keputusan itu nyata dan memberi pelajaran penting untuk mengelola energi kita dengan lebih baik. Untuk mengurangi kelelahan dalam pengambilan keputusan, kurangi keputusan-keputusan remeh dalam keseharian. Beberapa hal yang dapat kita lakukan antara lain:

- Miliki rutinitas di mana kita tidur, bangun, dan makan pada saat yang sama setiap hari.
- Tentukan pakaian yang kita akan pakai. Donasikan setengah yang kita miliki, sehingga kita hanya punya sedikit pilihan untuk dipilih.
- Jangan habiskan waktu untuk pilihan-pilihan yang tidak terlalu penting seperti makan di mana. Jika perlu pilih secara acak, lempar koin, atau buat keputusan lalu jangan pikirkan lagi,
- Praktekkan kesederhanaan dan minimalisme dalam berbagai area hidup. Pergi ke lebih sedikit acara sosial, kumpulkan sedikit pertamanan tapi bermakna, proses lebih sedikit informasi, langganan pada lebih sedikit buletin, tonton lebih sedikit berita, dsb.
- Jika memungkinkan, lakukan keputusan penting atau kegiatan yang memerlukan kontrol diri setelah kegiatan yang mengisi ulang energi seperti meditasi, tidur siang, atau mendengarkan musik. Atau, buat di pagi hari setelah tidur panjang,
- Semakin kita dapat mengelola stres, maka semakin besar tekad yang dapat kita gunakan.

Terdapat dua pandangan mengenai tekad, yaitu teori penipisan ego (*ego depletion theory*) dan teori pola pikir (*mindset theory*). Fenomena kelelahan pengambilan keputusan seringkali digunakan untuk mendukung teori penipisan ego. Menurut teori penipisan ego, tekad seperti baterai dengan kapasitas yang terbatas. Semakin banyak kita gunakan, maka semakin habis sampai titik di mana kita tidak bisa menggunakannya lagi tanpa diisi ulang dulu. Baterai tekad diisi kembali dengan kegiatan-kegiatan istirahat (tidur cukup, meditasi, jeda) dan dengan mengisi kembali kadar gula dengan makanan yang cukup.

Pandangan kedua mengenai tekad, yaitu teori pola pikir, menyatakan bahwa jumlah tekad yang kita miliki dipengaruhi oleh kepercayaan kita mengenainya. Jadi, mereka yang percaya tekad terbatas akan mengalami lebih banyak kegagalan dalam mengontrol diri dibandingkan mereka yang percaya bahwa tekad tidak terbatas. Selain itu, tekad juga dipengaruhi oleh tingkat motivasi kita, bagaimana kita membingkai tantangan yang kita hadapi, dan kepercayaan kita mengenai cara kontrol diri bekerja. Pandangan ini tidak melihat tekad seperti baterai melainkan otot. Tekad diperkuat dengan melatihnya dan diperlemah dengan tidak menggunakannya. Tekad menjadi lemah sementara setelah latihan yang intensif, tetapi menjadi lebih kuat dibandingkan sebelumnya setelah pemulihan.

Kedua pandangan mengenai tekad di atas sesungguhnya melengkapi satu sama lain:

- Kita perlu menjaga cadangan tekad sekaligus menumbuhkan pola pikir yang memberdayakan dan menguatkannya dengan latihan harian.
- Kita sebaiknya mengadopsi pola pikir bahwa tekad dibatasi oleh pikiran kita dan melihatnya sebagai otot yang perlu dilatih.

- Kita mencari lingkungan yang kondusif untuk menghemat waktu dan menghindari kelemahan pengambilan keputusan, tetapi tidak menghindari kesempatan untuk melatih tekad jika memungkinkan.
- Setelah menggunakan kontrol diri beberapa kali, kita mungkin merasa lelah tetapi tidak menganggapnya sebagai tanda bahwa kita memiliki sumber energi yang tidak dapat diisi kembali dan tidak bisa lanjut.
- Kita mengambil tanggung jawab penuh atas keputusan kita dan percaya bahwa kita memiliki potensi yang besar.

Jika kita ingin lebih disiplin dalam hidup, berikut ini adalah empat hal praktis yang dapat kita terapkan:

1. Latih tekad secara serius setiap hari seperti melatih otot.
2. Kelola energi. Misalnya, mulai hari dengan tugas yang paling menguras tenaga, mengurangi jumlah keputusan sepele yang perlu dibuat setiap hari, dan belajar mengelola stres.
3. Optimalkan gaya hidup. Sama seperti otot fisik, otot tekad dapat kelebihan beban jika kita tidak beristirahat dan membangun kekuatannya dari waktu ke waktu. Kita perlu berkomitmen untuk melatih tekad secara teratur, tetapi juga perlu mengembangkan gaya hidup pendukung yang mencakup bahan bakar yang baik dan istirahat yang baik (makan dengan sehat, berolahraga secara teratur, tidur yang cukup, berlatih meditasi setiap hari).
4. Tumbuhkan kesabaran dan daya tahan untuk menjadi lebih disiplin, dengan menyadari bahwa otot disiplin diri tidak muncul begitu saja.



Sumber: Dienstmann, G. (2021)

Bahan Tayang (PPT) :

<https://docs.google.com/presentation/d/1GNd7eaCy1trRCRkoTjgu0hh4Fniae6r/edit?usp=sharing&ouid=117644860819235850500&rtpof=true&sd=true>

Soal Pre/Post Test

- Berikut ini yang merupakan mitos tentang disiplin diri adalah...(a)

- a. Disiplin diri merupakan pembatasan dan penindasan diri.
  - b. Disiplin diri merupakan bentuk fokus.
  - c. Orang disiplin menjalani hidup secara kreatif sesuai rancangan mereka.
  - d. Disiplin merupakan bentuk kesadaran diri.
- Berikut ini yang merupakan fakta tentang disiplin diri adalah...(b)
    - a. Orang disiplin menjalani hidup yang penuh aturan dan membosankan.
    - b. Disiplin diri merupakan bentuk kuasa.
    - c. Disiplin merupakan bentuk penindasan diri.
    - d. Disiplin merupakan bentuk kekakuan.
  - Berikut ini yang tidak termasuk cara mengurangi kelelahan pengambilan keputusan adalah...(b)
    - a. Memiliki rutinitas di mana kita tidur, bangun, dan makan pada saat yang sama setiap hari.
    - b. mempraktekkan pola hidup maksimalis.
    - c. Membuat keputusan secara acak untuk pilihan-pilihan yang tidak terlalu penting.
    - d. Mendonasikan pakaian yang tidak akan dipakai agar mengurangi jumlah pilihan.
  - Menurut teori penipisan ego, tekad ibarat...(c)
    - a. baterai yang tidak pernah terkuras habis
    - b. gelas yang bocor
    - a. baterai dengan kapasitas yang terbatas
    - b. otot yang perlu dilatih
  - Menurut teori pola pikir, tekad dapat diperkuat dengan cara...(a)
    - a. melatihnya secara serius setiap hari
    - b. mengistirahatkannya selama beberapa saat
    - c. mengosongkan baterainya lalu diisi ulang
    - d. mengisinya setiap hari

### Referensi

Dienstmann, G. (2021). Mindful self-discipline. LiveAndDare Publica

## c. LANGKAH-LANGKAH DISIPLIN DIRI

Waktu : 1 jam

Indikator Keberhasilan : Sebanyak 75 persen peserta memperoleh skor 60 ke atas pada post-test.

Isi Materi / Content :

Untuk mencapai sasaran, tekad memanfaatkan kekuatan Saya Akan (*I Will*), Saya Tidak Akan (*I Won't*), dan Saya Ingin (*I Want*). Tekad adalah hal yang membedakan kita antara satu dengan yang lain. Kita semua memiliki kapasitas tekad, tapi sebagian menggunakannya lebih dari yang lain. Orang yang dapat mengontrol perhatian, emosi, dan tindakannya memiliki hidup yang lebih baik. Mereka lebih sehat dan bahagia, memiliki hubungan yang lebih memuaskan dan bertahan lama, menghasilkan lebih banyak uang dan maju dalam karir, lebih dapat mengelola stres dan menghadapi konflik dan mengatasi kesulitan, dan hidup lebih lama. Selain menjadi faktor yang memprediksi kesuksesan akademik lebih baik dari skor IQ, disiplin diri juga menentukan kepemimpinan efektif lebih baik daripada karisma. Bahkan, disiplin diri lebih penting untuk kebahagiaan pernikahan dibandingkan empati.

Seperti telah disebutkan, disiplin diri merupakan hasil kerja *prefrontal cortex*. Tadinya, fungsi utama

bagian ini adalah untuk mengontrol gerakan. Ketika manusia berkembang, bagian ini menjadi lebih besar dan lebih terhubung dengan bagian-bagian lain dan mengambil beberapa fungsi kontrol, yaitu terhadap apa yang kita perhatikan, apa yang kita pikirkan, bahkan apa yang kita rasakan. Bagian ini meyakinkan kita untuk melakukan hal-hal yang lebih sulit. Bagian ini memiliki tiga area yang telah disebutkan di awal: Saya Akan, Saya Tidak Akan, dan Saya Ingin.

- Area Saya Akan membantu kita untuk memulai dan bertahan pada tugas yang membosankan, sulit, dan menimbulkan stres.
- Area Saya Tidak Akan menahan kita dari mengikuti dorongan atau keinginan.
- Area Saya Ingin melacak hasrat dan sasaran kita. Area ini menentukan apa yang benar-benar kita inginkan.

Disiplin diri dapat digambarkan pertarungan antara dua pikiran dalam satu otak. Pikiran pertama bertindak berdasarkan dorongan dan mencari kenikmatan segera. Pikiran kedua menunda kenikmatan untuk menjaga sasaran jangka panjang kita.

Untuk mengembangkan tekad atau kontrol diri, kita perlu pertama-tama mengembangkan kesadaran diri. Kesadaran diri adalah kemampuan untuk menyadari apa yang kita lakukan saat kita melakukannya dan memahami mengapa kita melakukannya. Kita bahkan dapat memprediksi apa yang cenderung kita lakukan sebelumnya, sehingga kita memiliki kesempatan untuk mempertimbangkan kembali. Orang yang tidak sadar diri atau terdistraksi lebih mudah menyerah pada godaan. Ketika pikiran kita dipenuhi hal lain, kita akan lebih mudah dikendalikan oleh dorongan. Kesadaran diri pertama terkait tekad atau kontrol diri adalah kesadaran akan kapan kita memerlukannya. Jika tidak, kita akan selalu memilih yang termudah. Misalnya, seorang perokok perlu mengenali terlebih dahulu tanda pertama hasrat merokok (*craving*) dan apa yang akan ia lakukan dengan hasrat tersebut. Ia juga perlu menyadari bahwa jika ia menyerah kali ini, ia akan lebih mudah menyerah kali berikutnya. Ia juga bisa melihat bahwa ia bisa memiliki penyakit-penyakit yang diakibatkan oleh merokok. Maka, ia memilih untuk tidak merokok.

Kesadaran diri berikutnya adalah kesadaran akan kapan kita membuat keputusan terkait tekad atau kontrol diri. Misalnya, jika kita mau pergi ke gym sepulang kerja, kita perlu memastikan sudah mengemas tas, menyelesaikan pekerjaan sebelum makan, dsb. Lacak pilihan-pilihan kita, kemudian tinjau dan analisis apakah pilihan-pilihan tersebut mendukung atau menyulitkan sasaran. Melakukan ini juga membantu mengurangi jumlah pilihan yang kita buat ketika terdistraksi.

Terdapat tiga pilar dari disiplin diri yang penuh kesadaran (*mindful self-discipline*) yang dapat disingkat sebagai 3 A, yaitu *aspiration* (aspirasi), *awareness* (kesadaran), dan *action* (tidakan).

- Aspirasi merupakan bahan bakar bagi disiplin diri, sumber dari motivasi dan komitmen. Aspirasi berbeda dengan sasaran. Aspirasi merupakan alasan di balik alasan seseorang. Sasaran adalah kendaraan untuk mencapai aspirasi kita, sehingga harus sejalan dengannya. Sasaran harus didasari oleh keinginan dan bukannya suatu keharusan. Jika tidak, kita perlu mengubah sikap terhadap sasaran, menemukan strategi-strategi baru untuk mencapainya, atau memilih sasaran baru. Luangkan waktu untuk memperjelas dan memperbesar sasaran kita.
- Kesadaran adalah kualitas memperhatikan apa yang terjadi di dalam diri, melalui melihat ke dalam diri, refleksi, dan kontemplasi. Disiplin diri adalah kombinasi antara pengingat dan tindakan atau atensi dan intensi. Untuk mempraktekkan disiplin diri, setiap hari kita perlu mengingat aspirasi kita (atensi) lalu memutuskan untuk melakukan sesuatu (intensi). Kesadaran membawa penerimaan terhadap diri, kebebasan dari pikiran dan dorongan, kekuatan untuk memilih tindakan, keselarasan dengan nilai-nilai yang kita percayai,, dan pertumbuhan yang organik.
- Aksi harus bertujuan, konsisten, dan efektif. Untuk itu, kita perlu merancang rencana tindakan. Pecah aspirasi dan sasaran menjadi tonggak (*milestones*) dan kebiasaan, lalu lakukan secara konsisten, terfokus, dan fleksibel.

Contoh:

Aspirasi: "Menulis sebuah buku pada akhir tahun depan."

Tonggak:

- Melakukan penelitian dan membuat rencana penulisan
- Menulis draft pertama
- Menerbitkannya
- Mempromosikannya

Memiliki rencana tindakan membantu kita menghindari meremehkan perjalanan dan meremehkan diri. Untuk menciptakan tonggak, pilih salah satu aspirasi dan salah satu sasaran untuk difokuskan. Pecah sasaran menjadi tonggak, dan tambahkan tengga t waktu ke tonggak tersebut. Pilih kapan kita akan melakukannya. Ulangi untuk semua aspirasi dan sasaran.

Kita dapat meningkatkan disiplin diri dengan berkomitmen pada diri kita di masa depan. Kita seringkali memikirkan diri kita di masa depan seperti orang lain. Kita mengidolakannya, membayangkan bahwa ia akan melakukan apa yang diri kita tidak bisa lakukan sekarang. Kita memperlakukannya dengan salah, membebani dengan konsekuensi dari keputusan-keputusan masa kini. Kita salah memahami, lupa bahwa ia memiliki perasaan dan pikiran yang sama seperti diri kita sekarang. Kita memperlakukan diri kita di masa depan berbeda dengan kita di masa sekarang karena kita tidak bisa mengakses pikiran dan perasaannya. Kita bahkan menggunakan bagian otak yang berbeda untuk membayangkan diri kita sekarang dan di masa depan. Kita dapat membuat keputusan yang lebih bijak dengan "mengirimkan diri kita ke masa depan".

Berikut ini adalah beberapa cara untuk membuat masa depan terasa nyata dan mengenal diri kita di masa depan:

1. Menciptakan memori masa depan.

Membayangkan diri di masa depan dapat menunda pemuasan instan. Misalnya, ketika kita sedang menimbang-nimbang apakah akan melakukan suatu tugas sekarang atau menundanya, bayangkan diri kita sedang berbelanja minggu depan atau dalam suatu pertemuan. Ketika kita membayangkan masa depan, otak mulai berpikir lebih konkret dan segera mengenai konsekuensi-konsekuensi dari pilihan saat ini. Semakin masa depan jelas dan nyata, semakin mungkin kita membuat keputusan yang tidak akan kita sesali.

2. Kirim pesan ke diri di masa depan.

Pikirkan apa yang diri masa depan kita lakukan dan bagaimana ia akan merasa atas pilihan yang kita ambil sekarang. Gambarkan kepada diri masa depan kita apa yang akan kita lakukan sekarang untuk mencapai sasaran jangka panjang. Apa yang kita harapkan dari diri masa depan kita? Seperti apa kita di masa depan? Kita juga dapat membayangkan diri masa depan kita dengan melihat diri kita sekarang. Apa yang akan mereka syukuri dari kita sekarang?

3. Membayangkan diri kita di masa depan.

Hal ini dapat meningkatkan tekad di saat ini. Bayangkan diri kita di masa depan yang berkomitmen terhadap perubahan dan menerima manfaatnya. Bayangkan dengan detail seperti apa tampilan kita, bagaimana perasaan kita, kebanggaan, rasa syukur, atau penyesalan yang mungkin dimiliki melihat ke masa lalu.

Pembahasan di atas merupakan pembahasan mengenai disiplin diri yang berlaku bagi semua orang. Pada masa remaja, terdapat empat keterampilan disiplin diri yang perlu dipraktikkan dalam peralihan menuju kehidupan dewasa yang efektif.

Keterampilan yang pertama adalah konsentrasi (versus distraksi). Konsentrasi membutuhkan perhatian dan menolak gangguan atau melarikan diri. Konsentrasi remaja dapat dilihat dalam hal mengerjakan PR. Remaja bisa membutuhkan jumlah waktu yang berbeda-beda untuk menyelesaikan jumlah PR yang sama. Seorang remaja yang dapat memberikan perhatian terus-menerus dan tidak teralih oleh gangguan atau terpicat oleh godaan hiburan, dapat menyelesaikan tugas dengan cepat dan efisien. Remaja lain yang mudah teralih dan rentan untuk melarikan diri menyelesaikan pekerjaan dalam waktu yang lebih lama karena seringnya terhenti untuk pengalihan dan kelegaan. Remaja lebih mudah untuk berkonsentrasi pada apa yang disukainya daripada apa yang tidak disukainya. Inilah mengapa ada remaja yang dapat dengan nyaman menghabiskan berjam-jam asyik bermain game komputer atau bertukar pesan sosial untuk bersenang-senang, tetapi tidak bisa bertahan cukup lama untuk mengerjakan tugas yang dirasa tidak menyenangkan. Untuk meningkatkan konsentrasi, remaja perlu berlatih mengerjakan tugas untuk jangka waktu yang lebih lama agar rentang perhatian meningkat.

Keterampilan yang kedua adalah penyelesaian (versus berhenti di tengah jalan). Penyelesaian membutuhkan tindak lanjut dari awal hingga akhir, mengejar sasaran bahkan ketika hal ini menjadi lebih sulit untuk dicapai. Penyelesaian membutuhkan ketekunan dalam menghadapi kelelahan dan frustrasi, yang bergantung pada kekuatan sasaran dan dedikasi remaja. Beberapa remaja dengan toleransi terhadap frustrasi yang rendah mudah menyerah ketika keadaan menjadi sulit. Mereka mungkin memulai dengan niat baik, tetapi kehabisan tekad di tengah jalan dan menyerah. Sementara itu, remaja lain yang dihadapkan pada rintangan malahan mungkin bekerja lebih keras dari sebelumnya untuk memenuhi rencana awal mereka. Untuk meningkatkan penyelesaian, remaja perlu berlatih memecah pekerjaan menjadi tahapan yang dapat dikelola dan mengenali kemajuan yang ditunjukkan.

Keterampilan yang ketiga adalah konsistensi (versus ketidakteraturan). Konsistensi membutuhkan upaya yang berkelanjutan agar efek yang dirasakan dapat dipertahankan (mis., performa akademik atau atletik). Hal ini dilakukan melalui pengulangan dan rutinitas. Pengulangan dapat mempertahankan tingkat perilaku yang penting (mis., menyerahkan tugas sekolah tepat waktu atau belajar secara teratur untuk ujian). Rutinitas bisa menjadi pembentuk kebiasaan (mis., kebiasaan kerja yang produktif). Seorang remaja yang senang merasa bugar secara fisik akan berolahraga secara teratur dan menjaga pola hidupnya. Sementara itu, remaja lain yang “ingin menjadi bugar” mungkin tidak dapat membuat dirinya mengikuti jadwal latihan. Konsistensi upaya membutuhkan toleransi terhadap kebosanan, karena pengulangan membosankan. Untuk meningkatkan konsistensi, remaja dapat menjadwalkan tindakan pengulangan berikutnya ke dalam rencana harian untuk mengingatkan diri sendiri kapan harus melakukannya lagi.

Keterampilan yang keempat dan terakhir adalah komitmen (versus kegagalan untuk memenuhi komitmen). Komitmen adalah melakukan apa yang dijanjikan kepada diri sendiri atau orang lain. Komitmen itu seperti kontrak, di mana seseorang setuju untuk menepati kata-katanya. Seorang remaja yang menjaga komitmen dapat diandalkan untuk bersungguh-sungguh dengan apa yang dikatakannya. Sementara itu, seorang remaja yang mengingkari kesepakatan atau janji pada diri sendiri dan orang lain tidak hanya gagal menyelesaikan sesuatu, tetapi juga menjadi tidak dapat dipercaya. Komitmen jauh lebih mudah dibuat daripada dipertahankan, terlebih ketika penundaan menyebabkan penghindaran dan keterlambatan. Untuk meningkatkan komitmen, remaja dapat memperhatikan betapa senang dirinya bertindak memegang janji dan memutuskan untuk tetap memperlakukan diri sendiri dengan baik.

*Bahan Tayang (PPT) :*

<https://docs.google.com/presentation/d/1GNd7eaCy1trRCRkoTjgu10hh4Fniae6r/edit?usp=sharing&oid=117644860819235850500&rtpof=true&sd=true>

### Soal Pre/Post Test

- Area “Saya Tidak Akan” dari *prefrontal cortex* membantu kita untuk...(b)
  - a. membuat keputusan secara impulsif
  - b. menahan dari mengikuti dorongan atau keinginan
  - c. memulai dan bertahan pada tugas yang membosankan
  - d. melacak hasrat dan tujuan kita
- Kesadaran diri adalah...(d)
  - a. kemampuan kita untuk membuat keputusan dengan cepat
  - b. kemampuan kita untuk berinteraksi dengan orang di sekitar
  - c. kemampuan kita untuk memahami tindakan orang lain
  - d. kemampuan menyadari apa yang kita lakukan saat kita melakukannya dan memahami mengapa kita melakukannya
- Berikut ini yang merupakan tiga pilar dari disiplin diri yang berkesadaran 3A adalah...(b)
  - a. *aspiration* (aspirasi), *action* (tindakan), *accomplishment* (pencapaian)
  - b. *aspiration* (aspirasi), *awareness* (kesadaran), *action* (tindakan)
  - c. *awareness* (kesadaran), *action* (tindakan), dan *agility* (kegesitan)
  - d. *action* (tindakan), *agility* (kegesitan), *accomplishment* (pencapaian)
- Berikut ini yang tidak termasuk cara membuat masa depan terasa nyata dan mengenal diri kita di masa depan adalah...(a)
  - a. menyesali pilihan di masa lalu
  - b. menciptakan memori masa depan
  - c. mengirim pesan ke diri di masa depan
  - d. membayangkan diri kita di masa depan
- Berikut ini yang merupakan empat keterampilan disiplin diri yang perlu dipraktikkan remaja dalam peralihan menuju kehidupan dewasa adalah...(c)
  - a. konsentrasi, kreativitas, penyelesaian, dan konsistensi
  - b. kreativitas, konsistensi, penyelesaian, dan komitmen
  - c. konsentrasi, penyelesaian, konsistensi, dan komitmen
  - d. penyelesaian, konsistensi, kreativitas, dan kontrol

### Referensi

Dienstmann, G. (2021). *Mindful self-discipline*. LiveAndDare Publications.

McGonigal, K. (2011). *The willpower instinct*. Penguin.

Pickhardt, C. E. (2016, September 19). Adolescence and four skills of self-discipline. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/surviving-your-childs-adolescence/201609/adolescence-and-four-skills-self-discipline>

## 2. ISU-ISU DISIPLIN DIRI

- Setelah memahami konsep disiplin diri dan istilah-istilah yang terkait, bagian ini akan membahas isu-isu yang berkaitan dengan disiplin diri pada remaja. Bagian pertama membahasnya secara umum, kemudian bagian kedua membahas isu-isu khusus. Bagian ketiga dan keempat membahas strategi-strategi yang bisa digunakan pada semua berbagai isu serta bagaimana membangun kebiasaan yang positif.
- Durasi : 2 jam

- *Topik Bahasan*

### a. ISU DISIPLIN DIRI PADA REMAJA

*Waktu : 2 jam*

*Indikator Keberhasilan : Sebanyak 75 persen peserta memperoleh skor 60 ke atas pada post-test.*

*Isi Materi / Content :*

Pada bagian lain, kita sudah menyinggung tentang delapan jangkar yang memantapkan remaja dan membahas sebagian di antaranya. Berikut ini adalah kedelapan jangkar tersebut:

1. membersihkan kamar sendiri
2. melakukan tugas-tugas rumah tangga
3. menyelesaikan pekerjaan rumah (PR)
4. menyimpan uang
5. mengembangkan kecakapan
6. menjadi sukarelawan pada pelayanan komunitas
7. mengikuti acara dan pertemuan keluarga
8. relasi dengan orang dewasa yang penting

Hal-hal yang tidak remaja lakukan, khususnya empat yang pertama, dapat berkembang menjadi isu terkait disiplin diri.

Tahap percobaan mandiri (*trial independence*) dapat menjadi tahap tersulit bagi remaja. Sebagian remaja tinggal jauh dari rumah, yang memberikan terlalu banyak kebebasan dan stres untuk dapat mereka kelola secara kompeten. Pada tahap ini, remaja belum siap untuk mengambil tanggung jawab pribadi tambahan dan belum dapat mengatasi semua tantangan hidup yang mereka hadapi. Mereka seringkali belum memiliki disiplin diri yang memadai untuk menghadapi tiga tantangan kemandirian berikut ini:

- Kebebasan untuk memilih yang sangat besar, karena apa yang mereka lakukan dengan kebebasan yang mereka miliki sepenuhnya terserah pada mereka.
- Tanggung jawab yang sangat besar, karena seberapa baik mereka mengelola berbagai hal dalam hidup tergantung pada diri kita.
- Gangguan yang sangat besar, karena banyak teman sebaya di sekitar mereka yang menghabiskan waktu dengan bersenang-senang. Mereka membutuhkan disiplin diri untuk bangun pagi dan menghadiri kelas, mengerjakan tugas dan mengumpulkannya tepat waktu, belajar untuk ujian, dan melakukan semua ini ketika tidak ada yang memaksa mereka kecuali diri sendiri.

Orang yang mandiri secara psikologis menunjukkan disiplin diri, di mana mereka menunjukkan keterampilan penyelesaian, komitmen, dan konsistensi yang baik. Sebagian besar dari remaja pada tahap ini kurang memiliki disiplin diri dan menyalahgunakan kebebasan lebih besar yang mereka miliki. Mereka menunjukkan tiga tanda ketergantungan psikologis yang berkaitan dengan ketidakmampuan mencapai penyelesaian, komitmen, dan konsistensi:

- Penyelesaian. Remaja seringkali memulai banyak hal, tetapi tidak dapat menyelesaikannya.

- **Komitmen.** Remaja seringkali membuat segala macam resolusi dan janji untuk diri sendiri dan orang lain, tetapi tidak dapat menepatinya.
- **Konsistensi.** Remaja dapat bekerja dengan cepat, tetapi tidak dapat mempertahankan usahanya dalam jangka panjang.

Akibatnya, mereka harus mengalami banyak kegagalan dan konsekuensinya, seperti nilai yang buruk atau gagal, janji yang tidak ditepati, komitmen yang tidak dipenuhi, hubungan yang gagal, pekerjaan yang gagal, pelanggaran hukum, dsb.

Remaja pada tahap akhir juga harus menghadapi berbagai sumber stres antara lain:

- kurang tidur akibat terus-menerus begadang
- tekanan akibat menunda pekerjaan
- hutang akibat pengeluaran berlebihan
- kesepian akibat tinggal jauh dari rumah
- merasa tidak aman dalam situasi baru
- memiliki gizi dan pemeliharaan kesehatan yang buruk
- tidak memiliki arah hidup yang jelas di masa depan untuk diikuti

Mereka cenderung menggunakan lebih banyak zat untuk rekreasi dan melarikan diri, gagal memenuhi semua kewajiban, dan rendah diri karena merasa tidak kompeten di usia yang lebih tua ini. Keputusan, kecemasan, dan kelelahan adalah masalah umum pada tahap ini. Remaja sekarang menghadapi tantangan terbesar dari semuanya: bagaimana akhirnya belajar untuk bertindak dewasa secara mandiri.

Di perguruan tinggi, banyak dosen yang frustrasi terhadap sikap dan perilaku remaja pada tahap ini. Hal ini dikarenakan remaja mengalami kesulitan dalam mengambil empat macam tanggung jawab akademik yang mendukung kemandirian sejati.

Pertanyaan	Jawaban
Mengapa mahasiswa tidak bicara pada dosen?	Sulit untuk mengambil tanggung jawab untuk berbicara kepada seorang dosen ketika mereka belum memiliki kemandirian orang dewasa yang cukup untuk menegaskan nilai dan kedudukan yang setara dalam percakapan. Jadi, remaja menghindari berbicara dengan dosen mereka.
Mengapa mahasiswa tidak menyerahkan tugas tepat waktu?	Sulit untuk mengambil tanggung jawab untuk menyelesaikan pekerjaan secara mandiri dan tepat waktu ketika disibukkan dengan hal-hal di luar akademik. Jadi, mereka menunda mengerjakan tugas dan menyerahkannya terlambat.
Mengapa mahasiswa tidak datang ke kelas secara teratur?	Sulit untuk mengambil tanggung jawab untuk datang ke kelas secara teratur ketika tidak ada yang membangunkan atau membuat mereka pergi. Jadi, mereka membiarkan diri tidur dan melewatkan kelas.

Mengapa mahasiswa tidak menyelesaikan studinya?	Sulit untuk mengambil tanggung jawab untuk memenuhi komitmen independen dalam hidup, seperti lulus kuliah, ketika bagian diri yang masih bergantung memberontak melawan otoritas diri sendiri dan berkata, "Jangan bekerja sekeras itu, lebih mudah untuk berhenti." Jadi, mereka keluar daripada bertahan.
---	---

Perguruan tinggi seringkali menjadi tempat pertempuran terakhir untuk kemandirian remaja. Remaja tahap terakhir berjuang di dalam diri mereka untuk dan melawan apa yang telah mereka pilih tetapi tidak ingin mereka lakukan. Mereka seperti melakukan perlawanan terhadap dosen mereka, tapi sebenarnya sedang melawan otoritas diri mereka sendiri. Berikut ini adalah beberapa cara orang tua dapat membantu remaja pada tahap ini:

- Mempertahankan tuntutan orang dewasa dan mengharapkan mereka untuk memenuhinya.
- Tidak menerima alasan, membuat pengecualian, dan berusaha menyelamatkan mereka.
- Mendengarkan dengan hormat dan empati.
- Tidak mengkritik mereka karena tidak memenuhi apa yang orang tua atau perguruan tinggi harapkan
- Mendorong mereka untuk belajar lebih bertanggung jawab dengan menghadapi konsekuensi atas pilihan mereka.
- Mendukung keberanian mereka untuk terus tumbuh maju dalam kehidupan.
- Menyampaikan, "Jika kamu ingin menggunakan kuliah untuk terus mengembangkan diri, muncullah, angkat bicara, lakukan pekerjaanmu tepat waktu, dan jangan menyerah."

*Bahan Tayang (PPT) :*

[https://docs.google.com/presentation/d/19AUk0nhGdkNkdotBOd75Oj72p4cS6b-K/edit?usp=drive\\_link&ouid=117644860819235850500&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/presentation/d/19AUk0nhGdkNkdotBOd75Oj72p4cS6b-K/edit?usp=drive_link&ouid=117644860819235850500&rtpof=true&sd=true)

*Soal Pre/Post Test*

- Berikut ini yang tidak termasuk tantangan kemandirian pada tahap percobaan mandiri adalah... (c)
  - a. kebebasan untuk memilih yang sangat besar
  - b. tanggung jawab yang sangat besar
  - c. berpencah dengan teman-teman
  - d. gangguan yang sangat besar
- Tiga tanda ketergantungan psikologis meliputi ketidakmampuan dalam...(a)
  - a. penyelesaian, komitmen, dan konsistensi
  - b. konsentrasi, penyelesaian, dan komitmen
  - c. konsentrasi, penyelesaian, dan konsistensi
  - d. konsentrasi, komitmen, dan konsistensi
- Mengapa mahasiswa seringkali tidak menyerahkan tugas tepat waktu di perguruan tinggi? (b)
  - a. belum memiliki kemandirian orang dewasa yang cukup
  - b. disibukkan dengan hal-hal di luar akademik
  - c. tidak ada yang membangunkan atau membuat mereka pergi
  - d. ada bagian diri yang masih bergantung memberontak melawan otoritas diri sendiri

- Mengapa mahasiswa kerap tidak menyelesaikan studi mereka di perguruan tinggi? (d)
  - a. belum memiliki kemandirian orang dewasa yang cukup
  - b. disibukkan dengan hal-hal di luar akademik
  - c. tidak ada yang membangunkan atau membuat mereka pergi
  - d. ada bagian diri yang masih bergantung memberontak melawan otoritas diri sendiri
- Berikut ini yang bukan termasuk cara orang tua bisa mendukung remaja saat menghadapi perguruan tinggi adalah...(a)
  - a. mengkritik mereka karena tidak memenuhi apa yang orang tua atau perguruan tinggi harapkan
  - b. mendengarkan dengan hormat dan empati
  - c. mendorong mereka untuk belajar lebih bertanggung jawab
  - d. mendukung keberanian mereka untuk terus tumbuh maju dalam kehidupan

### Referensi

Pickhardt, C. E. (2013). *Surviving your child's adolescence : How to understand, and even enjoy, the rocky road to independence*. Jossey-Bass.

## b. ISU-ISU SPESIFIK DISIPLIN DIRI

Waktu : 2 jam

Indikator Keberhasilan : *Sebanyak 75 persen peserta memperoleh skor 60 ke atas pada post-test.*

Isi Materi / Content :

Pada bagian ini, kita akan membahas isu-isu spesifik terkait disiplin diri pada remaja dan cara mengatasinya, termasuk tidur, makan, olahraga, belajar, penundaan, serta merokok, alkohol, dan obat-obatan terlarang.

### Tidur

Kurang tidur menyebabkan disfungsi *prefrontal cortex* ringan, yaitu suatu keadaan di mana otak berjuang untuk mengatur emosi dan mempertahankan perhatian dalam tugas apa pun. Jika kurang tidur, disiplin diri akan jauh lebih sulit. Kita cenderung menyerah pada godaan, mencari gangguan, dan tidak memiliki ketahanan untuk bertahan melalui kesulitan yang dihadapi. Menurut sebuah studi oleh University of New South Wales (Sydney, Australia), kurang tidur yang moderat menghasilkan gangguan dalam kinerja kognitif dan motorik yang setara dengan tingkat keracunan alkohol yang ditetapkan hukum. Saat kurang tidur, sel-sel kita kurang mampu menyerap glukosa, yang merupakan sumber energi utama otak. Hal ini kemudian membuat kita merasa kurang bersemangat, mudah tersinggung, dan tidak sabar. Jika kita tidak mendapatkan jam tidur yang cukup atau jika kualitas tidur kita buruk, maka ini adalah area yang perlu diperbaiki agar disiplin menjadi lebih mudah.

Kurang tidur adalah masalah tunggal, tetapi memiliki banyak konsekuensi di berbagai bidang kehidupan kita. Selain berpengaruh pada kemampuan untuk disiplin, kurang tidur juga mempengaruhi kualitas hari, keputusan, hubungan, dan kesejahteraan kita. Banyak dari kita yang hidup pada tingkat yang kurang optimal karena kurang tidur. Berikut ini adalah beberapa dampak negatif dari kurang tidur:

- menurunkan motivasi, kejernihan mental, dan kemauan.
- membuat lebih sulit untuk fokus

- mempersingkat rentang perhatian
- mengurangi ingatan
- merusak pengambilan keputusan
- meningkatkan risiko beberapa kondisi kesehatan dan gangguan suasana hati
- meningkatkan keinginan untuk makan dan merokok.

Kurang tidur adalah salah satu masalah terbesar remaja di area fisik. Studi menunjukkan bahwa kekurangan tidur pada remaja berkontribusi pada nilai rendah, kecelakaan, masalah emosional, dan depresi. Kekurangan tidur saja menjadi dasar masalah kesehatan mental remaja kini. Kekurangan tidur dapat meningkatkan gejala depresif pada remaja. Remaja yang tidur kurang dari 7 jam per hari 68 persen lebih tinggi memiliki satu faktor resiko untuk bunuh diri. Remaja tidak akan mencapai potensinya kecuali mereka tidur cukup. Berikut ini adalah beberapa tips tidur yang bisa diikuti:

1. Remaja memerlukan 8.5-9.25 jam tidur setiap malam. Cari tahu berapa jam yang kamu perlukan, kemudian tentukan kapan harus tidur.
2. Tidur cepat dan bangun cepat. Beberapa ahli percaya bahwa tidur sebelum tengah malam bernilai dua kali dari setelahnya.
3. Konsisten. Usahakan menjaga ritme tidur bahkan ketika akhir pekan.
4. Relaksasi sebelum tidur. Beberapa menit bersantai sebelum tidur dapat membuat perbedaan besar (mandi, menulis jurnal, membaca komik, dsb.).

Orang tua dapat membantu remaja untuk membuat rencana untuk bisa tidur lebih banyak, mulai dengan meningkatkan tidur beberapa menit sampai mencapai ideal.

Secara lebih mendalam, terdapat tiga elemen yang perlu diperhatikan untuk menyelesaikan masalah tidur:

- Relaksasi.

Mengetahui cara bersantai sangatlah penting, karena kita tidak dapat tidur nyenyak jika tubuh kita tegang atau jika pikiran kita gelisah. Jadi, kita perlu belajar bagaimana merilekskan tubuh dan pikiran sebelum tidur. Hal ini dapat dilakukan antara lain dengan:

- Teknik relaksasi tubuh seperti pernapasan lubang hidung alternatif, relaksasi otot progresif, dsb.
- Praktik jurnal syukur dan mengeluarkan pikiran ke tulisan (*brain dump*), yang juga dapat membantu membuat pikiran dalam keadaan rileks untuk tidur yang lebih nyenyak.
- Aktivitas-aktivitas non-meditasi lainnya yang dapat membantu rileks sebelum tidur, antara lain mendengarkan musik yang menenangkan, peregangan, melakukan aromaterapi dengan minyak lavender, menghangatkan tangan dan kaki sebelum tidur, dan meminum jenis teh tertentu (seperti kamomil dan akar valerian).

Semakin kita bisa merilekskan tubuh dan pikiran sebelum tidur dan mengelola stres dan kecemasan sepanjang hari, maka tidur kita akan semakin nyenyak.

- Menata kamar tidur.

Berikut adalah beberapa tips untuk dalam menciptakan lingkungan yang nyaman untuk tidur:

- Buat kamar gelap gulita.
- Buat suhu kamar sejuk.

- Buat kamar benar-benar sunyi. Jika tidak memungkinkan, gunakan penyumbat telinga atau aplikasi kebisingan putih (*white noise background*).
- Jangan bekerja, menonton TV, atau menggunakan perangkat di kamar. Kaitkan berada di kamar dengan istirahat.
- Gunakan kasur yang nyaman, tidak lebih dari sembilan atau sepuluh tahun, idealnya keras sedang.
- Gunakan bantal yang mempertahankan lekukan alami leher (lebih kencang lebih baik) atau bantal ortopedi.
- Gunakan bantal kedua di antara atau di bawah kaki, untuk kenyamanan tidur yang lebih baik.
- Hindari tidur tengkurap. Idealnya kita tidur terlentang atau menyamping.
- Jauhkan hewan peliharaan dari kamar jika mereka cenderung membangunkan di tengah malam.
- Rutinitas.

Tubuh menyukai konsistensi, dan itulah mengapa ia mengikuti ritme sirkadian (*circadian rhythm*) atau jam batin internal yang memberi tahu tubuh kapan waktunya untuk tidur, bangun, dan makan. Ritme ini mempengaruhi detak jantung, suhu tubuh, hormon, dan suasana hati kita. Ia menyinkronkan tubuh kita dengan lingkungan kita, dan merupakan pusat dari banyak sistem fisiologis dalam tubuh kita. Semakin stabil dan konsisten ritme sirkadian kita, maka semakin mudah bagi kita untuk tertidur, tetap tertidur, dan bangun dengan segar. Kita perlu mengoptimalkan aktivitas dan rutinitas untuk meningkatkan ritme sirkadian. Terdapat tiga faktor penting untuk menstabilkan ritme sirkadian.

- Semakin stabil dan konsisten ritme sirkadian kita, maka semakin mudah untuk memiliki waktu tidur dan bangun yang teratur. Ini berarti tidur dan bangun kira-kira pada waktu yang sama setiap hari bahkan di akhir pekan. Saat kita tidur dan bangun pada waktu yang kurang lebih sama setiap hari (bahkan di akhir pekan), kita membantu tubuh memiliki pola tidur yang lebih sehat. Tubuh bersiap untuk bangun satu hingga dua jam sebelum kita benar-benar bangun. Jika tubuh tidak tahu kapan harus bangun, maka kualitas tidur kita akan menjadi buruk. Hal yang sama berlaku untuk tidur di malam hari. Jika tubuh kita tidak tahu kapan kita akan tidur (karena pada waktu yang berbeda setiap hari), ia tidak akan tahu kapan harus mempersiapkan diri untuk itu, sehingga butuh waktu lebih lama untuk jatuh tertidur.
- Mengontrol paparan cahaya. Ritme sirkadian sebagian besar dikendalikan oleh paparan cahaya. Saat kita hidup tanpa listrik, ritme sirkadian kita teratur dan stabil: tidur dan bangun bersama matahari. Namun, dalam masyarakat modern, kita sering mengalami disregulasi ritme sirkadian karena paparan cahaya buatan dan stimulasi berlebihan di malam hari. Akibatnya, tubuh kita menjadi bingung kapan waktunya tidur dan kapan waktunya bangun. Otak kita mungkin siap untuk tidur, tetapi kemudian kita mencegahnya dengan begadang dan dengan lampu menyala (dari lampu atau perangkat digital). Kemudian, ketika kita akhirnya memutuskan untuk tertidur, kita mungkin akan kesulitan untuk memamatkannya karena kita baru saja memberi tahu otak kita beberapa saat yang lalu bahwa "Ini masih siang! Teruslah bekerja!". Untuk tidur yang lebih nyenyak, kita perlu mengontrol paparan cahaya dengan dua cara:
  - Menghindari cahaya biru (diproduksi oleh TV, komputer, tablet, dan smartphone) satu jam sebelum waktu tidur.
  - Mendapatkan sinar matahari segera setelah bangun, dan sebanyak mungkin di siang hari.
- Menghindari stimulasi berlebihan. Ini termasuk tidak minum alkohol atau kafein enam jam sebelum tidur dan menghindari olahraga fisik dan makanan berat tiga jam sebelum tidur. Pakar tidur juga menganjurkan agar menghindari hal-hal berikut satu jam sebelum tidur: merokok, diskusi panas, rangsangan mental, kekhawatiran, dan minum air. Jika minum air atau makan

buah satu jam sebelum tidur, tidur kita kemungkinan besar akan terganggu oleh kebutuhan untuk ke kamar mandi di tengah malam.

## Makan

Dua variabel utama lain dalam gaya hidup yang dapat sangat mempengaruhi tingkat energi dan kita adalah makanan dan aktivitas fisik. Makan dengan baik dan berolahraga secara teratur adalah disiplin harian yang membuat disiplin lain menjadi lebih mudah. Keduanya memang membutuhkan kemauan keras, tetapi dengan mempertahankannya dalam hidup kita juga akan memperkuat tekad kita. Salah satu elemen kunci dari diet, demi menumbuhkan tekad dan disiplin diri, adalah mempertahankan tingkat glukosa darah yang stabil. Ini dilakukan dengan mengonsumsi makanan dengan indeks glikemik rendah. Indeks glikemik (GI) dari suatu makanan memberitahu seberapa cepat makanan itu dipecah menjadi glukosa, yang kemudian mengisi ulang sistem tubuh kita. Semakin rendah GI, semakin bertahap proses penguraiannya atau tidak ada lonjakan besar glukosa yang diikuti dengan penurunan drastis. Dengan itu, energi dan tekad kita menjadi lebih stabil dan dapat diandalkan.

Berikut ini adalah sepuluh prinsip nutrisi yang dapat meningkatkan kesehatan remaja:

- Makan sarapan.
- Jangan mencoba diet trendi. Mereka tidak bertahan lama. Kita akan kehilangan berat badan sebentar lalu akan kembali bahkan lebih buruk dalam jangka panjang.
- Makan setidaknya lima porsi sayuran dan buah berbagai jenis setiap hari.
- Makan biji-bijian utuh (*whole grain*) seperti oatmeal, beras coklat, dan gandum utuh dibandingkan yang sudah diproses seperti tepung terigu, kue dari toko, dan nasi putih.
- Batasi asupan gula, makanan diproses, dan makanan yang digoreng.
- Makan dua porsi protein setiap hari (daging, ayam, ikan, kacang, kedelai).
- Makan dua porsi produk olahan susu (jika memungkinkan) setiap hari (keju, yoghurt, susu).
- Makan lemak yang sehat setiap hari (ikan, kacang, minyak zaitun, minyak bunga matahari, minyak canola).
- Menyebarkan kalori. Lebih baik makan dalam porsi kecil sepanjang hari daripada makan besar.
- Minum cukup air.

## Olahraga

Makan makanan yang sehat dan berolahraga secara teratur tidak akan secara otomatis membuat kita menguasai disiplin diri, tetapi kebiasaan ini akan meningkatkan dasar tekad kita dan dengan demikian melipatgandakan hasil usaha kita. Berikut ini adalah pengaruh latihan fisik atau olahraga terhadap disiplin diri:

- melatih tekad kita
- mengurangi kelelahan dan meningkatkan kontrol diri (yang dipengaruhi secara negatif oleh kelelahan)
- meningkatkan suplai oksigen dan glukosa ke otak dan diketahui meningkatkan volume *prefrontal cortex*
- mengurangi godaan

Studi menunjukkan bahwa hanya dengan beberapa bulan berolahraga secara teratur sudah dapat secara signifikan meningkatkan pengendalian diri dan tekad kita.

Olahraga sangat penting bagi remaja masa kini. Olahraga memiliki banyak manfaat, bahkan ketika kita melakukannya secara moderat, antara lain:

- membuat otak kita lebih besar dan lebih cepat
- meningkatkan variabilitas detak jantung dasar (*heart rate variability*)
- meningkatkan kualitas tidur
- memberikan lebih banyak energi
- meningkatkan ingatan dan pembelajaran
- menurunkan stres, kecemasan, dan depresi
- meningkatkan kemampuan untuk fokus, melawan godaan, dan membuat keputusan penting
- menyebabkan perubahan positif dalam pengendalian emosi dan keputusan keuangan
- meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan emosional

Olahraga menghasilkan zat endorfin yang meningkatkan suasana hati dan mengurangi rasa sakit. Olahraga membuat kita merasa lebih baik, terlihat lebih baik, dan hidup lebih lama. Kita dapat melakukan jenis-jenis olahraga ini:

- Menjernihkan pikiran dengan peregangan, latihan pernafasan, meditasi, yoga, atau pilates. Aktivitas-aktivitas ini membuat tubuh menjadi rileks, melindungi dari kecelakaan, dan meningkatkan peredaran darah. Lakukan 1-3 kali seminggu untuk mengurangi stres.
- Melatih jantung dengan berjalan cepat, jogging, bersepeda, aerobik, atau berenang. Aktivitas-aktivitas ini meningkatkan detak jantung secara signifikan; bermanfaat untuk hati, paru-paru, dan sistem sirkulasi; serta membakar kalori dan lemak. Lakukan 3-5 kali seminggu selama 20-60 menit.
- Membentuk otot dengan mengangkat beban atau gerakan-gerakan yang membuat otot menegang berulang. Aktivitas-aktivitas ini membakar kalori lebih banyak dan meningkatkan massa tulang. Lakukan 2-3 kali seminggu selama 20-40 menit.
- Beristirahat. Latihan kekuatan dan olahraga yang berat merobek serat otot. Dengan beristirahat, otot memperbaiki dan membangun diri. Hindari melatih kelompok otot yang sama dua hari berturut-turut.

## Belajar

Salah satu tahap terpenting untuk membantu remaja fokus adalah mengajari mereka untuk membangun benteng terhadap interupsi. Mereka perlu menghindari mengerjakan banyak tugas sekaligus (*multitasking*). Hal itu merupakan kondisi interupsi terus-menerus, yang menghambat mereka untuk mencapai kondisi konsentrasi mendalam yang diperlukan untuk belajar secara efisien dan efektif. Remaja dapat mendedikasikan waktu setiap malam untuk bekerja secara mendalam (*deep work*), yang merupakan kesempatan untuk otaknya untuk fokus mendalam.

Kunci waktu belajar yang efektif adalah dapat diprediksi dan tidak dapat dinegosiasikan. Remaja perlu menciptakan rutinitas bagi diri mereka:

- Melakukan persiapan. Apa yang diperlukan untuk membangun benteng virtual terhadap interupsi? Apa yang akan mendistraksi dan bagaimana mencegahnya? Remaja perlu mendaftar semua hal yang jelas (mematikan notifikasi komputer, menggunakan headphone, mematikan

telepon dan menaruhnya di ruangan lain, dsb.) dan tidak jelas (mengisi daya laptop, mengecek laptop untuk tugas, mengantuk, tidak bisa menemukan catatan).

- Menciptakan kebiasaan atau rutinitas. Waktu belajar sebaiknya mulai setiap hari di waktu yang sama dan berisikan rutinitas yang sama.
  - Membersihkan meja atau area kerja: bekas makan, buku yang tidak digunakan, pulpen, tumpukan kertas.
  - Membuka agenda dan menghabiskan beberapa menit untuk merencanakan waktu belajar hari dan minggu itu.
  - Membuat rencana per langkah bagaimana menggunakan setiap slot waktu. Untuk dua jam belajar, baik bagi siswa sekolah menengah untuk memiliki tiga slot belajar dengan lima belas menit jeda istirahat di antaranya.
  - Membuka dokumen yang diperlukan.
  - Menutup email dan aplikasi lain dan menutup peramban (*browser*) yang tidak digunakan.
  - Menaruh telepon ke mode jangan ganggu (*do not disturb*) atau mematikan dan menaruhnya di ruangan lain.
  - Pergi ke kamar mandi dan menyiapkan minum dan cemilan.
  - Memakai headphone peredam bising dan mendengarkan daftar lagu yang sudah disiapkan .
- Dorong mereka untuk istirahat tanpa menggunakan perangkat elektronik. Waktu istirahat dapat digunakan untuk berjalan-jalan di luar ruangan.
- Mengingat rutin. Remaja perlu melawan godaan untuk mengubah rutin.

### **Penundaan (*Procrastination*)**

Penundaan dimulai sebagai etos kerja remaja awal: “Bekerja sekeras yang Anda bisa, selama Anda bisa, untuk keluar dari pekerjaan sebanyak yang Anda bisa.” (pekerjaan = setiap tuntutan orang dewasa yang tidak ingin dilakukan). Jika diteruskan, ini akan menjadi strategi yang merugikan diri sendiri di jenjang pendidikan berikutnya. Penundaan paling sering ditemukan di tahun-tahun sekolah menengah remaja akhir. Semakin jauh remaja menempuh pendidikan formalnya, semakin mahal konsekuensi dari kebiasaan menunda. Setelah lulus dari sekolah menengah, banyak remaja yang membawa kebiasaan menunda ini ke perguruan tinggi, yang menyebabkan pengalaman yang sudah menuntut menjadi lebih menekan. Pada masa percobaan kemandirian, ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan secara tepat waktu dapat merusak disiplin diri yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan studi sarjana. Penundaan adalah kontributor utama tingginya tingkat gagal atau berhenti di perguruan tinggi.

Penundaan memiliki jebakan ganda yang membuatnya menjadi keputusan yang buruk:

- Membeli kebebasan sekarang dan membayarnya dengan meningkatkan tuntutan di masa depan. Hal ini berarti lebih banyak pekerjaan yang harus dilakukan nanti.
- Mengurangi waktu yang tersedia untuk menyelesaikannya. Hal ini berarti lebih banyak tekanan untuk menyelesaikannya.

Selain berpengaruh terhadap hasil akademik remaja di tingkat sekolah menengah dan perguruan tinggi, penundaan juga dapat menjadi dasar bagi stres gaya hidup orang dewasa. Penundaan bisa menjadi produktif ketika seseorang menggunakan perasaan krisis yang penuh tekanan untuk membangkitkan motivasi urgensi. Namun, jika ini menjadi gaya operasi yang terus-menerus, maka harga yang harus dibayar adalah stres terus-menerus karena tertinggal, merasa dalam krisis, dan

mengkhawatirkan semua yang perlu dilakukan. Beberapa orang tampaknya menjadi tergantung pada stres untuk berfungsi. Penundaan digunakan tidak hanya untuk menunda pekerjaan, tetapi juga untuk menghindari hal yang tidak menyenangkan. Dalam kebanyakan kasus stres gaya hidup orang dewasa, penundaan memainkan peran penting.

Untuk mengatasi penundaan, remaja dapat melakukannya secara bertahap.

- Setiap kali cenderung menunda-nunda dalam menghadapi beberapa permintaan yang tidak diinginkan, mulai kerjakan tugas sedikit lebih awal dari yang seharusnya dan memajukan waktu mulai sedikit demi sedikit.
- Lama kelamaan, mereka diharapkan membuat respons yang lebih tepat waktu terhadap tuntutan.
- Sama seperti penundaan adalah pembentukan kebiasaan, demikian juga ketepatan waktu.
- Ketika respons remaja terhadap pekerjaan menjadi tidak terlalu tertunda dan lebih cepat, mintalah ia untuk merenungkan semua stres yang tidak harus dihadapi.

### **Merokok, Minum Alkohol, dan Menggunakan Obat-Obatan Terlarang**

Merokok memiliki beberapa efek negatif langsung:

- efek kosmetik (bau, bau mulut, gigi kuning, keriput dini)
- daya tahan dan kinerja atletis yang lebih buruk
- batuk, pilek, dan radang paru-paru
- kecanduan tembakau setelah merokok sedikitnya 100 batang rokok
- merokok itu mahal
- konsekuensi kesehatan jangka panjang
- bentuk tembakau alternatif (mis., rokok elektrik) tidak lebih aman daripada rokok
- merokok membuat teman dan keluarga (termasuk bayi) terpapar bahaya dari perokok pasif.

Untuk menolak ajakan merokok, minum alkohol, dan menggunakan obat-obatan terlarang, remaja dapat mengikuti langkah-langkah berikut ini:

1. Ajukan pertanyaan. Ajukan pertanyaan sulit yang benar-benar membuat berpikir tentang apa yang kita lakukan. "Mengapa saya ingin merokok?"
2. Sebutkan masalahnya. "Merokok akan merusak nafasku." "Narkoba itu ilegal."
3. Pikirkan dan nyatakan konsekuensinya. "Jika aku mabuk malam ini, seseorang mungkin mencoba memanfaatkanku." "Saya bisa ditangkap jika saya tertangkap dengan narkoba."
4. Sarankan alternatif. Siapkan daftar alternatif menyenangkan kapan pun kita tergoda. "Hei, kenapa kita tidak pergi menonton film saja?" "Tidak, aku lebih suka bermain basket."
5. Meninggalkan situasi. Jika terjebak dalam situasi yang tidak terlihat baik atau membuat tidak nyaman, jangan khawatir tentang apa yang mungkin dipikirkan orang tentang kita, keluarlah dari sana. "Maaf, semuanya, tapi aku lebih baik pergi."

*Bahan Tayang (PPT) :*

<https://docs.google.com/presentation/d/19AUk0nhGdkNkdotBOd75Oj72p4cS6b-K/>

### Soal Pre/Post Test

- Berikut ini yang tidak termasuk dampak negatif kekurangan tidur adalah...(c)
  - a. membuat lebih sulit untuk fokus
  - b. menurunkan motivasi
  - c. meningkatkan produktivitas
  - d. mengurangi ingatan
- Remaja rata-rata memerlukan ... jam tidur setiap harinya. (d)
  - a. 6 - 7,5
  - b. 7 - 8
  - c. 8 - 8,5
  - d. 8,5 - 9,25
- Hal yang bisa kita lakukan untuk menstabilkan ritme sirkadian antara lain...(d)
  - a. tidak minum alkohol atau kafein enam jam sebelum tidur
  - b. menghindari cahaya biru
  - c. tidur dan bangun kira-kira pada waktu yang sama setiap hari
  - d. semua pilihan benar
- Berikut ini yang termasuk manfaat olahraga bagi disiplin remaja adalah...(b)
  - a. membuat waktu tidur lebih singkat
  - b. membuat otak lebih besar dan lebih cepat
  - c. menguras energi dan membuat lelah
  - d. meningkatkan stres
- Mengapa mengerjakan banyak tugas sekaligus (*multitasking*) merupakan metode kerja yang kurang efektif bagi remaja? (a)
  - a. merupakan kondisi interupsi terus-menerus dan menghambat fokus mendalam
  - b. membuat remaja lebih produktif
  - c. membantu remaja mendapatkan hasil lebih baik dalam pekerjaan mereka
  - d. mempersiapkan remaja untuk dunia kerja

### Referensi

Carter, C. (2020). *The new adolescence*. BenBella Books.

Covey, S. (2017). *The 6 most important decisions you'll ever make*. Simon and Schuster.

Dienstmann, G. (2021). *Mindful self-discipline*. LiveAndDare Publications.

### c. STRATEGI-STRATEGI UNTUK MELATIH TEKAD

Waktu : 1 jam

Indikator Keberhasilan : Sebanyak 75 persen peserta memperoleh skor 60 ke atas pada post-test.

Pada bagian ini, kita akan membahas beberapa strategi untuk melatih tekad.

### Mengatur Pernapasan

Salah satu cara mudah untuk meningkatkan tekad adalah menurunkan pernapasan kita ke 4-6 napas per menit atau 10-15 detik per napas. Hal ini akan mengaktifkan *prefrontal cortex* dan meningkatkan variabilitas detak jantung dasar, yang membantu memindahkan otak dan tubuh dari kondisi stres ke kondisi kontrol diri. Beberapa menit melakukan ini akan membantu kita merasa tenang, memegang kendali, dan mampu menangani kecanduan atau tantangan. Studi menunjukkan bahwa melakukan hal ini secara rutin akan membangun cadangan tekad kita dan membuat kita lebih resilien terhadap stres.

### Melakukan Meditasi

Kita dapat melatih tekad dengan meditasi. Ketika kita meminta otak untuk bermeditasi, ia akan menjadi lebih baik dalam berbagai keterampilan kontrol diri (atensi, fokus, kesadaran diri, kontrol impuls, manajemen stres). Orang yang bermeditasi secara rutin memiliki lebih banyak sel otak (*gray matter*) di *prefrontal cortex*-nya, juga daerah-daerah otak yang mendukung kesadaran diri. Hal ini mulai terjadi bahkan dengan latihan meditasi beberapa jam saja. Hal ini dikarenakan meditasi meningkatkan aliran darah ke otak.

### Melakukan Tantangan Saya Saya Akan, Tidak Akan, dan Saya Ingin

Kita juga dapat melatih tekad dengan melakukan tantangan-tantangan kecil dalam kehidupan sehari-hari antara lain:

- Menahan diri tidak menyumpah, menyilang kaki saat duduk, atau menggunakan tangan dominan untuk melakukan tugas sehari-hari seperti makan atau membuka pintu.
- Melakukan sesuatu setiap hari untuk membangun kebiasaan, seperti menelepon orang tua, meditasi lima menit, membuang barang tidak terpakai di rumah.
- Memperkuat pemantauan diri (*self-monitoring*). Memantau hal-hal yang biasanya tidak kita perhatikan, seperti pengeluaran, apa yang kita makan, apa yang kita tonton.
- Bagaimana kita akan mendapatkan manfaat dari tantangan ini? Siapa lagi selain kita yang akan mendapatkan manfaatnya?
- Bayangkan bahwa tantangan ini bertambah mudah dan kita dapat melakukan hal yang sulit. Dapatkan kamu membayangkan hidup dan perasaanmu ketika membuat kemajuan? Apakah ada ketidaknyamanan yang bisa kita terima kalau mengetahui itu hanya sementara?

### Menyembunyikan Godaan

Sebagian besar orang ingin menolak godaan dan membuat pilihan yang membawa pada kebahagiaan jangka panjang. Akan tetapi, kita sulit menolak imbalan langsung jangka pendek ketika ada di depan mata dan membuat keinginan menjadi sulit diatasi. Hal ini juga disebut tekad yang terbatas atau kita memiliki kontrol diri sampai kita memerlukannya. Salah satu alasan kita rentan terhadap pemuasan instan adalah sistem *reward* otak kita belum berevolusi untuk berespon terhadap imbalan di masa depan. *Prefrontal cortex* akan kewalahan menghadapi imbalan yang tersedia sekarang dan dapat dilihat. Sistem kontrol diri otak bisa mengambil alih kembali jika ada jarak di antara keduanya. Misalnya, menaruh toples permen di dalam laci.

## Menunggu Sepuluh Menit

Ketika kita menerapkan ini, otak akan melihatnya sebagai imbalan masa depan. Sistem janji-untuk-masa depan (*promise-for-future*) tidak mengaktifkan dorongan biologis yang memilih pemuasan instan. Hal ini juga dapat dilakukan secara terbalik, misalnya untuk prokrastinasi. Jika kita tergoda bertindak melawan kebaikan jangka panjang, maknai pilihan tersebut sebagai menyerahkan imbalan jangka panjang terbaik untuk pemuasan instan. Bayangkan imbalan jangka panjang ini sudah milik kita dan diri kita menikmati hasil dari kontrol diri ini. Tanyai diri apakah kita mau menyerahkannya untuk kenikmatan sementara.

## Menghindari Penularan

Hubungan kita dengan orang yang bersangkutan memiliki pengaruh di dalamnya. Kontrol diri dipengaruhi oleh bukti sosial (*social proof*), yang menjadikan tekad dan godaan menular. Ketika kita mengamati orang lain mengabaikan aturan dan mengikuti dorongan mereka, kita lebih mungkin mengikuti dorongan sendiri. Hal ini berarti kapan pun kita melihat seseorang berperilaku negatif, kontrol diri kita sendiri memburuk. Hubungan kita dengan orang yang bersangkutan memiliki pengaruh di dalamnya.

- Apakah orang lain dalam lingkaran sosial kita juga melakukan tantangan tekad? Siapa yang kita tiru (*mirroring*)? Lihat apakah kita meniru perilaku orang lain.
- Siapa yang mungkin menulari? Apakah ada perilaku yang dipengaruhi orang terdekat atau orang terdekat dipengaruhi kita?
- Apakah kita menggunakan bukti sosial untuk meyakinkan diri bahwa tantangan tekad bukan masalah besar?
- Supaya tidak tertular kegagalan tekad orang lain, luangkan beberapa menit di awal hari untuk memikirkan sasaran kita.
- Ketika memerlukan tekad ekstra, pikirkan orang yang menjadi teladan dan pikirkan apa yang mereka akan lakukan?
- Umumkan tantangan tekad, dan bayangkan bagaimana kita akan merasa bangga jika berhasil.
- Jadikan proyek kelompok. Apakah ada orang lain yang bisa ikut serta?

## Menanggapi Kegagalan Tekad

Kita akan mengalami kegagalan dalam hal tekad dan disiplin diri. Oleh karena itu, kita perlu memahami tiga cara otak sosial menanggapi kegagalan tekad:

1. Meniru yang tak disengaja (*unintentional mimicry*). Kecenderungan kita untuk meniru perilaku orang lain berarti kita dapat mengikuti perilaku orang lain yang kita lihat gagal dan kehilangan tekad kita.
2. Penularan emosi. Selain penderitaan orang lain, sel-sel saraf kita juga berespon terhadap emosi orang lain. Hal ini berarti kita dapat tertular perasaan buruk dan kembali pada strategi negatif yang biasa kita lakukan.
3. Otak kita dapat menangkap godaan ketika melihat orang lain menyerah. Kita juga dapat ingin mengikuti tantangan tekad ketika melihat orang lain melakukannya. Membayangkan keinginan orang lain dapat memicu keinginan dan selera kita.

Bahan Tayang (PPT) :

[https://docs.google.com/presentation/d/19AUk0nhGdkNkdotBOd75Oj72p4cS6b-K/edit?usp=drive\\_link&ouid=117644860819235850500&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/presentation/d/19AUk0nhGdkNkdotBOd75Oj72p4cS6b-K/edit?usp=drive_link&ouid=117644860819235850500&rtpof=true&sd=true)

Soal Pre/Post Test

- Berikut ini yang bukan merupakan manfaat melakukan pengaturan pernapasan adalah...(a)
  - a. meningkatkan intensitas stres
  - b. membantu kita merasa tenang
  - c. membantu kita merasa memegang kendali
  - d. membantu kita merasa mampu menangani kecanduan atau tantangan
- Mengapa kita harus menjauhkan godaan dari kita secara fisik? (b)
  - a. Godaannya berbahaya terhadap kita.
  - b. Otak kita sulit menolak imbalan langsung jangka pendek.
  - c. Agar kita bisa melupakannya
  - d. Agar kita tidak akan pernah mendapatkannya.
- Meditasi bisa membantu meningkatkan berbagai keterampilan otak dalam kontrol diri, antara lain...(d)
  - a. atensi
  - b. fokus
  - c. kesadaran diri
  - d. semua pilihan benar
- Kontrol diri dipengaruhi oleh bukti sosial (*social proof*), yang menjadikan tekad dan godaan menular. Pernyataan ini...(a)
  - a. benar
  - b. salah
- Berikut ini yang tidak termasuk cara otak sosial menanggapi kegagalan tekad adalah...(c)
  - a. meniru yang tak disengaja (*unintentional mimicry*)
  - b. penularan emosi
  - c. meyakinkan diri bahwa tantangan tekad bukan masalah besar
  - d. menangkap godaan ketika melihat orang lain menyerah

Referensi

McGonigal, K. (2011). *The willpower instinct*. Penguin.

#### d. MEMBANGUN KEBIASAAAN

Waktu : 1 jam

Indikator Keberhasilan : Sebanyak 75 persen peserta memperoleh skor 60 ke atas pada post-test.

Isi Materi / Content :

Berikut ini adalah tiga pelajaran tentang membangun kebiasaan dari buku *Atomic Habits* karya James Clear (2018).

1. Kebiasaan kecil membuat perbedaan besar.

Kita seringkali mudah untuk melebih-lebihkan pentingnya satu momen yang menentukan dan meremehkan nilai dari membuat peningkatan kecil setiap hari. Peningkatan sebesar 1 persen tidak terlalu mencolok, bahkan terkadang tidak terlihat. Namun, peningkatan seperti ini bisa jauh lebih bermakna, terutama dalam jangka panjang. Perbedaan yang dapat dibuat oleh peningkatan kecil dari waktu ke waktu sangat mencengangkan. Jika kita bisa menjadi 1 persen lebih baik setiap hari selama satu tahun, kita akan menjadi tiga puluh tujuh kali lebih baik di akhir tahun. Jika kita menjadi 1 persen lebih buruk setiap hari selama satu tahun, maka performa kita akan menurun hingga hampir nol. Apa yang dimulai sebagai kemenangan kecil atau kemunduran kecil terakumulasi menjadi sesuatu yang lebih. Tidak peduli seberapa sukses atau tidak suksesnya diri kita saat ini. Kebiasaan kita akan menempatkan kita di jalan menuju kesuksesan. Berfokuslah untuk menjadi 1 persen lebih baik setiap hari. Misalnya, menjadi sedikit lebih ramah dalam setiap interaksi sosial dapat menghasilkan jaringan hubungan yang luas dan kuat sejalan dengan waktu.

## 2. Lupakan tentang menetapkan sasaran dan fokus pada sistem pribadi sebagai gantinya.

Sasaran adalah tentang hasil yang ingin kita capai. Sistem adalah tentang proses yang mengarah pada hasil tersebut. Jika kesulitan mengubah kebiasaan, masalahnya bukan pada diri melainkan sistem kita. Kebiasaan buruk berulang lagi dan lagi bukan karena kita tidak ingin berubah, tetapi karena kita memiliki sistem perubahan yang salah.

Contoh:

Seorang pengusaha memiliki sasaran untuk membangun perusahaan bernilai seratus miliar.

Sistemnya adalah bagaimana menguji gagasan-gagasan tentang produk, merekrut karyawan, menjalankan iklan pemasaran, dsb.

## 3. Bangun kebiasaan berbasis identitas.

Kunci untuk membangun kebiasaan yang langgeng adalah berfokus pada menciptakan identitas baru terlebih dahulu. Perilaku kita saat ini adalah cerminan dari identitas kita saat ini. Untuk mengubah perilaku menjadi lebih baik, kita harus mulai mempercayai hal-hal baru tentang diri kita atau membangun kebiasaan berbasis identitas.

Contoh:

Seseorang yang berusaha berhenti merokok mengatakan, "Tidak, terima kasih. Saya berusaha berhenti." Hal ini menunjukkan bahwa ia masih percaya bahwa ia adalah seorang perokok yang sedang berusaha melakukan hal lain.

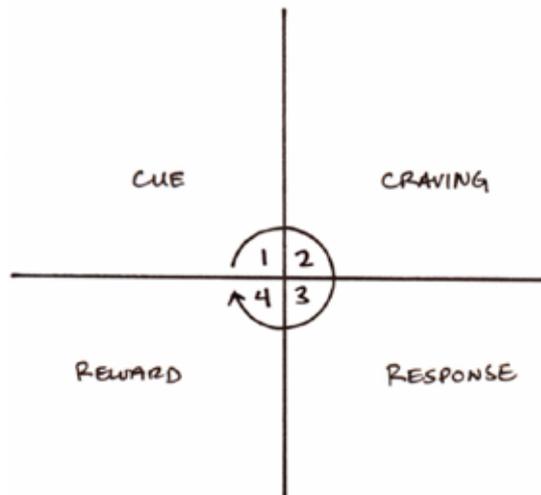
Lebih baik untuk mengatakan, "Tidak, terima kasih. Saya bukan perokok." Hal ini menunjukkan perubahan identitas, di mana merokok adalah bagian dari kehidupan lama dan ia sekarang tidak mengidentifikasi diri sebagai orang yang merokok.

Mengubah keyakinan tidak sesulit yang kita bayangkan. Ada dua langkah:

- Tentukan tipe orang yang kita inginkan.
- Buktikan sendiri dengan kemenangan kecil. Identitas kita muncul dari kebiasaan kita.

Proses membangun kebiasaan dapat dibagi menjadi empat langkah sederhana, yaitu isyarat, keinginan, tanggapan, dan imbalan. Memecah kebiasaan menjadi bagian-bagian mendasar ini dapat membantu kita memahami apa itu kebiasaan, cara kerjanya, dan cara memperbaikinya. Isyarat memicu keinginan, yang memotivasi respon, yang memberikan imbalan, yang memuaskan keinginan dan, akhirnya, dikaitkan dengan isyarat. Bersama-sama, keempat langkah ini membentuk lingkaran umpan balik neurologis; isyarat, keinginan, respons, imbalan, dan seterusnya. Hal ini memungkinkan kita menciptakan kebiasaan otomatis. Siklus ini dikenal sebagai lingkaran kebiasaan.

## THE HABIT LOOP



Sumber: Clear, J. (2018)

Kita dapat mengubah keempat langkah ini menjadi kerangka kerja praktis yang dapat kita gunakan untuk merancang kebiasaan baik dan menghilangkan kebiasaan buruk. Kerangka ini disebut Empat Hukum Perubahan Perilaku, dan menyediakan seperangkat aturan sederhana untuk menciptakan kebiasaan baik dan menghilangkan kebiasaan buruk.

1. Menjadikannya terlihat (versus tidak terlihat), di mana kita meningkatkan perjumpaan dengan isyarat yang memicu suatu perilaku.
2. Menjadikannya menarik (versus tidak menarik), yang akan meningkatkan peluang suatu perilaku menjadi kebiasaan.
3. Menjadikannya mudah (versus sulit), di mana kita mengurangi hambatan bagi suatu perilaku terjadi.
4. Menjadikannya memuaskan (versus mengecewakan), yang meningkatkan peluang perilaku diulang di masa mendatang.

Berikut ini adalah cara-cara menciptakan kebiasaan baik dengan menggunakan keempat hukum di atas.

1. Menjadikannya terlihat.

- Menyadari kebiasaan-kebiasaan saat ini dengan menuliskan semuanya.
- Menggunakan niat implementasi:

“Aku akan [PERILAKU] pada [WAKTU] di [LOKASI].

Contoh:

- Aku akan berolahraga selama 30 menit pada pukul 5 sore di sasana dekat rumah.
- Aku akan mengerjakan soal latihan Matematika selama 15 menit pada pukul 7 malam di meja belajar.

- Menumpuk kebiasaan:

Setelah [KEBIASAAN SEKARANG], aku akan [KEBIASAAN BARU].”

Contoh:

- Setelah melepas sepatu kerja, aku akan langsung berganti baju olahraga.
- Begitu duduk dan siap untuk makan, aku akan mengucapkan satu rasa syukur atas apa yang terjadi hari itu.
- Setelah menyeduh secangkir teh, aku akan bermeditasi selama 15 menit.  
Setelah bermeditasi selama 15 menit, aku akan menulis jadwal kegiatan untuk hari ini.  
Setelah menulis jadwal kegiatan untuk hari ini, aku akan langsung memulai tugas pertama.
- Setelah selesai makan malam, aku akan langsung mencuci peralatan makan yang kotor.  
Setelah mencuci peralatan makan, aku akan langsung membersihkan dapur.  
Setelah membersihkan dapur, aku akan menyiapkan cangkir teh untuk pagi hari.  
Setelah merasa nyaman dengan pendekatan ini, kita dapat mengembangkan tumpukan kebiasaan yang umum untuk memandu kita setiap kali situasinya tepat.
- Ketika melihat ada tangga, aku akan menggunakannya bukannya lift.
- Ketika akan membeli barang dengan harga lebih dari 100 ribu, aku akan menunggu 24 jam sebelum membelinya.

- Merancang lingkungan, sehingga isyarat untuk kebiasaan baik terlihat.

Contoh:

- Jika kita ingin minum air putih lebih banyak, isilah beberapa botol air setiap pagi dan letakkan di beberapa tempat di seluruh rumah.
- Jika kita ingin lebih sering berlatih gitar, taruhlah gitar di tengah ruang santai.

## 2. Menjadikannya menarik.

- Menggunakan paket godaan, yaitu memasang perilaku yang ingin dilakukan (keinginan) dengan perilaku yang perlu dilakukan (kebutuhan).

Setelah [KEBIASAAN SEKARANG], aku akan [KEBIASAAN YANG AKU PERLUKAN]

Setelah [KEBIASAAN YANG AKU PERLUKAN], aku akan [KEBIASAAN YANG AKU INGINKAN]

Contoh:

- Setelah selesai minum teh di pagi hari, aku akan mengatakan satu hal yang aku syukuri dari hari sebelumnya (kebutuhan).
- Setelah mengatakan satu hal yang aku syukuri, aku akan membaca novel (keinginan).
- Setelah mengeluarkan ponsel, aku akan melakukan *push up* sepuluh kali (kebutuhan).
- Setelah melakukan *push-up* sepuluh kali, aku akan memeriksa Instagram (keinginan).
- Bergabung dengan kultur tempat perilaku yang kita inginkan dianggap perilaku normal.

Contoh:

- Bergabung dengan klub penggemar bersepeda dan mengembangkan identitas bersama yang meningkatkan identitas pribadi, dari “Saya penggemar bersepeda” menjadi “Kami penggemar bersepeda.”
- Menciptakan ritual motivasi, yaitu melakukan sesuatu yang kita nikmati sesaat sebelum kebiasaan yang sulit.

Contoh:

- Mendengarkan musik melalui *headphone* agar lebih fokus saat menulis, sampai cukup memasang *headphone* saja tanpa musik sudah dapat meningkatkan fokus.
- Menarik napas panjang tiga kali dan tersenyum saat mulai merasakan tanda-tanda stres.

### 3. Menjadikannya mudah.

- Mengurangi hambatan, dengan mengurangi jumlah tahap antara diri dan kebiasaan baik.
- Menyiapkan lingkungan sebaik mungkin, agar perilaku di masa mendatang lebih mudah.

Contoh:

- Menyiapkan perlengkapan olahraga (baju, sepatu, tas, botol minum) pada malam sebelumnya.
- Menyiapkan buah-buahan dan sayur di akhir pekan dan meletakkannya di tempat yang mudah dijangkau untuk dikonsumsi selama seminggu ke depan.
- Menguasai momen menentukan, yaitu dengan mengoptimalkan pilihan-pilihan kecil yang dapat memberikan dampak yang jauh lebih besar.
- Menggunakan aturan dua menit, yaitu menurunkan skala kebiasaan sampai dapat dikerjakan dalam dua menit atau kurang. Hal ini adalah untuk menguasai kebiasaan memulai sesuatu.

Contoh:

- Membaca satu halaman setiap malam (tidak langsung membaca setiap malam sebelum tidur).
- Membuka buku catatan (tidak langsung belajar untuk kuliah besok).

Jika aturan ini terasa seperti paksaan, lakukan benar-benar dua menit lalu berhenti.

Contoh:

- Berlari selama dua menit lalu berhenti. Namun, lakukan setiap hari dalam seminggu.

Setelah suatu kebiasaan mapan, barulah kita menambahkan bagian-bagian berikutnya yang lebih sulit.

Contoh:

- Bangun lebih pagi

Tahap 1: Mematikan semua alat pada pukul 10 malam setiap hari.

Tahap 3: Sudah berada di tempat tidur pada pukul 10 setiap malam (mis., membaca buku).

Tahap 3: Mematikan lampu pada pukul 10 malam setiap hari

Tahap 4: Bangun pukul 05:30 setiap pagi.

- Mengotomatisasi kebiasaan, yaitu dengan berinvestasi dalam teknologi dan pembelian satu kali yang dapat mengunci perilaku di masa mendatang.

Contoh:

- Untuk meningkatkan produktivitas, kita dapat berhenti berlangganan email, mematikan notifikasi chat kelompok, menyetel ponsel ke mode tidak bersuara, dan menghapus aplikasi game dan media sosial.
- Untuk meningkatkan kondisi keuangan, kita dapat meminta penyedia layanan memberi paket

berlangganan yang lebih murah, mendaftar ke program pembayaran tagihan otomatis, dan mendaftar ke program menabung otomatis.

#### 4. Menjadikannya memuaskan.

- Menggunakan penguatan ulang, yaitu memberikan imbalan langsung pada diri sendiri ketika menyelesaikan suatu kebiasaan. Pilih imbalan yang memperkuat identitas.

Contoh:

- Setiap kali kita berhasil menahan diri untuk tidak jajan makanan siap saji, kita memasukkan uang yang tidak jadi digunakan ke tabungan berlabel “Baju Baru”.
- Setiap kali kita berhasil menahan diri untuk tidak mengikuti dorongan berbelanja, kita menghadiahi diri dengan mandi dengan menggunakan sabun spesial.
- Menjadikan “tidak melakukan apa-apa” dapat dinikmati, yaitu merancang cara untuk melihat manfaat dari menghindari kebiasaan buruk.
- Menggunakan pemantau kebiasaan. Pantau terus rangkaian kebiasaan dan “jangan memutus rantai.”
- Jangan mangkir dua kali. Ketika lupa melakukan suatu kebiasaan, pastikan langsung kembali ke jalur dengan segera.

Sementara itu, berikut ini adalah cara-cara menghilangkan kebiasaan buruk dengan menggunakan kebalikan dari keempat hukum tersebut.

#### 1. Menjadikannya tidak terlihat.

- Mengurangi paparan, dengan menghilangkan isyarat-isyarat kebiasaan buruk dari lingkungan.

Contoh:

- Jika merasa tidak dapat menyelesaikan apa pun, tinggalkan ponsel di ruangan lain selama beberapa jam.
- Jika terlalu banyak bermain game, copot kabel konsol dan simpan di lemari setelah dipakai.

#### 2. Menjadikannya tidak menarik.

- Membingkai ulang pola pikir, yaitu dengan berfokus pada manfaat dari menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk.

Contoh:

- Memandang olahraga sebagai kesempatan untuk meningkatkan stamina dan mengembangkan keterampilan. “Sudah waktunya aku meningkatkan stamina dan berlari lebih cepat.” (bukannya “Aku harus lari pagi ini.”)
- Memandang menabung sebagai cara meningkatkan daya beli di masa mendatang (bukan pembatasan).

#### 3. Menjadikannya sulit.

- Meningkatkan hambatan, yaitu dengan meningkatkan jumlah tahap antara diri dan kebiasaan buruk.
- Menggunakan alat penjaga komitmen, yaitu dengan membatasi pilihan-pilihan masa depan sampai hanya yang bermanfaat.

Contoh:

- Meninggalkan dompet saat bepergian agar tidak jajan makanan tidak sehat saat ingin

menurunkan berat badan.

- Menyingkirkan separuh porsi nasi sebelum mulai makan.

#### 4. Menjadikannya tidak memuaskan.

- Mencari mitra akuntabilitas, yaitu seseorang untuk mengawasi perilaku kita.
- Menyusun kontrak kebiasaan, yang menjadikan kerugian melakukan kebiasaan buruk di depan umum mahal dan menyakitkan.

Contoh:

- Jika tidak berolahraga pada jadwal yang sudah ditentukan, kita harus mentraktir teman.

*Bahan Tayang (PPT) :*

<https://docs.google.com/presentation/d/1GNd7eaCy1trRCRKOtjgul0hh4Fniae6r/edit?usp=sharing&ouid=117644860819235850500&rtpof=true&sd=true>

*Soal Pre/Post Test*

- Berikut ini yang tidak termasuk dalam tiga pelajaran tentang membangun kebiasaan adalah...(d)
  - a. Kebiasaan kecil membuat perbedaan besar.
  - b. Lupakan tentang menetapkan sasaran dan fokus pada sistem pribadi.
  - c. Bangun kebiasaan berbasis identitas.
  - d. Perhatikan orang-orang di sekitar.
- Perilaku kita saat ini terpisah dari identitas kita saat ini. Pernyataan ini...(b)
  - a. benar
  - b. salah
- Berikut ini yang merupakan bagian dari langkah-langkah mengubah keyakinan diri adalah...(c)
  - a. Tentukan tipe orang yang kita inginkan.
  - b. Buktikan sendiri dengan kemenangan kecil. Identitas kita muncul dari kebiasaan kita.
  - c. Pilihan a dan b benar.
  - d. Pilihan a dan b salah.
- Empat Hukum Perubahan Perilaku meliputi...(c)
  - a. isyarat, kebutuhan, keinginan, tanggapan
  - b. kebutuhan, keinginan, tanggapan, imbalan
  - c. isyarat, kebutuhan, tanggapan, imbalan
  - d. keinginan, tanggapan, imbalan, lingkungan
- Cara menghentikan kebiasaan buruk berdasarkan hukum "keinginan" adalah dengan...(c)
  - a. menjadikannya sulit
  - b. menjadikannya tidak terlihat
  - c. menjadikannya tidak menarik
  - d. menjadikannya tidak memuaskan

*Referensi*

Clear, J. (2018). Atomic habits : Tiny changes, remarkable results : An easy & proven way to build good habits & break bad ones. Penguin Random House.x

# MODUL MENJADI WIRAUSAHAWAN



## A. DESKRIPSI

Semua kalangan masyarakat memiliki peluang untuk menjadi seorang wirausahawan. Tidak hanya bagi pekerja kantoran, tetapi juga individu muda yang diberikan persiapan sejak dini. Akan tetapi seseorang yang baru saja menggeluti dunia wirausaha sering dihadapkan pada situasi baru, seperti gejolak market, norma, kebijakan pemerintah, dan perilaku pelanggan yang mampu memberikan dampak pada usaha yang baru dirintis (Middleton, 2010). Oleh karena itu, perlu adanya upaya bagi calon wirausahawan untuk mempelajari bagaimana membangun bisnis yang baik, dan bersikap dengan tepat ketika menghadapi situasi tersebut.

Secara definisi kewirausahaan adalah kemampuan untuk memanfaatkan ide-ide inovatif secara komersial di pasar yang kompetitif dengan sukses (Textbooks Equity, 2011). lebih lanjut, ide-ide inovatif tersebut merupakan hasil upaya individu atau kelompok secara terorganisir dalam menciptakan nilai baru, sehingga terciptanya peluang pasar yang berdaya saing dan mampu memenuhi kebutuhan pelanggan (Robin & Coulter, 2016; Wang, et al., 2022).

Melalui modul pelatihan ini dapat membantu anak-anak muda untuk merencanakan karier sebagai wirausahawan, memahami dan menerapkan konsep wirausaha, serta etika dasar berperilaku dalam dunia profesional. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini dapat berupa bermain peran, diskusi, ceramah, dan asesmen pribadi guna memberikan pemahaman konseptual serta praktis secara lengkap mengenai dunia wirausaha.

## B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Tujuan umum dari pelatihan ini adalah membantu pekerja sosial atau pendamping untuk memahami konsep dasar kewirausahaan, merancang jenjang karier, dan etika kerja bagi pengusaha muda, agar mampu melatih kemampuan pemuda dalam berwirausaha.

Proses pembelajaran pada modul ini disusun berdasarkan teori taksonomi bloom (1956), dimana proses pembelajaran manusia terdiri dari tiga tahap, diantaranya berkembangnya pemikiran, lalu sikap, dan kemudian diterapkan ke dalam perilaku nyata. Adapun proses terbentuknya pengetahuan terdiri dari masuknya informasi (K), kemudian menjadi pemahaman (Co), dan meniru perilaku yang dicontohkan (A). Sejalan dengan proses tersebut, pembelajaran yang baik akan memunculkan sikap dan motivasi pada peserta untuk mempelajari materi (At), sehingga melakukan perilaku tersebut di situasi yang berbeda (S).

Adapun tujuan khusus dari pembelajaran ini adalah

1. (K) Mengetahui konsep dasar kewirausahaan, rancangan karier, dan etika kerja profesional
2. (Co) Memahami bentuk kewirausahaan, rancangan karier, dan etika kerja profesional menurut sudut pandang pribadi
3. (A) Mendemonstrasikan atau memodifikasi kewirausahaan, rancangan karier, dan etika kerja profesional
4. (S) Memulai tindakan kewirausahaan, rancangan karier, dan etika kerja profesional sesuai dengan konteks/situasi baru yang sedang dihadapi.
5. (At) Terlibat aktif dan termotivasi untuk berdiskusi dengan rekan calon wirausaha untuk menyelesaikan masalah.

## C. POKOK BAHASAN DAN SUB POKOK BAHASAN

Pokok bahasan dari modul Menjadi Wirausahawan ini adalah:

- A. Kewirausahawan
  - a. Menemukan Peluang
  - b. Menerapkan ide bisnis ke dalam rencana bisnis
  - c. Kualitas diri seorang wirausahawan

## B. Jenjang Karier

- a. Menentukan karier
- b. Melamar pekerjaan
- c. Membandingkan pekerjaan
- d. Kinerja di tempat kerja
- e. Kelelahan di tempat kerja (*Burnout*)

## C. Saya & Tempat Kerja

- a. Etika di tempat kerja
- b. Kebermaknaan dan nilai kerja

## 1. KEWIRAUSAHAWAN

### a. Menemukan Peluang

*Waktu:* 30 Menit

*Indikator Keberhasilan:*

- Peserta mampu mengidentifikasi peluang dengan cara merumuskan ide bisnis yang tepat.

*Isi Materi / Content:*

#### 1) Apa itu ide bisnis

Peluang dalam dunia bisnis memiliki peranan yang sangat penting, terutama bagi calon wirausahawan. Peluang adalah pintu masuk untuk menciptakan nilai dan inovasi yang baru, serta meraih keberhasilan dalam bisnis. Melalui peluang, calon wirausahawan dapat mengidentifikasi celah pasar yang belum terpenuhi, mengembangkan solusi kreatif untuk masalah yang ada, dan menghasilkan produk atau layanan yang relevan dan dibutuhkan oleh konsumen. Peluang juga membuka jalan bagi pertumbuhan bisnis, peningkatan pendapatan, dan ekspansi usaha. Oleh karena itu, dengan memahami dan memanfaatkan peluang, seorang calon wirausahawan memiliki kesempatan untuk menciptakan dampak positif dalam ekonomi dan masyarakat secara keseluruhan.

Setiap bisnis berawal dari sebuah ide yang berasal dari hasil observasi terhadap **potensi peluang** atau prediksi kebutuhan pelanggan di masa depan. Terkadang ide bisnis juga berasal dari pengalaman dan latar pendidikan pendirinya. Selain itu, dengan mempertimbangkan bakat diri dan ciri khas pribadi memungkinkan seseorang turut mendapatkan ide bisnis yang bagus. Maka dapat disimpulkan, sumber inspirasi bisnis dapat ditemukan dari hasil observasi, pengalaman, dan bakat diri yang dimiliki oleh calon wirausahawan.

Ide bisnis itu sendiri dapat berupa produk apa yang ditawarkan, jasa pelayanan apa yang akan disediakan, atau barang apa yang akan dijual. Selanjutnya, bagaimana produk atau jasa akan dijual, kepada siapa akan dijual, dan dimana tempat yang cocok untuk menjualnya. Oleh karena itu, ide bisnis adalah deskripsi singkat dan tepat mengenai peluang bisnis apa yang akan dijalankan.

Ide bisnis dapat berisikan:

- **Kebutuhan pelanggan yang mana** yang akan dipenuhi oleh bisnis Anda?
  - Ide bisnis harus selalu memikirkan pelanggan dan berdasarkan pada prediksi kebutuhan pelanggan di masa depan.
- **Apa produk atau jasa** yang akan dijual oleh bisnis Anda untuk memenuhi kebutuhan tersebut?
  - Ide bisnis harus berdasarkan pada produk dan jasa apa yang diketahui dengan baik oleh Anda, dimana pelanggan akan memilih dan membayar lebih untuk produk dan jasa tersebut. Melalui analisis berbagai ide bisnis akan membantu Anda untuk menentukan jenis peluang

bisnis apa yang dapat dikuasai dengan baik oleh Anda.

- Produk itu sendiri adalah sebuah objek yang dibeli oleh pelanggan. Produk dapat berupa karya yang dihasilkan oleh diri sendiri atau sebuah barang yang dijual kembali. Sebagai contoh, makanan, peralatan, pakaian, dan lain-lain merupakan sebuah produk. Sedangkan jasa adalah sesuatu yang kamu lakukan untuk pelanggan yang akan dibeli oleh mereka, seperti jasa pengantaran barang, jasa perawatan mobil, jasa perbaikan barang, dan lain-lain.
- **Siapa** yang akan membeli produk dan jasa tersebut?
  - Pelanggan merupakan hal esensial dari sebuah bisnis. Oleh karena itu, penting untuk menentukan tipe pelanggan yang akan dituju. Apabila tidak mengetahui tipe pelanggan maka bisnis yang akan dijalankan tidak mampu menghasilkan profit.
- **Kapan** waktu terbaik untuk menawarkan produk dan jasa tersebut?
  - Menentukan waktu yang tepat mampu meningkatkan daya beli pelanggan yang terdesak oleh kebutuhannya saat itu. Hal ini mampu mendatangkan profit terhadap usaha Anda.
- **Dimana** produk dan jasa akan dipromosikan dan dijual?
  - Menentukan tempat penjualan produk dan jasa dapat dilakukan secara online atau membuka sebuah toko. Melalui pengamatan kita mampu melihat tren yang ada di perilaku pelanggan. apakah menyukai berbelanja secara *offline* atau *online*?
- **Bagaimana** bisnis Anda menjual produk dan jasanya?
  - Mencari cara untuk menjalankan ide bisnis, dan menentukan sumber daya yang dibutuhkan mampu menentukan bagaimana cara Anda memperoleh profit.

Memulai sebuah bisnis membutuhkan usaha yang besar dan perencanaan yang matang. Apabila tidak memiliki dasar yang matang maka bisnis akan mengalami kerugian, oleh karena itu pentingnya membangun bisnis yang tepat diawali dengan ide bisnis yang tepat.

## 2) Seperti apa ide bisnis yang baik dan bagaimana membuat ide bisnis (bisa aktivitas individu atau kelompok)

Silahkan para peserta untuk memilih satu bidang usaha/bisnis yang menurut kalian menarik untuk dibahas. Kemudian, jawablah beberapa pertanyaan ini dan peserta dipersilahkan untuk mencari jawabannya di internet:

- Nama Perusahaan yang ingin dibahas?
- Produk atau jasa yang dijual oleh bisnis tersebut?<sup>1</sup>
- Siapa pelanggan utama dari bisnis tersebut?<sup>2</sup>
- Kenapa pemilik usaha memulai bisnis tersebut?<sup>3</sup>
- Bagaimana pemilik usaha menjual produk dan jasanya kepada pelanggan?<sup>4</sup>
- Sumber daya atau aset apa saja yang digunakan oleh pemilik usaha untuk memulai bisnisnya? (seperti pengalaman sebelumnya, pelatihan, latar belakang keluarga, hobi, atau koneksi)<sup>5</sup>.
- Masalah apa yang dihadapi ketika merintis usaha barunya?<sup>6</sup>
- Apakah produk atau jasanya mengalami perubahan seiring waktu?<sup>7</sup>

Setelah peserta selesai menjawab pertanyaan di atas. Peserta diminta untuk menyimpulkan jawabannya ke dalam contoh format di bawah ini:

Nama Perusahaan: Gojek	
Ide bisnis satu	Deskripsi singkat
Layanan ojek berbasis aplikasi	Sebuah usaha yang menyediakan jasa transportasi berbasis <i>online</i> <sup>1</sup> , yang dapat digunakan oleh semua kalangan masyarakat <sup>2</sup> . Layanan jasa ini hadir untuk mempermudah mobilisasi masyarakat dengan biaya yang terjangkau <sup>3</sup> . Jasa ini didapatkan melalui platform aplikasi <sup>4</sup> . Modal utama bisnis ini adalah berasal dari bantuan dana investor <sup>5</sup> . Kendala utamanya adalah persaingan perusahaan transportasi non aplikasi <sup>6</sup> . Jasa yang ditawarkan kepada pelanggan sekarang lebih dari sekedar antar jemput ojek <sup>7</sup> .

Setelah peserta menuliskan ide bisnis seperti format di atas. Silahkan fasilitator meminta salah satu peserta untuk mempresentasikan jawabannya.

Kemudian, setelah peserta menjelaskan jawabannya, fasilitator kembali melanjutkan materi di bawah ini

Pembuatan Ide bisnis yang baik berdasarkan pada:

- produk dan jasa yang diinginkan oleh pelanggan.
- produk dan jasa yang dapat dijual dengan harga yang sesuai budget pelanggan, namun tetap memberikan keuntungan.
- pengetahuan dan keahlian yang dapat dipelajari atau dimiliki oleh wirausahawan.
- sumber daya, aset, dan uang yang dapat diinvestasikan.

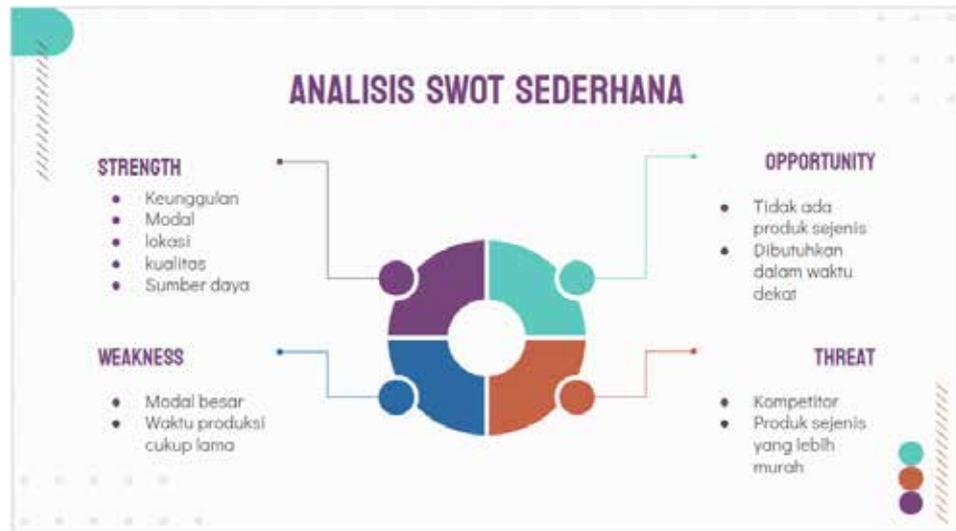
Peluang bisnis dapat teridentifikasi melalui pembuatan ide bisnis sebanyak-banyaknya sehingga terciptanya sebuah daftar ide bisnis. Sumber yang dapat dijadikan sebagai sumber ide peluang bisnis adalah:

- Aspek pengalaman, seperti pengalaman pribadi atau orang lain yang menggunakan produk dan jasa bisnis tertentu, kesulitan yang pernah dihadapi saat membutuhkan produk dan jasa tertentu, dan lain-lain.
- Aspek pengamatan lingkungan, seperti melihat usaha apa yang belum pernah ada di kota tempat tinggal saat ini, sumber daya alam, keahlian dan mata pencaharian masyarakat setempat, dan lain-lain.
- Aspek hasil diskusi, seperti hasil *brainstorming* dengan para wirausahawan yang terbukti sukses dalam menjalankan usaha dibidang tersebut, atau mengikuti pelatihan kewirausahaan.

Setelah materi dipaparkan, peserta diminta untuk menuliskan ide bisnis versi mereka minimal 3 ide bisnis, dengan contoh format sebelumnya.

### 3) Analisis Kekuatan, Kelemahan, Peluang, dan Ancaman (SWOT) Sederhana

Setelah peserta menuliskan ide-ide bisnis versi mereka. Para peserta dapat melakukan analisis SWOT sederhana dalam menentukan ide bisnis apa yang tepat untuk dijalankan.



### Analisis kondisi internal

Analisis ini dilakukan terhadap situasi dan kondisi internal bisnis yang telah direncanakan yang dapat dimulai dari:

- Aspek *Strengths* (Kekuatan): merupakan aspek positif dari usaha yang hendak dibangun, seperti keunggulan produk yang dimiliki oleh bisnis Anda yang berbeda dari pesaing, lokasi yang strategis, atau menawarkan kualitas produk yang lebih baik dari pesaing.
- Aspek *Weakness* (Kelemahan): merupakan aspek yang mencerminkan ketidakunggulan dari bisnis Anda, seperti produk dan jasa yang ditawarkan membutuhkan modal yang besar karena memiliki kualitas yang lebih baik dari pesaing.

### Analisis kondisi eksternal

Analisis ini dilakukan terhadap situasi dan kondisi eksternal bisnis yang telah direncanakan yang dapat dimulai dari:

- Aspek *Opportunities* (Peluang): merupakan aspek yang berasal dari perkembangan potensial yang memiliki dampak positif untuk bisnis Anda, seperti meningkatnya permintaan produk atau jasa dikarenakan banyaknya wisatawan asing yang berkunjung.
- Aspek *Threats* (Ancaman): merupakan aspek yang dapat memberikan efek negatif terhadap perkembangan bisnis Anda, seperti ide bisnis yang terlalu mudah untuk ditiru sehingga melahirkan bisnis yang serupa dan membuat kehilangan pangsa pasar.

Setelah materi analisis SWOT sederhana dipaparkan, peserta kemudian diminta untuk melakukan analisis SWOT untuk setiap ide-ide yang dibuatnya. Masing-masing aspek SWOT dapat diperoleh dari informasi yang beredar di internet, media massa, pengalaman, hasil pengamatan, hobi, latar belakang pendidikan yang dimiliki, atau sumber daya pribadi.

Setelah analisis SWOT dilakukan maka peserta diminta untuk menjawab pertanyaan berikut ini terhadap masing-masing ide bisnis yang ada. Hal ini diperlukan untuk menentukan ide bisnis yang paling tepat untuk dikembangkan lebih lanjut. berikut adalah contohnya:

Nama bisnis: Suit & Tie Catering		
Ide bisnis utama	Deskripsi singkat	SWOT
Catering sehat untuk orang perkantoran	Sebuah usaha yang menyediakan paket bulanan produk makanan sehat yang ditujukan kepada perusahaan. Layanan produk ini berdasarkan pada terbatasnya waktu dan biaya orang kantor dalam memilih makanan sehat. Jasa ini dapat diperoleh melalui kerja sama dengan perusahaan yang tertarik menyediakan makanan sehat untuk karyawannya. Modal utama bisnis ini adalah supplier yang terpercaya, pengetahuan dan hobi memasak dalam jumlah besar, serta dana bantuan umkm pemerintah. Kendala yang mungkin terjadi adalah persaingan usaha sejenis.	<p>S: Makan yang disajikan telah ditakar gizinya untuk menunjang kebutuhan gizi harian individu. Bahan makanan berkualitas premium.</p> <p>W: Membutuhkan biaya operasional yang mahal, lokasi yang tidak strategis.</p> <p>O: Pemerintah akan membangun wilayah perkantoran di ibu kota yang baru.</p> <p>T: Adanya usaha sejenis karena konsep bisnis catering sudah banyak dikenali orang banyak.</p>
Ide bisnis 2	deskripsi ide bisnis 2	SWOT ide bisnis 2
Ide bisnis 3	deskripsi ide bisnis 3	SWOT ide bisnis 3

Setelah analisis SWOT dilakukan maka peserta diminta untuk menjawab pertanyaan berikut ini terhadap masing-masing ide bisnis yang ada. Hal ini diperlukan untuk menentukan ide bisnis yang paling tepat untuk dikembangkan lebih lanjut. berikut adalah contohnya:

Nama bisnis: Suit & Tie Catering			
Ide bisnis utama	Deskripsi singkat	SWOT	Uji SWOT
Catering sehat untuk orang perkantoran	Sebuah usaha yang menyediakan paket bulanan produk makanan sehat yang ditujukan kepada perusahaan. Layanan produk ini berdasarkan pada terbatasnya waktu dan biaya orang kantor dalam memilih makanan sehat. Jasa ini dapat diperoleh melalui kerja sama dengan perusahaan yang tertarik menyediakan makanan sehat untuk karyawannya. Modal utama bisnis ini adalah supplier yang terpercaya, pengetahuan dan hobi memasak dalam jumlah besar, serta dana bantuan UMKM pemerintah. Kendala yang mungkin terjadi adalah persaingan usaha sejenis.	<p>S: Makan yang disajikan telah ditakar gizinya untuk menunjang kebutuhan gizi harian individu. Bahan makanan berkualitas premium.</p> <p>W: Membutuhkan biaya operasional yang mahal.</p> <p>O: Pemerintah akan membangun wilayah perkantoran di ibu kota yang baru.</p> <p>T: Adanya usaha sejenis karena konsep bisnis catering sudah banyak dikenali orang banyak.</p>	<p><u>Jumlah poin internal</u></p> <p>Aspek S: 2</p> <p>Aspek w: 1</p> <p>Apakah aspek S lebih banyak dari aspek W?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ya</li> <li>• Tidak</li> </ul> <p><u>Jumlah poin eksternal</u></p> <p>Aspek O: 1</p> <p>Aspek T: 1</p> <p>Apakah aspek O lebih banyak dari T?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ya</li> <li>• Tidak</li> </ul> <p>Maka saya akan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melanjutkan ide bisnis ke rencana bisnis</li> <li>• Revisi ide bisnis</li> <li>• Tidak menggunakan ide bisnis ini</li> </ul>
Ide bisnis 2	deskripsi ide bisnis 2	SWOT ide bisnis 2	
Ide bisnis 3	deskripsi ide bisnis 3	SWOT ide bisnis 3	

Bahan Tayang (PPT):

Soal Pre/Post Test (5 soal):

- ide bisnis adalah deskripsi singkat dan tepat mengenai peluang bisnis apa yang akan dijalankan (Benar/Salah)

- Ide bisnis terdiri dari 3W + 1 H (Benar/Salah)
- Analisis SWOT sederhana dapat menilai ide bisnis kita berdasarkan kondisi internal dan eksternal (Benar/Salah)
- Aspek kekuatan dan kelemahan dalam analisis SWOT sederhana termasuk ke dalam aspek eksternal (Benar/Salah)
- Apabila jumlah aspek kekuatan dan peluang lebih banyak dari pada jumlah aspek kelemahan dan ancaman pada sebuah ide bisnis, maka ide bisnis tersebut dapat dijalankan (Benar/Salah)

*Referensi*

- <https://e-training.kemnaker.go.id/asset/directory/537/Materi%20TKM/2-%20Ide%20Bisnis.pdf>
- <https://repository.dinus.ac.id/docs/ajar/SWOT.pptx.pdf>

**b. Menerapkan ide bisnis ke dalam rencana bisnis**

*Waktu:* 30 Menit

*Indikator Keberhasilan:*

- Peserta mampu memahami dan mengembangkan perencanaan bisnis sederhana.

*Isi Materi / Content:*

1) Rencana bisnis

Setelah menyusun dan menentukan ide bisnis, alangkah baiknya mengembangkan ide tersebut menjadi perencanaan bisnis. Biasanya rencana bisnis dapat berbentuk dokumen sederhana yang terdiri dari strategi, operasional, rincian keuangan, atau bahkan latar belakang pengusaha.

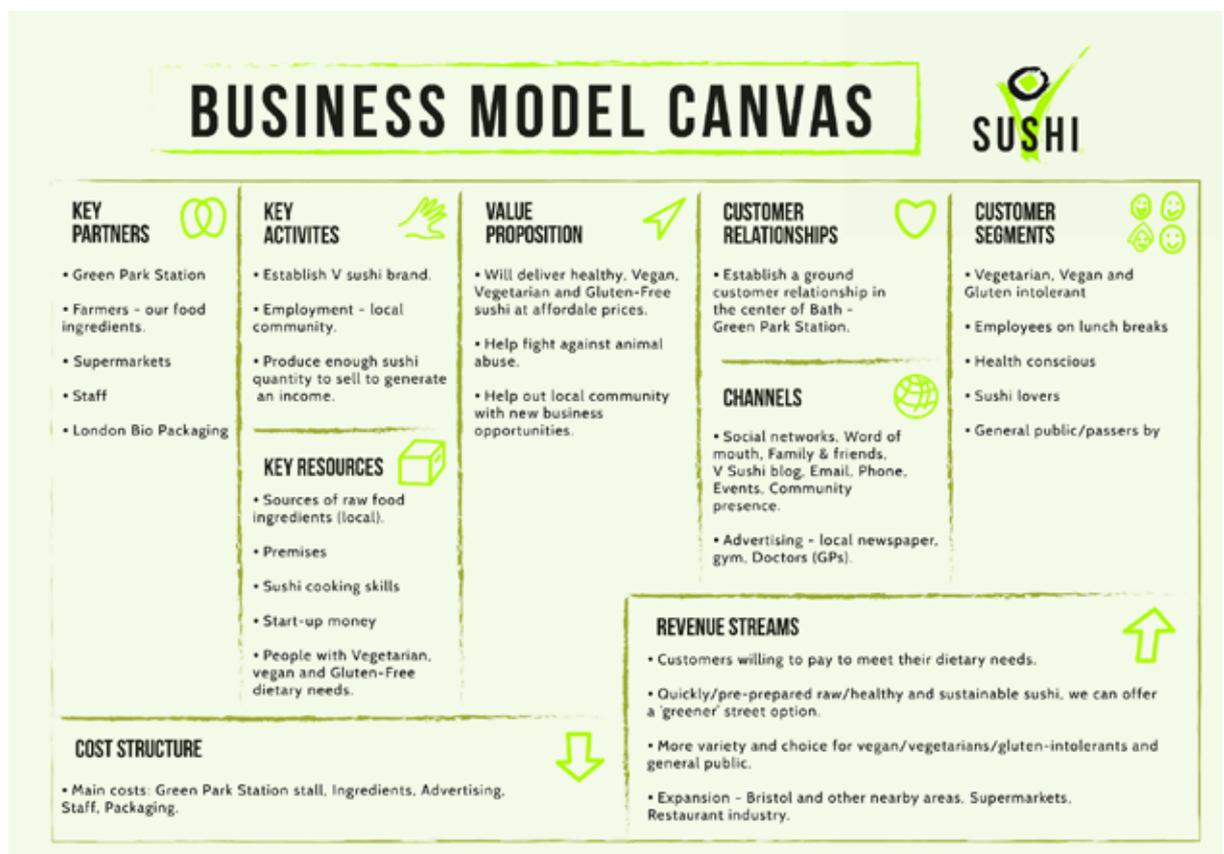
Kenapa rencana bisnis itu penting?

- Rencana bisnis dapat menunjukkan calon pengusaha bahwa bisnisnya akan menghasilkan profit. Melihat alur masuk dan keluarnya keuangan.
- Mampu mengidentifikasi potensi pengembangan dan hambatan yang berdampak pada bisnis.
- Melalui rencana bisnis dapat memudahkan calon pengusaha untuk mendapatkan dana pinjaman atau modal dari bank.
- Membantu calon pengusaha untuk merencanakan dengan matang sebelum menjalankan bisnisnya.
- Membantu mengidentifikasi sumber daya atau investor untuk mengembangkan bisnis.

Rencana bisnis dapat disusun menggunakan model bisnis sederhana, dimana dapat membantu kita mewujudkan rencana tersebut ke dalam kegiatan nyata. Berikut adalah beberapa aspek dan bentuk visualisasinya pada bidang usaha Sushi:

9 Aspek Model Bisnis	
Segmentasi pelanggan kita	Tentukan karakteristik calon pelanggan
Nilai produk kita	Apa manfaat produk bagi calon pelanggan

Media	Cara mempromosikan produk kepada calon pelanggan
Hubungan dengan pelanggan	Menjaga pelanggan agar tetap setia dengan bisnis kita, dengan cara memberikan giveaway, diskon, dll.
Sumber pendapatan	Hasil dari penjualan produk kita kepada pelanggan
Sumber daya	Tempat penjualan, karyawan, modal, dan hak paten merupakan sumber daya yang dapat menjalankan bisnis
Aktivitas yang dijalankan	Seluruh kegiatan yang berkaitan dengan bisnis, seperti proses produksi
Kerja sama	kerja sama dengan mitra bisnis
Pembiayaan	Merupakan anggaran bisnis untuk menjalankan bisnis



## 2) Analisis Pasar

Rencana bisnis dapat diawali dengan analisis market. Secara definisi pasar adalah proses pertukaran antara pembeli potensial dengan pengusaha yang bersedia memberikan produk atau layanannya.

Analisis pasar dapat dilakukan dengan cara melakukan pengamatan. Hal ini dapat berupa pengumpulan informasi guna membantu membuat keputusan yang tepat untuk memasarkan produk atau jasa. Fokus utama dari kegiatan ini adalah mencari tahu pola perilaku atau kebiasaan berbelanja pelanggan, serta jenis pesaing bisnis yang berada di market yang sama.

Berikut adalah cara untuk melakukan analisis market sederhana dengan menggunakan 4P (Perusahaan, Pelanggan, Pesaing, dan Perubahan). Beberapa jawaban untuk pertanyaan di bawah ini dapat bertanya langsung ke calon pelanggan, pemilik usaha sejenis, atau calon supplier/rekan kerja/teman/keluarga.

Pertanyaan	Tuliskan jawabannya disini
<b>Perusahaan</b>	
1. Apa yang membuat produk perusahaan ini unik?	
2. Bagaimana perusahaan tersebut memasarkan dan memperoleh keuntungan dari penjualan produk tersebut?	
dst.	
<b>Pelanggan</b>	
1. Dari kalangan mana yang akan banyak membeli produk tersebut?	
2. Siapa yang sangat membutuhkan produk tersebut?	
dst.	
<b>Pesaing</b>	
1. Siapa pesaing utama dari bisnis ini?	
2. Berapa harga jual dari produk mereka?	
dst.	
<b>Perubahan</b>	
1. Perubahan teknologi atau perilaku masyarakat apa yang harus kita perhatikan?	
2. Bagaimana kita beradaptasi atas perubahan tersebut?	
dst.	

### 3) Analisis Finansial

Penganggaran dalam analisis finansial adalah sebuah estimasi harga proyek yang terdiri dari pengeluaran, biaya, pendapatan, dan sumber daya yang mampu menutupi biaya. Tanpa menyusun anggaran, sulit untuk mengontrol kelayakan sebuah proyek bisnis. Berikut adalah aspek-aspek dari budgeting yang terdiri dari pemasukan dan pengeluaran:

#### Pemasukan

Pemasukan dapat berasal dari hasil proses bisnis dengan pelanggan, serta seluruh sumber pembiayaan proyek (seperti sumber daya perusahaan, aset, hibah, sponsor, investor, dan lain-lain).

#### Pengeluaran

Dana yang diperlukan untuk menghidupi proyek bisnis dapat berupa estimasi realistis dari dana

pengeluaran yang harus sesuai dengan program atau kegiatan yang dilakukan. Selain itu, estimasi biaya sewa dari setiap material yang dibeli atau sewa.

Berikut adalah format anggaran sederhana yang dapat dilakukan oleh peserta:

Aktivitas Pemasukan	Dalam bentuk Rupiah (Rp)	Aktivitas Pengeluaran	Dalam bentuk Rupiah (Rp)	Profit (Rp)
1.	50.000.000		30.000.000	20.000.000
2.	50.000.000		10.000.000	40.000.000
3.	50.000.000		20.000.000	30.000.000
Total pemasukan	150.000.000	Total Pengeluaran	60.000.000	90.000.000

Setelah kita menganalisis pasar dan anggaran (pemasukan dan pengeluaran) maka selanjutnya adalah mengelola sumber daya yang akan digunakan untuk menjalankan usaha kita. Pada umumnya terdapat 5 sumber yang dapat digunakan dalam menjalankan sebuah bisnis, yaitu:

- Sumber pribadi, seperti tabungan dan aset.
- Hadiah dari pihak lain.
- Pinjaman
- Kredit dari pemasok
- Dana hibah

Kelima sumber daya tersebut perlu dibicarakan dan dipertimbangkan dengan matang sebelum digunakan lebih lanjut, berikut adalah keuntungan dan kekurangan sumber pendanaan bisnis Anda.

Sumber	Kelebihan	Kekurangan
Modal Pribadi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bebas membuat keputusan sendiri</li> <li>2. Mudah diawasi</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Resiko mengalami kerugian</li> <li>2. Terbatasnya dana pribadi</li> </ol>
Hadiah dari orang lain	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gratis</li> <li>2. Tidak ada biaya tambahan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tidak dapat diandalkan</li> <li>2. Terdapat kepentingan orang lain</li> </ol>
Pinjaman	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mendapatkan sumber tambahan dengan mudah</li> <li>2. Besarnya dana yang dapat dipinjam</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Waktu yang sedikit untuk melunasi pinjaman</li> <li>2. Bisa kehilangan aset ketika gagal melunasi pinjaman</li> </ol>
Kredit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mendapatkan dana dengan pasti</li> <li>2. Tidak ada sarat kepentingan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Biaya pelunasan yang mahal</li> <li>2. Bisa mengalami ketergantungan</li> </ol>
Dana hibah	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gratis</li> <li>2. Besarnya dana hibah</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Syarat yang banyak dan ketat</li> <li>2. Banyak saingan untuk mendapatkan dana hibah</li> </ol>

#### 4) Perencanaan realistis

Menyusun perencanaan bisnis akan mempermudah Anda dalam menentukan langkah-langkah dalam menjalankan strategi bisnis, serta dapat mengidentifikasi resiko dan dampak yang ditimbulkan.

Hal yang dapat digunakan untuk menjalankan rencana bisnis dapat menggunakan prinsip SMART. Secara definisi prinsip SMART adalah sebuah panduan untuk menyusun tujuan yang jelas, terukur, dapat dicapai, realistis dan memiliki tenggat waktu. berikut adalah penjelasan masing-masing prinsip serta contohnya:

SMART	
Specific (spesifik)	Tujuan harus sangat jelas dan spesifik, sehingga semua pihak yang terlibat memahami apa yang ingin dicapai. Pertanyaan yang bisa membantu dalam merumuskan tujuan yang spesifik adalah “Apa yang ingin dicapai?” atau “Siapa yang terlibat?”
Measurable (terukur)	Tujuan harus dapat diukur dengan kriteria yang konkret. Ini memungkinkan untuk mengevaluasi kemajuan dan keberhasilan mencapai tujuan. Pertanyaan yang membantu dalam merumuskan tujuan yang terukur adalah “Bagaimana kita akan mengukur keberhasilan ini?” atau “Berapa banyak/berapa sering?”
Attainable (terjangkau)	Tujuan harus realistis dan dapat dicapai dengan sumber daya yang ada. Ini mencegah penetapan tujuan yang terlalu ambisius atau tidak mungkin dikejar. Pertanyaan yang membantu dalam merumuskan tujuan yang tercapai adalah “Apakah tujuan ini dapat dicapai dengan sumber daya yang tersedia?” atau “Apakah tantangan-tantangan utama yang mungkin muncul?”
Relevan (terkait)	Tujuan harus relevan dengan visi dan misi bisnis serta tujuan jangka panjang. Tujuan yang relevan mendukung pertumbuhan dan keberhasilan bisnis secara keseluruhan. Pertanyaan yang membantu dalam merumuskan tujuan yang relevan adalah “Apakah tujuan ini mendukung tujuan lebih besar bisnis?” atau “Mengapa tujuan ini penting bagi bisnis?”
Time-bound (tenggat waktu)	Tujuan harus memiliki batas waktu yang jelas untuk pencapaian. Ini membantu dalam merencanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan dan mendorong akuntabilitas. Pertanyaan yang membantu dalam merumuskan tujuan yang waktu-tertentu adalah “Kapan tujuan ini harus tercapai?” atau “Berapa lama yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan ini?”

Contoh penggunaan prinsip SMART pada salah satu aspek model bisnis:

Model bisnis pada aspek media	Tujuan utama: membuat rencana promosi produk penjualan dalam waktu 1 bulan	
	Specific (spesifik)	membuat rencana promosi berdasarkan hasil riset pasar pada akhir bulan
	Measurable (terukur)	Setiap minggu, melakukan pemantauan dengan standar 25% rencana telah disusun dan dijalankan pada akhir bulan
	Attainable (terjangkau)	Riset pasar masih dapat dilakukan selama 4 minggu
	Relevant (relevan)	Melakukan wawancara atau menyebarkan kuesioner untuk mendapatkan data
	Time-bound (tenggat waktu)	Riset pasar diharapkan selesai pada minggu ke tiga

Berikut adalah 3 aturan sederhana dalam membuat perencanaan bisnis:

- Bertanya dengan para ahli. Hal ini diperlukan untuk mendapatkan wawasan atau ide untuk membangun langkah-langkah bisnis
- Menentukan Prioritas. Setiap perencanaan terdiri dari tahapan/peristiwa/kegiatan. beberapa kegiatan dapat tertunda dan dapat membahayakan perencanaan yang telah disusun, disebabkan terdapat tahapan yang krusial yang memerlukan perhatian lebih. oleh karena itu, diperlukan kehati-hatian dalam menjalani rencana bisnis dan mengatur prioritas keseluruhan tahapan.
- Mengurangi resiko. Pada tahap awal memasuki pangsa pasar, wirausahawan harus menyadari risiko dan menyusun rencana untuk menangani hal tersebut. Sebagai contoh, wirausahawan pemula dapat melakukan *survei pasar* kembali ketika produk atau jasa yang sudah dipromosikan tidak menunjukkan tanda-tanda peningkatan penjualan.

Bahan Tayang (PPT):

Soal Pre/Post Test (5 soal):

- Model bisnis canvas terdiri dari 7 aspek? (Benar/Salah)
- analisis market menggunakan prinsip 4 P, yaitu perusahaan, pelanggan, Pesaing, dan Perubahan? (Benar/Salah)
- Profit merupakan pengurangan dari pemasukan dan pengeluaran? (Benar/Salah)
- 5 sumber utama untuk menjalankan bisnis, salah satunya adalah beasiswa? (Benar/Salah)
- S pada metode SMART adalah Spesifik? (Benar/Salah)

Referensi

- <https://media.neliti.com/media/publications/17216-ID-business-plan-sebagai-langkah-awal-memulai-usaha.pdf>
- <https://e-training.kemnaker.go.id/asset/directory/537/Materi%20TKM/2-%20Ide%20Bisnis.pdf>

### c. Kualitas diri seorang wirausahawan

Waktu : 45 Menit

Indikator Keberhasilan :

- Peserta memahami kualitas diri yang harus dimiliki oleh seorang wirausahawan yang kompeten.

Isi Materi / Content :

3 Kualitas utama yang diperlukan untuk menjadi seorang wirausahawan yang kompeten adalah sebagai berikut:

- Cerdik:

Cerdik adalah kemampuan individu untuk berpikir secara tajam, kritis, dan kreatif dalam memahami serta menyelesaikan berbagai masalah. Seseorang yang cerdas mampu mengaplikasikan pengetahuan dan pengalaman dengan cara yang efektif, menghasilkan ide-ide baru, dan menunjukkan pemahaman mendalam terhadap situasi yang kompleks. Cerdik juga melibatkan kemampuan untuk mengambil keputusan yang bijaksana, beradaptasi dengan perubahan, dan berinteraksi secara produktif dengan lingkungan sekitar.

Sebagai contoh sifat cerdas dalam bidang kewirausahaan, seorang pengusaha cerdas mampu mengidentifikasi celah pasar yang belum terpenuhi dan merumuskan strategi inovatif untuk mengisi kebutuhan tersebut. Mereka dapat menganalisis tren pasar, berpikir kreatif untuk mengembangkan produk atau layanan yang unik, serta mengevaluasi potensi risiko dan manfaat dari rencana bisnis tersebut. Dengan kecerdasan ini, pengusaha dapat mengambil langkah-langkah yang bijak dan menghasilkan solusi yang menguntungkan untuk pelanggan serta bisnis mereka sendiri.

- Kegigihan:

Kegigihan adalah sifat yang menggambarkan kemauan dan ketekunan seseorang dalam menghadapi hambatan, tantangan, atau rintangan yang muncul dalam mencapai tujuan atau meraih kesuksesan. Ini melibatkan kemampuan untuk tetap fokus, gigih, dan tekun meskipun dihadapkan pada kegagalan atau kemunduran. Kegigihan melibatkan semangat pantang menyerah, kemampuan untuk belajar dari kegagalan, dan kemauan untuk terus melangkah maju dengan tekad yang kuat.

Sebagai contoh sifat gigih dalam bidang kewirausahaan, seorang pengusaha yang gigih akan terus berjuang dan bekerja keras meskipun dihadapkan pada rintangan, penolakan, atau kegagalan. Mereka tidak mudah menyerah dan tetap berkomitmen untuk mencapai tujuan bisnis mereka, namun masih mempertimbangkan norma/aturan yang berlaku, tidak menghalalkan segala cara. Misalnya, dalam menghadapi kesulitan keuangan atau tantangan operasional, pengusaha gigih akan mencari cara-cara baru untuk mendapatkan pendanaan, mengevaluasi dan memperbaiki strategi bisnis, serta terus mencoba hingga berhasil meraih hasil yang diinginkan. Kegigihan ini memungkinkan pengusaha untuk mengatasi hambatan dan terus beradaptasi dalam dinamika dunia kewirausahaan.

- Inisiatif:

Inisiatif adalah kemampuan atau sikap untuk mengambil tindakan proaktif tanpa perlu dipicu oleh perintah atau arahan dari pihak lain. Orang yang memiliki inisiatif akan bergerak secara mandiri, mengidentifikasi peluang, dan mengambil langkah-langkah untuk mencapai tujuan atau mengatasi masalah tanpa menunggu instruksi eksplisit. Ini melibatkan kemauan untuk merencanakan, melaksanakan, dan bertanggung jawab atas tindakan sendiri dalam berbagai situasi.

Sebagai contoh sifat inisiatif dalam bidang kewirausahaan, seorang pengusaha yang memiliki inisiatif akan proaktif mencari peluang baru dan mengambil tindakan tanpa perlu dipicu oleh perintah atau arahan eksternal. Misalnya, mereka dapat mengidentifikasi tren pasar yang sedang naik, mengambil langkah untuk merancang produk yang relevan, atau menjalin kemitraan strategis untuk memperluas jangkauan bisnis mereka. Sifat inisiatif memungkinkan pengusaha untuk menjadi pemimpin dalam merumuskan langkah-langkah maju dan menciptakan dampak positif dalam dunia kewirausahaan.

Berikut adalah cara untuk melihat apakah Anda memiliki kualitas seorang wirausahawan, silahkan centang di kolom angka dengan keterangan sebagai berikut:

5 (selalu), 4 (sering), 3 (kadang-kadang), 2 (jarang), 1 (tidak pernah).

No	Karakteristik	1	2	3	4	5
1	Saya senang melakukan sesuatu sendiri dan termotivasi untuk memulai sesuatu.					
2	Jika saya melakukan sesuatu, tidak ada yang bisa menghentikan saya.					
3	Saya tidak ragu mengambil sebuah resiko.					
4	Saya merencanakan waktu dan sumber daya saya dengan baik, sehingga saya menghasilkan produk berkualitas tinggi.					
5	Saya menilai waktu dan kemampuan yang saya miliki sebelum saya berkomitmen untuk menyelesaikan sesuatu.					
6	Saya bertindak berdasarkan peluang yang ada dan masalah.					
7	Saya terus mencoba lagi meskipun banyak tantangan dan kegagalan yang saya alami.					
8	Saya selalu mencoba meramalkan potensi risiko untuk mencegah risiko di masa depan.					
9	Saya rela berkorban untuk menyelesaikan pekerjaan supaya bisa menepati janji saya dan memenuhi tenggat waktu yang disepakati.					
10	Saya selalu berusaha untuk melakukan perbaikan dan pengembangan, meskipun umpan balik dari orang sekitar sudah puas dengan pekerjaan saya.					
11	Sebelum melakukan, saya mencoba untuk mendapatkan informasi sebanyak mungkin dan memverifikasi keakuratan informasi tersebut.					
12	Saya menetapkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang untuk kehidupan pribadi dan bisnis saya.					
13	Saya melakukan semua yang saya bisa untuk mencapai tujuan bisnis yang telah ditetapkan.					

14	Saya bekerja sama dengan baik dengan orang lain untuk menyelesaikan tugas-tugas yang tidak dapat saya kerjakan sendiri.					
15	Saya mampu mengambil keputusan sendiri dengan menggabungkan saran dan ide dari orang lain.					
16	Saya mengumpulkan semua informasi penting yang saya perlukan sebelum memulai pekerjaan sesuatu atau tugas.					
17	Saya menetapkan tujuan berdasarkan sumber daya dan keterampilan yang saya miliki.					
18	Saya memiliki keterampilan untuk membujuk dan berkomunikasi dengan orang lain.					
19	Saya secara teratur mengevaluasi kinerja pekerjaan saya, dan melakukan perbaikan.					
20	Saya senang dengan pekerjaan saya dan yakin bahwa saya akan membuat kemajuan dan peningkatan di masa depan.					

Hasil pengisian kuesioner di atas dapat dilakukan dengan dua cara.

- Analisis pertama berdasarkan item:

masing-masing item mewakili beberapa jenis kualitas diri seorang wirausahawan. sebagai contoh:

Pertanyaan 1 dan 6	Cerdik dalam menemukan peluang
Pertanyaan 2 dan 7	Memiliki Kegigihan
Pertanyaan 3 dan 8	Berani mengambil resiko
Pertanyaan 4 dan 10	Peka terhadap efisiensi dan kualitas
Pertanyaan 5 dan 9	Komitmen terhadap kontrak kerja
Pertanyaan 11 dan 16	Pencari informasi
Pertanyaan 12 dan 17	Mampu menentukan arah tujuan
Pertanyaan 13 dan 19	Mampu merencanakan sesuatu
Pertanyaan 14 dan 18	Memiliki kemampuan untuk meyakinkan orang lain dan memiliki jaringan sosial
Pertanyaan 15 dan 20	Memiliki kepercayaan diri

Apabila peserta menilai dengan rating 5 pada item pertanyaan 1 dan 6, maka peserta tersebut merupakan individu yang cerdas dalam mencari peluang. Apabila peserta menilai rating 1 dan 2 pada item pertanyaan 14 dan 18, maka peserta tersebut bukan seseorang yang memiliki kemampuan persuasi yang baik dan perlu untuk dikembangkan lebih lanjut.

- Analisis kedua dari total skor:

Masing-masing item, ditotalkan secara keseluruhan. Total skor dikategorisasikan ke dalam keterangan di bawah ini.

Skor	Intepretasi
>80	Memiliki kualitas wirausahawan yang mumpuni
50 - 80	membutuhkan pengembangan lebih lanjut pada aspek-aspek tertentu
<50	Kualitas kewirausahaan Anda terbatas untuk saat ini saja. bukan berarti Anda tidak dimaksudkan untuk menjadi wirausahawan. Ini hanya berarti bahwa Anda harus menghabiskan lebih banyak waktu untuk mempersiapkan diri guna menangani masalah yang mungkin Anda hadapi setelah memulai bisnis.

Perta juga diberikan kesempatan untuk mengenali dirinya sendiri dalam menjawab pertanyaan di bawah ini:

- Tuliskan kualitas diri Anda yang memiliki skor yang paling tinggi
- Tuliskan kualitas diri Anda yang memiliki skor yang paling rendah
- Apa rencana Anda untuk mengembangkan kualitas diri yang memiliki skor yang paling rendah?
- Diskusikan dengan teman sebelah Anda untuk menemukan ide pengembangan lebih lanjut untuk meningkatkan kualitas diri Anda.

Berikut adalah tips-tips untuk mengembangkan kemampuan dan kualitas diri Anda untuk menjadi seorang wirausahawan yang kompeten:

- Berdiskusi dengan seorang pemilik usaha di lingkunganmu
- Mengikuti seminar atau pelatihan terkait kewirausahaan
- Bekerja sebagai asisten atau magang di tempat usaha yang ingin digeluti
- Membaca referensi terkait bisnis atau bidang usaha yang ingin digeluti
- Selalu berlatih dalam membuat ide dan perencanaan bisnis
- Selalu belajar untuk menyelesaikan masalah dan mempertimbangkan resiko yang ada.
- Membangun komitmen untuk menyelesaikan sesuatu.

*Bahan Tayang (PPT) :*

*Soal Pre/Post Test (5 soal):*

- Cerdik, gigih, dan inisiatif merupakan 3 kualitas diri yang dibutuhkan oleh seorang wirausahawan? (Benar/Salah)
- Sifat yang menggambarkan kemauan dan ketekunan seseorang dalam menghadapi hambatan, tantangan, atau rintangan yang muncul dalam mencapai tujuan merupakan definisi dari inisiatif? (Benar/Salah)
- Inisiatif adalah sikap untuk mengambil tindakan proaktif tanpa perlu dipicu oleh perintah atau arahan dari pihak lain? (Benar/Salah)
- Cerdik dalam dunia wirausaha mampu mengenali peluang bisnis di masa depan? (Benar/Salah)
- Mengikuti kegiatan pelatihan atau seminar kewirausahaan dapat mengasah kualitas diri untuk menjadi seorang wirausaha (Benar/Salah)

*Referensi:*

- [https://dipl-keu.usu.ac.id/images/modul/MODUL\\_PRAKTIKUM\\_KEWIRAUSAHAAN.pdf](https://dipl-keu.usu.ac.id/images/modul/MODUL_PRAKTIKUM_KEWIRAUSAHAAN.pdf)
- [https://repositori.kemdikbud.go.id/11825/1/0206101221BUKU\\_3\\_MODUL\\_2\\_KONSEP\\_DASAR\\_KEWIRAUSAHAAN.pdf](https://repositori.kemdikbud.go.id/11825/1/0206101221BUKU_3_MODUL_2_KONSEP_DASAR_KEWIRAUSAHAAN.pdf)

## 1. JENJANG KARIER

### a. MENENTUKAN KARIER

Waktu : 20 Menit

*Indikator Keberhasilan* : Peserta pelatihan mampu menentukan tujuan karir yang ingin dicapai, dan mampu membuat rencana capaian.

*Isi Materi / Content* :

Karier merupakan seluruh perjalanan profesional seseorang. Banyak orang memulai karier karena dapat membantu mereka mencapai tujuan, seperti memperoleh lebih banyak pengetahuan dan pengalaman, mengemban tanggung jawab yang lebih besar, atau mendapatkan gaji yang lebih tinggi.

Contoh karir di Indonesia adalah menjadi pegawai negeri sipil di pemerintahan.

Rata-rata orang menghabiskan sekitar sepertiga hidupnya untuk bekerja, jadi tidak mengherankan bahwa banyak orang ingin menemukan karir yang cocok untuk mereka. Memilih karir pertama kali berarti belajar sebanyak mungkin tentang diri Anda, tujuan Anda, dan konteks kerja secara lebih luas. Gunakan daftar di bawah ini untuk membantu Anda memulai proses tersebut.

#### 1. Kenali dirimu

Apa yang Anda nikmati lakukan dan apa yang Anda hargai dapat menjadi indikator yang membantu tentang bagaimana Anda ingin menghabiskan waktu bekerja. Ini bukan soal hanya mengejar dan mengikuti gairah semata. Pendekatan semacam itu seringkali membingungkan dan menyesatkan. Namun, keinginan untuk merasa termotivasi dan bersemangat terhadap pekerjaan adalah hal yang wajar. Anda bisa mempertimbangkan pertanyaan-pertanyaan di bawah ini terkait minat, nilai, dan karakter Anda, dan merenungkan cara Anda mungkin meresponsnya:

- Apa yang Anda senang pelajari?
- Apa yang paling penting dalam hidup Anda?
- Apa arti kesuksesan bagi Anda?

#### 2. Pahami Motivasi Anda

Setelah Anda berhasil membuat daftar mengenai diri Anda, perhatikanlah faktor motivasi yang mendorong Anda dalam dunia kerja. Mungkin Anda mengidamkan karier yang menawarkan gaji awal yang lebih tinggi dibandingkan dengan pekerjaan sejenis lainnya, atau karier yang menjanjikan fleksibilitas lebih besar sehingga Anda dapat bekerja dari berbagai lokasi. Kebanyakan karier tidak akan memenuhi seluruh harapan Anda, oleh karena itu memahami prioritas Anda menjadi hal yang sangat penting.

Di bawah ini, kami telah merinci contoh daftar prioritas. Pertimbangkan apa yang akan Anda masukkan dalam daftar Anda dan bagaimana Anda akan mengorganisir prioritas Anda. Gaji, Tunjangan, Otonomi, Work/life balance, Fleksibilitas, Pertumbuhan karir.

#### 3. Tentukan Tujuan Jangka Panjang

Buatlah daftar dari tujuan yang ingin kamu capai dalam jangka panjang, baik secara pribadi maupun profesional. Tujuan jangka panjang akan membantumu memahami apa saja yang mungkin kamu butuhkan untuk mencapainya. Sebagai contoh: Saya ingin mempunyai suatu perusahaan dibidang retail yang besar dalam jangka waktu 20 tahun ke depan.

Dengan tujuan ini, kamu dapat membuat daftar yang dapat membantumu mencapai tujuanmu dengan lebih spesifik. Sehingga, jika kamu ingin mempunyai suatu perusahaan dibidang retail yang besar dalam jangka waktu 20 tahun ke depan, mulailah carilah informasi tentang industri-industri yang berpotensi terus tumbuh dalam dekade mendatang dan industri mana yang sebaiknya dihindari karena peningkatan otomatisasi atau faktor-faktor lainnya.

#### 4. Ikuti berbagai asesmen diri.

Terdapat beberapa tes yang dapat kamu ambil untuk mengevaluasi segalanya mulai dari kepribadianmu hingga kelebihanmu—dan bahkan karier yang mungkin cocok untukmu. Namun, tes-tes tersebut dapat terlalu mengikat, artinya mereka cenderung memberikan kategori-kategori yang diterapkan padamu. Alih-alih mengandalkan mereka untuk jawaban yang pasti, gunakan tes-tes tersebut untuk terus belajar lebih lanjut tentang dirimu sendiri dan motivasi-motivasi mendasar mu. Jika mereka memberikan jawaban yang membantu, masukkan pengetahuan tersebut ke dalam gambaran besar yang sedang kamu kumpulkan.

## 5. Memperluas relasi

Selain memikirkan area-area yang disebutkan di atas secara mandiri, kamu juga dapat mengandalkan berbagai sumber daya karier yang berbeda untuk bantuan yang lebih terarah.

*Bahan Tayang (PPT):*

*Soal Pre/Post Test (5 soal)*

- i. Karier adalah seluruh perjalanan profesional seseorang (benar/salah).
- ii. Salah satu contoh karier seseorang adalah dia merupakan seorang pegawai negeri sipil (benar/salah).
- iii. Terdapat 10 cara untuk menentukan karier (benar/salah).
- iv. Asesmen diri berguna untuk memperluas relasi (benar/salah).
- v. Memahami motivasi bisa dimulai dari mengenali diri sendiri (benar/salah).

*Referensi:* <https://www.coursera.org/articles/how-to-choose-a-career>

## b. MELAMAR PEKERJAAN

*Waktu : 20 Menit*

*Indikator Keberhasilan :* Peserta pelatihan memahami cara melamar pekerjaan yang baik dan efektif.

*Isi Materi / Content :*

*Bahan Tayang (PPT):*

CV (Curriculum Vitae), Surat Lamaran (Cover Letter), dan Wawancara Kerja adalah tiga hal penting dalam mencari pekerjaan. Berikut adalah penjelasan singkatnya:

### 1. CV (*Curriculum Vitae*):

CV adalah dokumen yang merangkum riwayat hidup, pengalaman kerja, pendidikan, keterampilan, dan prestasi Anda. Ini adalah lembaran profil yang memberikan gambaran singkat kepada perekrut tentang siapa Anda dan apa yang Anda tawarkan. CV biasanya termasuk bagian seperti data pribadi, pendidikan, pengalaman kerja, keterampilan, kegiatan ekstrakurikuler, dan referensi.

### 2. Surat Lamaran (*Cover Letter*):

Surat lamaran adalah surat resmi yang Anda lampirkan bersama CV saat mengajukan lamaran pekerjaan. Ini memberikan kesempatan untuk menjelaskan mengapa Anda tertarik pada posisi tersebut, bagaimana kualifikasi dan keterampilan Anda cocok dengan kebutuhan perusahaan, serta alasan mengapa Anda adalah kandidat yang tepat. Surat lamaran harus disesuaikan untuk setiap posisi yang Anda lamar.

### 3. Wawancara Kerja:

Tahap wawancara kerja adalah saat di mana Anda berinteraksi langsung dengan perekrut atau tim Sumber Daya Manusia. Tujuannya adalah untuk mendalami pemahaman mereka tentang Anda sebagai calon karyawan. Dalam wawancara, Anda mungkin akan ditanyai tentang pengalaman kerja sebelumnya, keterampilan, pemahaman tentang perusahaan, dan bagaimana Anda akan berkontribusi jika diterima. Persiapan penting untuk wawancara termasuk penelitian tentang perusahaan, menjawab pertanyaan wawancara umum, dan berlatih komunikasi yang efektif.

Ingatlah bahwa semua ketiga hal ini saling berkaitan dan memiliki peran penting dalam mencapai tujuan Anda untuk mendapatkan pekerjaan yang diinginkan. CV dan surat lamaran membantu Anda menunjukkan kemampuan dan kualifikasi Anda di awal proses, sementara wawancara memberi Anda kesempatan untuk mengesankan perekrut secara langsung. Oleh karena itu, penting untuk mempersiapkan diri dengan baik dalam setiap tahap ini untuk meningkatkan peluang Anda meraih pekerjaan yang Anda inginkan.

Berikut adalah cara untuk melamar pekerjaan yang membantumu mencapai tujuan karirmu:

### **1. Cari Pekerjaan dan perusahaan yang sesuai dengan bidangmu**

Telusuri pekerjaan-pekerjaan di bidangmu yang sesuai dengan kualifikasi dan minatmu. Carilah informasi tentang perusahaan-perusahaan yang sedang merekrut. Ketahui misi, visi, dan budaya perusahaan tersebut.

### **2. Siapkan CV untuk Pengiriman**

Persiapkan CV (Curriculum Vitae) atau daftar riwayat hidup yang mencakup pengalaman kerjamu, pendidikan, dan keterampilan relevan. Pastikan CV mu terstruktur dengan baik dan mudah dibaca.

### **3. Tentukan Apakah Surat Lamaran Diperlukan**

Putuskan apakah kamu perlu menyertakan surat lamaran. Jika diperlukan, tuliskan surat lamaran yang menunjukkan minat pada posisi dan perusahaan tersebut.

### **4. Kirimkan Resume dan Aplikasi Online**

Kirimkan resume dan aplikasi pekerjaan secara daring sesuai dengan instruksi yang diberikan di iklan lowongan pekerjaan.

### **5. Tindak Lanjut Aplikasi**

Setelah mengirimkan aplikasi, pertimbangkan untuk melakukan tindak lanjut, terutama jika ada batas waktu tertentu tanpa tanggapan. Ini menunjukkan minat dan antusiasme kamu terhadap posisi tersebut.

### **6. Persiapan Wawancara**

Jika kamu mendapatkan undangan wawancara, persiapkan dirimu dengan baik. Pelajari lebih lanjut tentang perusahaan, praktik pertanyaan wawancara umum, dan pikirkan cara untuk menunjukkan bagaimana kamu akan berkontribusi pada perusahaan.

Ingatlah untuk mengikuti petunjuk secara seksama dan mempersiapkan setiap langkah dengan cermat. Proses melamar pekerjaan membutuhkan perhatian terhadap detail dan profesionalisme untuk meningkatkan peluangmu dalam meraih karir yang diinginkan.

*Soal Pre/Post Test (5 Soal):*

- a. CV, cover letter, dan wawancara kerja merupakan tiga hal penting untuk melamar pekerjaan (benar/salah).
- b. Kepanjangan dari CV adalah competency vitae (benar/salah).

- c. Cover letter berisikan pesan minat Anda untuk melamar pekerjaan tersebut (benar/salah)
- d. Terdapat 6 cara untuk mencapai tujuan karier Anda (benar/salah).
- e. Melamar sebuah pekerjaan tidak memerlukan sebuah wawancara (benar/salah).

Referensi:

- <https://www.indeed.com/career-advice/finding-a-job/applying-for-a-job>

## c. MEMBANDINGKAN PEKERJAAN

Waktu : 20 Menit

*Indikator Keberhasilan* : Peserta pelatihan mampu menentukan tujuan karier yang ingin dicapai, dan mampu membuat rencana capaian.

*Isi Materi / Content* :

Ketika Anda mendapatkan tawaran pekerjaan setelah melalui proses melamar kerja, maka tugas kita adalah memilah berbagai tawaran kerja dengan baik dan benar, agar Anda tidak salah langkah dalam membangun karier. Anda harus meluangkan waktu untuk mempertimbangkan dengan cermat peran mana yang terbaik untuk kita.

Mengapa proses ini begitu penting? karena apabila Anda ditawari dua posisi serupa, maka Anda perlu melakukan perbandingan tawaran pekerjaan untuk menentukan posisi atau peran mana yang sebaiknya Anda terima. Jika Anda ingin bekerja di perusahaan dengan nilai-nilai atau jenis industri tertentu, Anda harus membandingkan tawaran kedua perusahaan yang berbeda dan melihat apa saja tugas yang akan diemban.

Berikut adalah 9 langkah yang tepat dalam menentukan pekerjaan yang tepat bagi calon pekerja:

### 1. Cari Informasi dengan lengkap

Pastikan Anda telah menerima semua informasi yang relevan dari kedua perusahaan tersebut. Jika Anda kekurangan informasi atau mempunyai kekhawatiran, pertimbangkan untuk mengajukan pertanyaan atau meminta penawaran tertulis secara lengkap. Memiliki kumpulan informasi terlengkap memungkinkan Anda membandingkan semua faktor dengan andal dan membuat pilihan lebih mudah.

### 2. Bandingkan Gaji

Membandingkan gaji yang ditawarkan oleh masing-masing perusahaan dapat menunjukkan apakah Anda akan dibayar secara adil atas keahlian, keterampilan, dan kualifikasi Anda. Dengan melihat gaji rata-rata, Anda dapat menentukan apakah tawaran tersebut kompetitif. Anda juga harus mempertimbangkan keahlian dan kualifikasi khusus Anda. Misalnya, jika Anda memiliki pengalaman yang jauh lebih banyak daripada yang dibutuhkan untuk posisi tersebut, Anda mungkin ingin mempertimbangkan untuk menegosiasikan gaji yang lebih tinggi.

### 3. Pertimbangkan manfaat pekerjaan

Tentukan jenis manfaat apa yang paling penting bagi Anda. Beberapa hal umum didapatkan dari tempat kerja adalah Asuransi kesehatan, BPJS, Cuti, dan Tunjangan Pensiun

### 4. Pertimbangkan bonus kinerja

Beberapa perusahaan menawarkan bonus kinerja setelah jangka waktu tertentu. Perusahaan lain menawarkan bonus liburan. Jika Anda membandingkan tawaran pekerjaan, silahkan dievaluasi apakah kompensasi bonus merupakan pilihan yang tersedia untuk posisi mana pun.

### 5. Mengevaluasi program pengembangan

Jika sebuah perusahaan menguntungkan dan berkembang dengan cepat, karyawannya mungkin mempunyai kesempatan untuk memanfaatkan peluang kemajuan dan kenaikan gaji. Tanyakan kepada masing-masing pemberi kerja, peluang pertumbuhan seperti apa yang tersedia untuk peran tersebut guna mengevaluasi kemungkinan Anda akan tetap bekerja di perusahaan tersebut dalam jangka panjang. Tanyakan juga apakah setiap perusahaan menawarkan program pengembangan profesional. Jika manajer bekerja keras untuk meningkatkan keterampilan dan pengalaman karyawannya, ini bisa menjadi tanda bahwa mereka menghargai promosi karyawan.

## 6. Periksa fasilitas perusahaan

Selain gaji, bonus, atau kenaikan gaji, beberapa perusahaan menawarkan tunjangan atau tunjangan tambahan. Sebagai contoh, beberapa perusahaan menawarkan diskon telepon seluler atau telepon seluler dengan penyedia tertentu atau mobil perusahaan jika posisinya melibatkan banyak mengemudi. Perusahaan lain menawarkan kemampuan untuk bekerja dari satu hari atau lebih per minggu atau bekerja dengan jam kerja yang fleksibel. Pertimbangkan manfaat yang ditawarkan oleh masing-masing organisasi yang memberikan penawaran kepada Anda dan apakah manfaat tertentu sangat penting bagi Anda.

## 7. Pertimbangkan budaya kerja

Budaya kerja mengacu pada suasana dalam perusahaan dan perilaku karyawan. Pikirkan kembali pengalaman yang Anda alami saat melakukan wawancara untuk peran tertentu. Misalnya, Anda mungkin memperhatikan bahwa lingkungan kerja sangat kolaboratif dengan orang-orang yang bekerja sebagai bagian dari tim. Anda juga harus bertanya kepada manajer perekrutan tentang budaya perusahaan. Jika nilai-nilai Anda lebih selaras dengan budaya satu perusahaan dibandingkan yang lain, itu mungkin pertanda Anda harus mempertimbangkan tawaran itu dengan serius.

## 8. Mencari ulasan perusahaan

Lakukan riset online untuk menemukan ulasan karyawan atau bahkan ulasan pelanggan. Ulasan ini dapat memberi Anda gambaran mendalam tentang perusahaan tersebut dan bagaimana rasanya bekerja di sana. Carilah ulasan dari orang-orang yang pernah menduduki peran yang Anda pertimbangkan. Baca apa yang mereka katakan tentang peran mereka, manajemen perusahaan dan aspek pekerjaan apa yang paling mereka nikmati. Ulasan ini mungkin juga memberi tahu Anda lebih banyak tentang budaya perusahaan yang dapat dilihat di jobstreet, linkedin, dan lain-lain.

## 9. Pertimbangkan lokasi

Jika Anda berencana untuk bekerja di kantor, maka lokasi fisik setiap perusahaan mungkin merupakan pertimbangan penting. Perjalanan yang lebih lama mengakibatkan biaya perjalanan yang lebih tinggi dan lebih banyak waktu transit, yang dapat memengaruhi keseimbangan kehidupan kerja Anda. Bandingkan jarak dan upaya yang diperlukan untuk mencapai masing-masing calon pemberi kerja Anda. Gunakan peta online atau aplikasi GPS untuk mempelajari lalu lintas dan waktu perjalanan Anda.

*Bahan Tayang (PPT) :*

*Soal Pre/Post Test (5 soal)*

- i. Menentukan karier bisa dimulai dari membandingkan seluruh tawaran pekerjaan yang kita dapatkan (benar/salah)
- ii. Membandingkan tawaran pekerjaan adalah hal yang tidak diperlukan dalam proses memilih pekerjaan (benar/salah)
- iii. Terdapat 9 hal yang dapat untuk dipertimbangkan dalam menentukan pekerjaan (benar/salah)
- iv. Mencari ulasan perusahaan bisa melalui job street atau linkedin (benar/salah)
- v. Gaji tidak menjadi pertimbangan dalam memilih pekerjaan (benar/salah)

Referensi:

- <https://www.indeed.com/career-advice/finding-a-job/job-offer-comparison>

#### d. KINERJA DI TEMPAT KERJA

Waktu : 20 Menit

*Indikator Keberhasilan* : Peserta pelatihan mampu menentukan tujuan karier yang ingin dicapai, dan mampu membuat rencana capaian.

*Isi Materi / Content* :

Berkinerja efektif di tempat kerja merupakan usaha untuk menghasilkan kualitas kerja yang tinggi dan konsisten, berkontribusi pada tujuan tim dan organisasi Anda, serta menunjukkan etika kerja yang kuat dan profesionalisme. Berikut adalah beberapa aspek kunci dari berkinerja baik di tempat kerja:

1. **Kualitas Kerja:** Berusaha untuk menghasilkan pekerjaan yang memenuhi atau melebihi standar yang ditetapkan. Ini termasuk akurasi, perhatian terhadap detail, dan menghasilkan output yang memberikan kontribusi positif terhadap tujuan organisasi.
2. **Produktivitas:** Mengelola waktu Anda secara efisien, memprioritaskan tugas, dan menjaga kecepatan kerja yang produktif. Selesaikan tugas-tugas tepat waktu dan hindari penundaan.
3. **Inisiatif:** Mengambil inisiatif untuk mengidentifikasi masalah atau peluang perbaikan dan mengusulkan solusi. Bersikap proaktif dalam mencari tugas atau tanggung jawab baru yang dapat berkontribusi pada kesuksesan tim Anda.
4. **Kolaborasi:** Bekerja dengan baik bersama rekan-rekan kerja, berbagi pengetahuan, dan memberikan kontribusi positif terhadap dinamika tim. Kolaborasi yang efektif sering kali menghasilkan hasil yang lebih inovatif dan efisien.
5. **Komunikasi:** Menjaga komunikasi yang jelas dan terbuka dengan rekan-rekan kerja dan atasan Anda. Ini termasuk mendengarkan dengan aktif, menyampaikan pemikiran dengan jelas, dan memberikan pembaruan tentang perkembangan Anda.
6. **Adaptabilitas:** Bersikap fleksibel dan terbuka terhadap perubahan. Beradaptasi dengan proses, teknologi, atau tantangan baru yang mungkin muncul di tempat kerja.
7. **Pemecahan Masalah:** Mendekati tantangan dengan pola pikir pemecahan masalah. Menganalisis situasi secara kritis, menjelajahi solusi yang berbeda, dan membuat keputusan yang terinformasi.
8. **Pembelajaran Berkelanjutan:** Tetap terkini dengan perkembangan di bidang Anda dan cari peluang untuk memperluas keterampilan dan pengetahuan Anda. Pembelajaran berkelanjutan menunjukkan komitmen Anda terhadap pertumbuhan pribadi dan profesional.
9. **Profesionalisme:** Menjaga tingkat profesionalisme yang tinggi dalam interaksi Anda dengan rekan-rekan kerja, klien, dan pemangku kepentingan. Tunjukkan rasa hormat, integritas, dan sikap positif.
10. **Manajemen Waktu:** Memprioritaskan tugas dengan efektif, mengelola beban kerja Anda, dan memenuhi tenggat waktu. Manajemen waktu yang efisien membantu menjaga beban kerja yang seimbang dan mengurangi stres.
11. **Kesesuaian dengan Tujuan:** Pahami tujuan organisasi dan bagaimana pekerjaan Anda berkontribusi untuk mencapai tujuan tersebut. Selaraskan usaha Anda dengan misi yang lebih luas dari perusahaan.
12. **Umpan Balik dan Perbaikan:** Terbuka terhadap umpan balik dari atasan dan rekan-rekan. Gunakan umpan balik sebagai kesempatan untuk meningkatkan kinerja Anda dan meningkatkan keterampilan Anda.

Ingatlah bahwa kinerja yang konsisten adalah kunci, dan menjaga sikap positif dan etika kerja yang kuat dapat sangat berkontribusi pada kesuksesan Anda di tempat kerja.

*Bahan Tayang (PPT) :*

*Soal Pre/Post Test (5 soal)*

- i. Berkinerja efektif di tempat kerja merupakan usaha untuk menghasilkan kualitas kerja yang tinggi dan konsisten (benar/salah).
- ii. Terdapat 11 kunci untuk berkinerja efektif di tempat kerja (benar/salah).
- iii. Produktivitas adalah bersikap fleksibel dan terbuka terhadap perubahan (benar/salah).
- iv. Bekerja baik dengan rekan kerja adalah bentuk sikap kolaboratif (benar/salah).
- v. Mengambil inisiatif untuk mengidentifikasi masalah atau peluang perbaikan dan mengusulkan solusi adalah definisi dari Adaptabilitas (benar/salah).

*Referensi: -*

#### e. KELELAHAN DI TEMPAT KERJA (BURNOUT)

*Waktu : 20 Menit*

*Indikator Keberhasilan :*

1. Peserta pelatihan mampu memahami pengertian, tanda-tanda dan penyebab burnout
2. Peserta pelatihan mampu melakukan langkah-langkah penanganan jika burnout

*Isi Materi / Content :*

Burnout adalah kondisi dimana seseorang merasakan kelelahan secara mental, fisik, dan emosional yang menyeluruh. Ketika mengalami burnout, seseorang mungkin mengamati bahwa sulit untuk terlibat dalam aktivitas yang biasanya dianggap bermakna. Rasa peduli terhadap hal-hal yang penting atau perasaan putus asa juga dapat meningkat. Apabila seseorang mengalami stres dalam jangka waktu yang cukup lama dalam situasi yang memerlukan keterlibatan emosional yang tinggi, maka kondisi burnout dapat terjadi. Intensitas, durasi, frekuensi, dan konsekuensi dari burnout dapat berbeda-beda antara individu satu dengan yang lain (Pines dalam Christiana, 2020)

#### Tanda-tanda *Burnout*

Fisik	Emosi	Perilaku
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sakit kepala</li> <li>• Sakit perut/gangguan usus</li> <li>• Kelelahan</li> <li>• Penyakit yang sering muncul</li> <li>• Perubahan nafsu makan/tidur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rasa tidak berdaya</li> <li>• Sikap sinis</li> <li>• Perasaan gagal atau keraguan diri</li> <li>• Penurunan kepuasan</li> <li>• Merasa terputus atau kesepian dalam dunia</li> <li>• Kehilangan motivasi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penurunan performa dalam tugas-tugas sehari-hari</li> <li>• Menarik diri atau mengisolasi diri</li> <li>• Prokrastinasi</li> <li>• Ledakan emosi</li> <li>• Menggunakan zat untuk mengatasi.</li> </ul>

\*)Queensland government

## Penyebab terjadinya *Burnout*

*Burnout* tidak hanya disebabkan oleh lingkungan kerja yang penuh tekanan atau terlalu banyak tanggung jawab. Ini bisa dialami oleh siapa saja yang mengalami tingkat stres kronis yang berkepanjangan dan tekanan yang menyebabkan perasaan kewalahan baik dalam pekerjaan maupun tuntutan di rumah.

Terkait Pekerjaan	Terkait Gaya Hidup	Terkait Kepribadian
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak memiliki kontrol yang cukup atas pekerjaan Anda</li><li>• Kurangnya pengakuan</li><li>• Harapan pekerjaan yang terlalu tinggi</li><li>• Pekerjaan yang monoton atau kurang menantang</li><li>• Lingkungan yang kacau atau tinggi tekanan.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bekerja terlalu banyak, tanpa berinteraksi sosial atau bersantai</li><li>• Kurangnya hubungan dekat yang mendukung</li><li>• Terlalu banyak tanggung jawab, tanpa cukup bantuan</li><li>• Kurang tidur.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kecenderungan perfeksionis</li><li>• Pandangan pesimistis tentang diri Anda dan dunia</li><li>• Perlunya mengendalikan segala hal</li><li>• Sifat berorientasi pada pencapaian yang tinggi.</li></ul>

## Cara mengatasi *Burnout*

Faktor-faktor situasional adalah penyumbang utama terhadap terjadinya *burnout*, oleh karena itu sering kali diperlukan perubahan pada tingkat pekerjaan, tim, atau organisasi untuk mengatasi semua masalah yang mendasarinya. Namun, begitu Anda menyadari gejala dan apa yang mungkin menyebabkannya, langkah-langkah dapat diambil secara individu. Berikut adalah beberapa strategi yang dapat dilakukan :

- 1. Prioritaskan Perawatan Diri:** Isi ulang energi fisik dan emosional, serta fokus, dengan mengutamakan kebiasaan tidur yang baik, nutrisi seimbang, olahraga, interaksi sosial, dan praktik-praktik yang mempromosikan kesejahteraan, seperti meditasi dan menulis jurnal. Menganalisis bagaimana Anda menggunakan waktu dapat membantu Anda membatasi paparan terhadap tugas-tugas, orang-orang, atau situasi-situasi yang menguras energi, sambil meningkatkan kegiatan-kegiatan positif dan memberi waktu istirahat yang bermanfaat dari pekerjaan.
- 2. Ubah Perspektif:** Meskipun istirahat dan pemulihan membantu mengurangi kelelahan, hal ini tidak mengatasi akar penyebab *burnout*. Oleh karena itu, periksa pandangan dan asumsi Anda. Tentukan aspek-aspek yang tetap dan yang bisa diubah. Mengubah perspektif dapat membantu meredakan dampak negatif, bahkan dari aspek-aspek yang tidak bisa diubah. Jika kelelahan adalah perhatian utama, pertimbangkan tugas-tugas yang bisa Anda delegasikan, mengubah pekerjaan Anda, atau menemukan tugas-tugas yang lebih memuaskan. Untuk sikap sinis, lindungi diri Anda dari bagian-bagian yang menyebabkan frustrasi sambil berinteraksi dengan cara positif. Untuk perasaan tidak efektif, cari bantuan atau pengembangan. Mengatasi kurangnya pengakuan mungkin melibatkan pencitraan pribadi.
- 3. Kurangi Faktor-faktor Pemicu Stres:** Sasarlah aktivitas dan hubungan yang berharga namun masih memicu stres yang tidak sehat. Tetapkan harapan baru untuk rekan kerja, klien, dan anggota keluarga, serta peraturan dasar untuk bekerja bersama. Meskipun mungkin akan ada penolakan, jelaskan bahwa perubahan ini akan meningkatkan produktivitas jangka panjang dan kesejahteraan.
- 4. Cari Koneksi:** Melawan *burnout*, terutama ketika disebabkan oleh sikap sinis dan ketidakefektifan, melibatkan interaksi personal yang kaya dan pertumbuhan pribadi dan profesional yang berkelanjutan. Temukan mentor yang dapat membantu Anda mengidentifikasi dan mengaktifkan hubungan positif dan peluang belajar. Mengambil peran sebagai penasihat bagi orang lain juga adalah cara yang sangat efektif untuk keluar dari siklus negatif.

Karena pengaruh faktor situasional pada burnout, kemungkinan orang lain dalam organisasi Anda juga mengalami hal yang sama. Jika Anda bersatu untuk saling memberikan dukungan, mengidentifikasi masalah, dan berdiskusi serta mempromosikan solusi, semua akan meningkatkan rasa kendali dan koneksi dalam organisasi. Terlibat dalam program mentoring CEO, menjalin jaringan dengan mitra, dan berkolaborasi dalam pekerjaan adalah cara efektif untuk meredakan dampak burnout.

*Bahan Tayang (PPT) :*

*Soal Pre/Post Test (5 soal)*

- i. Burnout adalah kondisi dimana seseorang merasakan kelelahan secara mental, fisik, dan emosional yang menyeluruh (benar/salah).
- ii. Tanda-tanda burnout adalah adanya perasaan senang dan gembira di tempat kerja (benar/salah).
- iii. Terdapat 3 penyebab burnout, yaitu pekerjaan, gaya hidup, dan kepribadian (benar/salah).
- iv. Cara mengatasi burnout terdapat 4 cara, salah satunya adalah mengambil jam lebih melebihi aturan kerja. (benar/salah).
- v. Merawat diri mampu meringankan gejala burnout (benar/salah).

*Referensi:*

- <https://www.darlingdowns.health.qld.gov.au/about-us/our-stories/feature-articles/signs-you-might-be-experiencing-a-burnout-and-how-to-regain-balance-in-your-life>
- <https://glints.com/id/lowongan/burnout-adalah/>
- <https://hbr.org/2016/11/beating-burnout>

### 3. SAYA & TEMPAT KERJA

#### a. ETIKA DAN SIKAP KERJA

*Waktu: 30 Menit*

*Indikator Keberhasilan:*

Peserta mengetahui, memahami, dan mendemonstrasikan bentuk-bentuk etika dan sikap di tempat kerja.

*Isi Materi / Content:*

Etika merupakan hal penting terutama di dalam lingkungan kerja profesional, karena hal tersebut dapat membantu kita untuk berperilaku dengan tepat dalam situasi umum di tempat kerja. Agar seseorang berhasil dalam pekerjaannya, ia harus menunjukkan etika dalam setiap tugas yang mereka lakukan, tidak peduli seberapa kecil tugas tersebut (UMKC, n.d.).

Etika di tempat kerja merujuk pada seperangkat moral, nilai, prinsip, norma yang mengatur bagaimana individu dan kelompok berinteraksi, bekerja sama, dan saat membuat keputusan di tempat kerja. Etika di tempat kerja melibatkan pandangan tentang apa yang dianggap benar dan salah, adil dan tidak adil, serta profesional dan tidak profesional dalam berbagai situasi yang muncul dalam konteks pekerjaan (KEMENDIKBUD, 2017).

Contoh studi kasus & role playing untuk kegiatan di kelas:

Satu peserta menjadi Noah, diminta untuk memimpin rapat dengan pembawaan yang kaku, tidak hangat, tidak ekspresif, tidak salaman dengan orang-orang di ruang rapat karena telat. Satu peserta menjadi Jordan, diminta untuk mengobservasi Jordan, dan memberikan umpan balik seperti di bawah.

Noah tidak memahami kenapa rapat pertemuan sebelumnya tidak berjalan dengan baik. Ia telah berpakaian rapi dan selalu menyiapkan catatan penting sebelum rapat. Ia mampu menyampaikan informasi dengan baik, menjawab pertanyaan calon pelanggan, dan menyelesaikan rapat dengan cepat. Kemudian, ia memutuskan untuk meminta umpan balik dari temannya yang bekerja di departemen relasi publik yang bernama Jordan.

Setelah rapat, Jordan mengetahui hal apa yang perlu diperbaiki dari rapat sebelumnya dengan Noah. "Kamu terlalu dingin Noah" ucap Jordan. Kamu tidak bersalaman dengan calon pelanggan di ruang rapat karena telat, sangat kaku dan tidak ekspresif layaknya robot ketika berbicara. Lalu, Jordan memberikan saran. "Besok-besok cobalah untuk sedikit lebih hangat dan terbuka, dan melayani calon pelanggan seperti selayaknya teman yang setara".

Setelah role playing, melanjutkan materi di bawah ini:

Pentingnya etika ditempat kerja (GCFGlobal n.d., EWU, n.d.):

1. Mampu menciptakan kesan profesional yang saling menghormati dan meningkatkan kualitas komunikasi, serta menciptakan suasana tempat kerja yang produktif.
2. membantu menjaga citra produk dan jasa perusahaan di depan pelanggan.
3. Mampu menciptakan kenyamanan terhadap diri sendiri dan kepada orang lain ketika berinteraksi.
4. Mampu meningkatkan produktivitas di dalam tim.

Hal yang dapat dilakukan oleh seseorang untuk menunjukkan etika dan sikap bekerja adalah sebagai berikut (Loughborough University, 2019):

Aspek etika di tempat kerja	Yang harus diperhatikan	Contoh
Cara berpakaian	pastikan untuk mengekspresikan gaya berpakaian sesuai dengan kepribadian diri masing-masing, namun tetap rapi dan pantas dengan aturan dan norma yang berlaku. Jika kita tidak berpakaian secara profesional, maka orang lain akan menganggap bahwa kita tidak serius untuk bekerja. Hal ini juga membantu dalam membangun komunikasi non-verbal dengan orang lain, mengingat manusia merupakan makhluk yang banyak berkomunikasi tidak melalui kata-kata.	Bekerja di pabrik, bisa menggunakan seragam yang diberikan oleh perusahaan dengan baik dan benar

Sikap Kesopanan	mengucapkan, tolong, terima kasih, maaf, dan tidak berkata kasar, atau tidak bergosip merupakan perilaku positif di tempat kerja. Tunjukkanlah rasa hormat terhadap siapapun tanpa memandang jabatan, ras, dan suku.	Meminta tolong ketika membutuhkan bantuan dari orang lain, dan berterima kasih ketika orang tersebut bersedia membantu.
Tepat Waktu	Tepat waktu menunjukkan dedikasi dan komitmen terhadap pekerjaan kita. Keterlambatan akan memberikan kesan yang kurang baik dimata pelanggan.	Menyiasati waktu berangkat dan waktu ketika sampai di tempat pertemuan
Elektronik & Media Sosial	Sebaiknya kita memahami SOP dan peraturan terkait penggunaan elektronik di tempat kerja, seperti tidak menggunakan gadget pribadi secara berlebihan saat jam kerja, menjelajahi internet dan media sosial saat bekerja, atau tidak menyebarkan data rahasia atau informasi perusahaan.	Tidak bermain hp ketika di jam kerja
Politik di Kantor	Meskipun Anda jarang berinteraksi dengan orang lain di tempat kerja, pada satu kesempatan Anda akan berhadapan dengan politik di kantor. Pada dasarnya semua orang di tempat kerja memiliki tujuan bersama, hal yang dapat kita lakukan adalah tetap objektif, berikan masukan yang membangun, hindari drama, dan jangan terlalu ditanggapi secara personal.	Tidak terlibat secara langsung untuk pro pada salah satu pihak
Hubungan antar sesama	Berusahalah untuk menjaga hubungan yang baik dengan rekan kerja, atasan, dan pelanggan.	berusahalah untuk mengingat nama dan peran mereka di tempat kerja, serta catat apa saja yang mereka sukai.
Penggunaan bahasa dan komunikasi tertulis	Gunakan bahasa indonesia yang baik dan benar dengan mengikuti aturan EYD, dan tidak menerjemahkan percakapan lisan secara harfiah ke dalam text tertulis.	Tidak menuliskan pesan dengan nada bicara seperti kita berbicara.

*Bahan Tayang (PPT):*

*Soal Pre/Post Test (5 soal):*

1. Etika adalah seperangkat moral, nilai, prinsip, norma yang mengatur bagaimana individu berperilaku di tempat kerja (benar/salah).
2. Terciptanya citra profesional diri yang baik merupakan dampak dari penerapan etika di tempat kerja (benar/salah).
3. Mengucapkan tolong, terima kasih, dan maaf adalah bentuk etika kesopanan (benar/salah).
4. Berpakaian di tempat kerja menyesuaikan dengan mood pribadi dan tren terkini (benar/salah).
5. Tepat waktu dapat dilakukan dengan cara menunda perjanjian pertemuan dengan orang lain (benar/salah).

*Referensi:*

## b. KEBERMAKNAAN DAN NILAI KERJA

Waktu : 30 menit

Indikator Keberhasilan:

Peserta mampu memahami dan mencari nilai dan makna dari pekerjaannya saat ini.

Isi Materi / Content:

Stager dan Dik (2009) menyatakan istilah “*meaningful of work*” memiliki makna yang lebih luas, pekerjaan menjadi bermakna atau bernilai tidak hanya terbatas pada hasil kontribusi dari pekerjaan tersebut, melainkan ketika pekerjaan tersebut memiliki tujuan atau makna. Pada penelitian Stager dan Dik (2009) menunjukkan, bahwa *meaningful work* memiliki tiga aspek kunci: *positive meaning in work* (PM), *meaning making through work* (MM), dan *greater good motivations* (GG). Konsep MM muncul dari hipotesis bahwa makna hidup berhubungan dengan makna kerja, hal ini dikarenakan pekerjaan merupakan aktivitas yang menyita banyak waktu manusia. Maka dari itu, makna yang diberikan oleh individu terhadap pekerjaannya dapat membantu menciptakan makna dalam kehidupannya.

Secara definisi kebermaknaan kerja adalah merupakan pemaknaan individu terhadap pekerjaannya, yaitu seperti *job*, *career*, atau *calling* (Wrzesniewski, 2003). Literatur tentang makna kerja di bidang psikologis, menganggap bahwa persepsi makna (*meaning*) berakar pada interpretasi subjektif individu tentang pengalaman kerja. Persepsi para pegawai terhadap pekerjaan mereka memiliki dampak yang dalam pada aspek penting pekerjaan mereka (Wrzesniewski, Rosso, & Dekas, 2010).

Aspek-aspek penting dari kebermaknaan dan nilai kerja:

1. Makna positif pekerjaan adalah kebermaknaan kerja bersumber dari pengalaman subjektif individu. Aspek ini menekankan bahwa seseorang menilai pekerjaan mereka memiliki arti dan penting untuk dikerjakan terlepas dari gengsi dan kompensasi pekerjaannya.
2. Penciptaan makna melalui pekerjaan adalah nilai-nilai kerja yang ditemukan oleh seseorang saat bekerja, membuat ia berkembang menjadi manusia yang lebih baik.
3. Motivasi kerja adalah pekerjaan yang benar-benar memiliki arti atau nilai bagi banyak orang atau lingkungan, akan membuat pekerja untuk terdorong melakukan pekerjaannya dengan sungguh-sungguh.

Contoh aktivitas penyampaian ide dari kebermaknaan kerja:

- Peserta dibagi menjadi kelompok
- Setiap kelompok menjawab pertanyaan berikut: a) apa saja tantangan dalam pekerjaannya saat ini?, b) mengapa peserta harus memaknai pekerjaannya saat ini?, c) bagaimana cara peserta mengatasi setiap permasalahan pada pekerjaan? Setiap jawaban dituliskan di papan tulis
- Kemudian, peserta diminta untuk berdiskusi secara bersama-sama

Contoh aktivitas menonton video *Positive meaning of work*:

- Peserta diminta untuk menonton video
- carilah video yang menunjukkan seseorang yang mencintai pekerjaannya meskipun pekerjaannya sederhana.
- Mintalah pendapat para peserta terkait video tersebut. Tanyakanlah: a) apa pesan yang dapat diperoleh?, b) apakah Anda mencintai pekerjaan saat ini? dan kenapa?, c) pengalaman positif apa yang didapatkan saat melakukan pekerjaan tersebut?

Contoh aktivitas diskusi pengalaman makna kerja:

- Peserta diminta untuk membagi pengalamannya terkait situasi di titik tertinggi dan situasi di titik

terendah saat bekerja, serta diminta makna yang diperoleh dari kedua situasi tersebut.

- Peserta yang lain juga ditunjuk untuk menyampaikan pengalamannya.

Contoh aktivitas diskusi motivasi kerja:

- Peserta diminta untuk mencari tokoh yang memiliki karier atau pekerjaan yang sama dengan diri peserta
- Peserta diajukan pertanyaan seperti: a) apa yang membuat tokoh tersebut tetap menjalani pekerjaannya?, b) apakah terdapat kesesuaian motivasi antara diri peserta dengan tokoh tersebut?, c) bagaimana pekerjaan saat ini dapat bermanfaat bagi banyak orang?
- Peserta diminta untuk mempresentasikan hasil jawabannya.

*Bahan Tayang (PPT):*

*Soal Pre/Post Test (5 soal):*

1. Nilai kerja adalah merupakan pemaknaan individu terhadap pekerjaannya (benar/salah).
2. Kebermaknaan kerja terdiri dari 3 aspek penting (benar/salah).
3. Mendapatkan makna kerja ketika sudah bekerja merupakan salah satu aspek dari penciptaan makna kerja melalui pekerjaan (benar/salah).
4. Motivasi tidak dapat membuat pekerjaan seseorang bermakna (benar/salah).
5. Aspek negatif dari pekerjaan juga mampu memberikan makna pekerjaan yang dirasakan oleh individu (benar/salah).

*Referensi:*

- Steger, M., & Dik, B. (2009). *If One is Searching for Meaning in Life, Does Meani*
- Wrzesniewski, A. (2003). *Finding Positive Meaning in Work*. San Fransisco: BerrettKoehler Publishers, Inc.
- Wrzesniewski, A., Rosso, B., & Dekas, K. (2010). *On the Meaning of Work: A Theoretical Integration and Review*. *Research in Organizational Behavior*, 91- 127.



## **MODUL**

# **MENGHARGAI KEBERAGAMAN**

# KEBERAGAMAN (MULTIKULTURALISME)

## A. DESKRIPSI

Indonesia merupakan negara kepulauan yang memiliki keberagaman (multikultur) baik Suku, Agama, Ras dan budaya dan adat istiadat. Sesuai dengan “Semboyan Bhineka Tunggal Ika” yang artinya berbeda-beda namun tetap satu yaitu Indonesia”. Oleh sebab itu, Multikulturalisme perlu disosialisasikan/diajarkan kepada masyarakat khususnya generasi muda untuk membangun kesadaran akan pentingnya kesatuan dan persatuan bangsa, dengan mengedepankan sikap dan perilaku toleransi agar terhindar dari konflik yang menyebabkan tindakan anarkhis. Modul ini terdiri dari 3 (tiga) pokok bahasan meliputi: (a) Multikulturalisme (Keberagaman); (2) Membangun hubungan baik; dan (2) Internalisasi nilai-nilai multikulturalisme.

Modul ini disampaikan melalui pendekatan partisipatif yaitu mengajak peserta pelatihan untuk aktif pada proses pembelajaran. Oleh karena itu, pembelajaran dilakukan melalui beberapa teknik antara lain: brainstorming, diskusi, tanya jawab, mendengarkan lagu bermain, demonstrasi dan lain-lainnya untuk menarik minat belajar pada peserta.

## B. TUJUAN PEMBELAJARAN

### 1. Tujuan Pembelajaran:

Setelah Mengikuti pembelajaran, peserta diharapkan dapat memaknai dan mengembangkan sikap dan perilaku toleransi untuk membangun persatuan dan kesatuan bangsa dalam multikulturalisme (keberagaman).

### 2. Indikator Keberhasilan

Peserta mampu:

- a. Mampu menjelaskan konsep multikulturalisme (keberagaman)
- b. Membangun hubungan baik
- c. Menginternalisasikan nilai-nilai Multikulturalisme.

## C. POKOK BAHASAN DAN SUB POKOK BAHASAN

### 1. Multikulturalisme

- a. Konsep multikulturalisme
- b. Keberagaman dan Keseragaman
- c. Relevansi dan Konteksualisasi dalam multikulturalisme
- d. Fleksibilitas dan Personalisasi

### 2. Membangun Hubungan Baik dan Sikap Toleransi

- a. Mengembangkan hubungan baik
- b. Menghargai keberagaman

3. Internalisasi Nilai-nilai keberagaman
  - a. Mempromosikan nilai-nilai toleransi
  - b. Internalisasi nilai-nilai anti kekerasan

## 1. MULTIKULTURALISME (KEBERAGAMAN)

1) Waktu: .....

2) Indikator keberhasilan:

Peserta mampu:

- a. menjelaskan Konsep multikulturalisme
- b. Memetakan keberagaman di sekitarku.
- c. membedakan dampak multikulturalisme
- d. menjelaskan relevansi dan kontekstualisasi dalam multikulturalisme
- e. menentukan hal-hal yang relevan dan kontekstual dalam multikulturalisme
- f. menjelaskan fleksibilitas dan personalisasi dalam multikulturalisme
- g. menerapkan fleksibilitas dan personalisasi dalam multikulturalisme

3) Materi Ajar

a. Konsep Multikulturalisme

1) Apa itu multikulturalisme (Keberagaman)?

Multikultural terdiri dari dua kata multi artinya banyak, kultur artinya budaya. Menurut KBBI Multikultural artinya keberagaman budaya. Musa Asy'ari dalam Muh. Amin (2018), menyatakan bahwa pendidikan multikultural adalah proses penanaman cara



hidup menghormati, tulus, dan toleran terhadap keanekaragaman budaya yang hidup di tengah-tengah masyarakat plural. Menurut Azyumari Azra 2025: 100), multikulturalisme merupakan istilah untuk menjelaskan pandangan seseorang tentang ragam kehidupan atau kebijakan tentang penerimaan terhadap realitas keberagaman yang ada dalam kehidupan masyarakat terkait nilai-nilai, sistem, budaya, kebiasaan, dan politik yang mereka anut.

Di Indonesia, konsep multikulturalisme sebenarnya sudah ada sejak ratusan tahun yang lalu tepatnya sekitar abad 14 Masehi, pada zaman keemasan Kerajaan Majapahit yang dipimpin oleh Rajasanagara yang dikenal dengan Hayam Wuruk dengan Mahapatih Gajah Mada. Konsep tersebut dikenal dengan semboyan "Bhineka Tunggal Ika" artinya "berbeda-beda tetapi tetap satu yaitu Indonesia". Istilah "Bhineka Runggal Ika" diambil dari Kitab Kakawin Sutasoma yang digubah oleh Empu Tantular.

Selanjutnya oleh tokoh-tokoh pemuda yang diwakili antara lain Jong Java, Jong Soematra (Pemoeda Soematra), Pemoeda Indonesia, Sekar Roekoen, Jong Islameten Bond, Jong Bataks

Bond, Jong Celebes, Pemoeda Kaoem Betawi, Perhimpunan Peladjar-Peladjar Indonesia, melaksanakan kongres bertujuan memperkuat rasa persatuan dan kebangsaan Indonesia, melalui ikrarnya pada tanggal 28 Oktober 1928 yang menyebutkan: Pertama, "Kami Putra dan Putri Indonesia, mengaku bertumpah darah yang satu, tanah air Indonesia"; Kedua, "Kami Putra dan Putri Indonesia, mengaku berbangsa yang satu, bangsa Indonesia"; Ketiga, "Kami Putra dan Putri Indonesia, menjunjung bahasa persatuan, bahasa Indonesia". Hal tersebut sebagai upaya para pemuda Indonesia secara berdamai-sama membentuk persatuan dan kesatuan untuk mencapai kemerdekaan Indonesia.

Kemudian pada tanggal 17 Agustus 1945, Bapak Bangsa kita Ir. Sukarno dan Drs. Muhammad Hatta memproklamasikan Kemerdekaan Indonesia dengan Pancasila sebagai dasar negara, dan "Bhinneka Tunggal Ika" tetap terbingkai pada kaki Burung Garuda. Artinya bahwa konsep berbeda-beda tetapi tetap satu menjadi slogan yang penting untuk dipertahankan di negara Indonesia tercinta.

Namun dalam praktek persatuan dan kesatuan masih mengalami berbagai tantangan, seperti: (1) Pada tahun 1999 sampai 2002 terjadi konflik antar agama terjadi di Maluku dan sebagian besar lebih berpusat di Ambon menewaskan hampir dari 5.000 nyawa, (<https://www.kompasiana.com/umi03508/61b9641c06310e49655b7192/mengingat-kembali-sejarah-singkat-konflik-ambon-latar-belakang-akar-permasalahan-dan-penyelesaian>); (2) Kejadian di Tahun 2017, Warga muslim menolak tolak Tiga gereja di Parung Panjang, Kabupaten Bogor, Jawa Barat, mengancam akan menyegel Gereja Katolik, Gereja Methodhist Indonesia, dan Gereja Huria Kristen Batak Protestan (PARUNGPANJANG,PGI.OR.ID); (2) Konflik rasial terjadi di Yogyakarta terhadap mahasiswa berasal dari Papua, sampai saat ini masih sering mendapatkan penolakan dan diskriminasi karena stereotipe bahwa mereka sebagai pembuat onar, gemar mabuk, dan sebagainya. (<https://tirto.id/gDsc>).

Berdasarkan contoh-contoh di atas, maka pendidikan multikulturalisme menjadi penting bagi masyarakat Indonesia yang memiliki penduduk sekitar 272.696.2 juta jiwa (BPS:2023), terdiri dari 1340 suku yang mendiami 17.604 pulau-pulau dari Sabang sampai merauke, dari pulau Miangas sampai pulau Rote, melalui tata cara beragama, budaya, dan adat istiadatnya yang berbeda-beda namun tetap memiliki semangat persatuan Indonesia. Menurut Sosiolog UI Parsudi Suparlan (2002:17).

Pendidikan multikulturalisme dapat digunakan sebagai pengikat dan jembatan yang mengakomodir perbedaan-perbedaan termasuk perbedaan kesukubangsaan dan suku bangsa dalam masyarakat yang multikultural. Multikultural sebagai pendekatan membangun dan menguatkan kembali semangat persatuan, kesatuan, dan keutuhan bangsa dalam keberagaman. Hal ini perlu disampaikan secara fleksibel, progresif, transformatif dan holistik untuk memupuk kesadaran nasionalisme, solidaritas, toleransi dan tenggang rasa serta bekerjasama dalam kemajemukan.

Dapat disimpulkan bahwa multikulturalisme adalah upaya penyadaran kepada masyarakat dalam menyikapi keberagaman baik suku, agama, ras/etnis dan antar golongan, dalam meningkatkan persatuan dan kesatuan bangsa, agar terhindar dari konflik dan perpecahan.

## 2) Apa itu keseragaman



Kita sering mendengar istilah "baju seragam" anak sekolah SD, SMP atau SMA, bahkan baju seragam pegawai. Kata "Seragam" menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah sama ragam (corak, bentuk, susunan). Istilah seragam sering digunakan untuk menamai sesuatu yang sama atau sejenis baik bentuk, ukuran maupun warnanya

Keberagaman bangsa Indonesia tidak mesti seragam, mengingat bahwa setiap kehidupan masyarakat dipengaruhi oleh kondisi kearifan lokal yang dijunjung tinggi oleh masyarakatnya. Perbedaan menjadikan corak maupun warna dari masing-masing daerah memiliki warna dan corak yang berbeda pula, karena masing-masing memiliki sejarah panjang. Corak masing-masing kearifan lokal tersebut menjadi ciri khas masing-masing dan hendaknya dipertahankan oleh masyarakatnya.

Oleh karena itu tiap orang/masyarakat tidak perlu memaksakan kehendak terhadap orang/masyarakat lainnya untuk menjadi sama dengan dirinya, karena berbeda adalah indah, berbeda adalah unik, berbeda adalah karunia Tuhan.

### 3) Keberagaman di sekitarku

Keberagaman di Indonesia mencerminkan keindahan dan keunikan, dan membuat kita bangga sebagai bangsa Indonesia. Keberagaman hendaknya mampu mendorong manusia untuk saling bertoleransi dan berkolaborasi tanpa mengganggu identitas masing-masing, maka akan mendorong seseorang/masyarakat bersikap dan berperilaku adil yang menjadi menjadi prinsip kerjasama dalam mencapai tujuan.

Yuk kita tengok keberagaman di sekitar kita.

a) **Agama**, keberagaman agama di Indonesia antara lain: Islam, Kristen, Katholik, Hindu, Buda, Konghucu, dan Kepercayaan lainnya. Setiap orang berhak untuk menganut dan menjalankan agama sesuai dengan keyakinan masing-masing. Perbedaan agama hendaknya tidak menjadikan seseorang merasa dirinya minoritas, karena siapapun yang tinggal di wilayah Indonesia, berhak atas penghargaan diri termasuk kebebasan dalam menjalankan agamanya. Selanjutnya, tidak ada satupun orang



yang boleh memaksakan kehendak atas agama dan akepercayaan tersebut.



b) **Ras atau Etnis**, menurut KBBI adalah "golongan bangsa" seperti: China, Arab, Eropah (Bule), dan sebagainya. Di Indonesia ras/etnis terdapat dimana-mana karena salahsatunya disebabkan karena pernikahan campuran. Hal tersebut tidak bertentangan dengan hukum. Siapapun orangnya selama posisi sebagai warga negara Indonesia, maka mereka adalah saudara.

c) **Suku**, Indonesia memiliki 1340 Suku yang terebar di seluruh wilayah tanah air, contohnya: Suku Jawa, Sunda, Batak, Padang, Bugis, Asmat, dan lain-lain. Masing-masing suku memiliki aturan-aturan hidup baik secara tertulis maupun tidak tertulis, dan diikuti oleh masing-masing warganya. Keberagaman suku tersebut memunculkan beragam pemikiran dan terwujud dalam



cipta, karsa dan karya sesuai dengan kearifan lokal masing-masing. Pernikahan silang antar suku maupun etnis menghasilkan keturunan yang menambah semaraknya keberagaman.

d) **Budaya**, menurut Linton, adalah keseluruhan sikap dan pola perilaku, pengetahuan yang menggambarkan kebiasaan yang diwariskan dan dimiliki oleh anggota masyarakat atau sekelompok anggota tertentu. Budaya merupakan kearifan lokal sebagai hasil cipta, karsa dan karya masyarakat yang mendiami tempat/daerah. Contoh budaya seperti: (1) candi Borobudur di Kabupaten Magelang adalah candi Budha dibangun oleh Raja Samaratungga dari Dinasti Syailendra pada abad ke 8 Masehi;



(2) Sistem pengairan lahan pertanian di Bali yang disebut Subak; (3) Musik Angklung dari Jawa Barat; (4) Batik, motif kain yang terkenal dengan berbagai corak dan warna; (5) Keris, senjata tradisional khas Jawa yang memiliki nilai filosofis; (4) Wayang kulit, kesenian yang digunakan untuk pertunjukkan tradisional dengan bayangan; (5) Noken, tas anyaman khas Papua yang terbuat dari serat alami. Beberapa budaya tersebut dinyatakan sebagai heritage yang mendapatkan penghargaan dunia melalui Unesco.



#### 4) Dampak Multikulturalisme

Multikulturalisme dapat berpengaruh/berdampak terhadap kehidupan seseorang/masyarakat, baik yang bersifat positif maupun negatif.

##### a) Dampak Positif

Multikulturalisme akan berdampak positif terhadap kehidupan masyarakat, jika mereka memiliki sikap toleransi.

Sikap toleran akan muncul dan menetap pada diri seseorang maupun masyarakat, jika:



- **Keberagaman sebagai kekayaan bangsa**

Bekumpulnya suku, agama, ras/etnis, budaya dan adat istiadat yang ada di Indonesia wajib disyukuri dan dinikmati oleh sesama anak bangsa. Bagi generasi muda hendaknya rasa syukur diimplementasikan dengan cara seperti: belajar yang rajin, menjalankan ibadah dengan tekun, berteman dengan siapapun yang dapat memberikan nilai positif.

- **Keberagaman sebagai identitas.**

Identitas berasal dari kata "identity" yang berarti karakteristik, ciri-ciri yang melekat sebagai sebuah keunikan budaya masing-masing misalnya: di Yogyakarta dengan Keratonnya, di Bali dengan Subaknya, di Papua dengan Kotekanya. Keberagaman merupakan karakteristik dan kekayaan yang wajib dipertahankan. Identitas tersebut hendaknya menjadi kebanggaan bagi bangsa Indonesia khususnya para generasi muda.



Seperti Musik Angklung, Batik, Candi Borobudur sebagai identitas bangsa Indonesia yang mendapatkan penghargaan dari UNESCO.



- **Perbedaan sebagai keunikan.**

Perbedaan hendaknya dipandang sebagai sesuatu yang positif, karena bangsa Indonesia sejak awal dilahirkan berada pada posisi dan situasi yang berbeda baik suku, agama, ras maupun golongannya di tempat masing-masing, sehingga secara turun temurun kearifan lokal masing-masing. Oleh karena itu perbedaan menjadi sesuatu yang unik/khas bangsa Indonesia, dan hanya negara Indonesia yang memiliki keberagaman budaya



- **Perbedaan sebagai keindahan**

Berbeda itu indah, dianalogkan sebuah taman bunga dengan warna warni tentu lebih indah jika dibandingkan dengan taman bunga yang sewarna. Keberagaman menjadi suatu yang indah jika disikapi dengan menganggab budaya sendiri indah dan budaya orang lain juga indah. Kesetaraan akan menciptakan dan meningkatkan hubungan baik dan dapat mempererat tali persaudaraan, baik antar suku, agama, ras maupun antar golongan, dan akan memperkuat pula kesatuan dan persatuan bangsa yang sudah kita miliki bersama.

## b) Dampak Negatif

Keberagaman seringkali memicu munculnya sikap dan perilaku, antara lain:

- **Marginalisasi**

Marginalisasi adalah upaya meminggirkan kelompok. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia pengertian marginalisasi adalah pembatasan peran, Contohnya: menganggap perempuan sebagai kelompok yang tidak dapat berperan aktif di lingkungannya baik di masyarakat maupun di dalam pemerintahan. Istilah tersebut dikenal dengan maginalisasi terhadap gender. Menurut Elly M. Setiadi dan Usman Kolip (2010) Istilah gender awalnya sebagai alat analisis ilmu sosial untuk memahami berbagai permasalahan diskriminasi terhadap perempuan secara umum

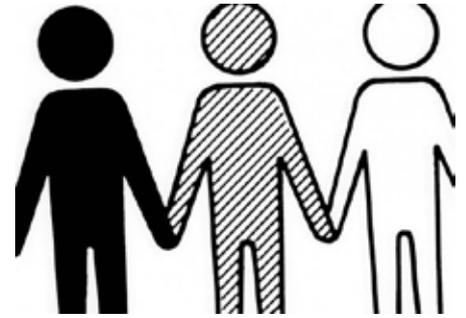


Perbedaan gender dan jenis kelamin adalah, jika jenis kelamin lebih mengarah pada kondisi fisiologis yang diberikan Tuhan sejak manusia lahir sebagai laki-laki atau perempuan. Sedangkan istilah gender digunakan untuk membedakan laki-laki dan perempuan berdasarkan sosial budaya yang berkaitan dengan peran, perilaku, tugas, hak, dan fungsi yang dibebankan kepada perempuan dan laki-laki tersebut. Contoh istilah marginalisasi gender juga sering terjadi di sekolah, misalnya perempuan seringkali mendapatkan peran sebagai sekretaris atau bendahara, sementara siswa laki-laki lebih banyak diposisikan sebagai ketua. Ketidak setaraan gender merupakan diskriminasi, dan tidak boleh terjadi di era kekinian, karena setiap manusia memiliki hak yang sama dalam hukum.

- **Memandang "Suku-nya" lebih unggul (etnoentrisme)**

Etnocentrisme merupakan suatu pandangan yang menganggap bahwa kelompok dirinyalah yang lebih unggul dibandingkan yang lainnya. Sikap tersebut biasanya

mengarah pada kelompok suku, ras dan golongan tertentu. Taylor dkk, (2012:213) dalam Gramedia Blog, menyampaikan bahwa etnosentrisme adalah keyakinan bahwa kelompok yang diikutinya lebih unggul dibandingkan kelompok lain.



Sikap merendahkan kelompok lain sangat bertentangan dengan keberagaman budaya Indonesia. Etnosentrisme bukan sikap bangsa Indonesia yang Pancasila. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi sikap etnosentrisme pada remaja, yaitu melalui cara menanamkan rasa cinta terhadap tanah air. Cinta tanah air Indonesia berarti mencintai sesama anak bangsa termasuk ragam budayanya dengan tanpa membeda-bedakan suku, adat-istiadat, agama, ras maupun golongan.



- **Pelabelan (Stereotype)**

Pelabelan atau Stereotype adalah penilaian yang tidak seimbang terhadap suatu kelompok masyarakat. Dyah Gandasari dkk. dalam Kompas.com, bahwa stereotype adalah salah satu bentuk prasangka antar etnis atau ras. Disampaikan pula oleh Narwoko dan Suyanto, dalam PPKN, bahwa Stereotype

adalah pelabelan pada pihak atau kelompok tertentu yang mengakibatkan kerugian serta menimbulkan ketidakadilan.

Pelabelan biasanya bersifat negatif sehingga memicu terjadinya pertengkaran/konflik di masyarakat. Contoh pelabelan terhadap remaja antara lain: anak-anak jaman sekarang pemalas dan pengennya selalu instan, sukanya tawuran, dan selalu bikin masalah. Pelabelan terhadap remaja hendaknya dihindarkan, karena ucapan-ucapan tersebut dapat terserap oleh memori otaknya dan kemungkinan besar akan membentuk perilaku negatif seperti yang disangkakan. Berikan pelabelan yang positif pada remaja, agar yang terserap adalah hal-hal positif sehingga mendorong perilaku positif pula, seperti misalnya: remaja jaman sekarang tampak lebih cerdas-cerdas, kreatif dan kritis, dan lain-lainnya.

- **Kecemburuan sosial**

Kecemburuan sosial muncul akibat terjadinya jurang pemisah yang terlalu menyolok, sehingga muncul kelas-kelas sosial di masyarakat. Remaja yang berkecukupan sering menunjukkan sikap hedonisme yaitu budaya suka pamer kepemilikan barang bermerk seperti: tas, sepatu, pakaian dan lain-sebagainya. Bagi remaja yang dapat menerima keadaan, maka ketidaksetaraan dirinya dengan orang lain bukan menjadi masalah baginya. Namun berbeda dengan remaja yang merasakan bahwa hal itu sebagai ketidakadilan, sehingga memunculkan perasaan sedih dan marah, dan kemarahan tersebut seringkali diekspresikan ke dalam perilaku negatif seperti: mengambil barang milik orang lain, menjadi pemalak, mengancam bahkan berani menghilangkan nyawa orang lain.



## 5) Melestarikan multikulturalisme

Memperkuat multikulturalisme di Indonesia dapat dilakukan melalui berbagai cara seperti, antara lain:

- a) Moderasi beragama, yaitu berkeyakinan dan melaksanakan agama sendiri dengan sebaik-baiknya, dan menghormati agama atau keyakinan yang dianut oleh orang. Karena memeluk agama adalah hak setiap individu dan dijamin oleh Undang-Undang dan melaksanakan Sila ke 1 Pancasila yaitu KeTuhanan Yang Maha Esa.
- b) Meningkatkan rasa cinta dan rasa memiliki terhadap keberagaman yang ada di Indonesia kepada generasi stawberry, karena kita adalah bersaudara karena kita adalah Pancasila, kita adalah Indonesia. Contohnya: tolong menolong, membeli produk dalam negeri, menggunakan pakaian daerah.
- c) Melakukan lomba menggunakan pakaian daerah sekaligus untuk mempromosikan karya kerifan lokal.
- d) Meningkatkan budaya sopan santun yang menjadi ciri kehidupan masyarakat Indonesia.
- e) Mengikuti kegiatan di lingkungan rumah, seperti: acara olah raga, Karang Taruna, acara pertemuan lintas agama.
- f) Mengajak serta generasi muda untuk mempromosikan keberagaman budaya melalui teknologi informasi yang dikuasainya

## b. Relevansi dan kontekstualisasi multikulturalisme pada Generasi Strawberry

### 1) Apa itu relevansi konteks multikulturalisme

Globalisasi memudahkan seseorang/masyarakat memperoleh informasi dari berbagai media khususnya media elektronik seperti televisi, whatsapp, instagram dan lain-lainnya. Jika tidak mampu menyikapi maka cenderung terprovokasi yang memunculkan sikap dan perilaku seperti: marginalisasi, diskriminasi, stereotipe, dan kecemburuan sosial, yang semuanya itu mengarah pada terjadinya konflik. .

Pendidikan Multikultural menjadi sangat relevan dalam konteks Indonesia sebagai manifestasi kesadaran tentang keanekaragaman kultural, demokrasi, HAM dan mereduksi kecenderungan berpikir, bersikap dan bertindak seperti tersebut di atas. Pendidikan multikultural mengarahkan masyarakat untuk peka menghadapi arus perputaran globalisasi, perkembangan demokrasi, dan bersikap kritis terhadap berbagai model doktrinasi monokulturalisme, radikalisme dan fundamentalisme

Multikulturalisme tentu sangat relevan dengan dasar negara kita Pancasila, karena di setiap sila-sila tersebut merupakan cerminan dari sikap menghargai perbedaan agama dan kepercayaan, sikap bertenggang rasa, menjaga persatuan dan kesatuan, bermusyawarah untuk mufakat serta bersikap adil kepada orang lain. Multikulturalisme sangat relevan diberikan kepada generasi muda khususnya generasi strawberry.

### 2) Siapa Generasi Strawberry (GS)?

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia "Generasi Strawberry" adalah sebuah neologisme bahasa Tionghoa untuk orang Taiwan yang lahir setelah 1990, yaitu generasi yang dilihat secara fisik memiliki kecantikan, namun ia juga memiliki sifat dan sikap "gampang mengkerut" seperti strawberry,



artinya mereka kurang dapat menghadapi tekanan sosial atau tidak dapat kerja keras seperti generasi orang tua mereka. Menurut Reynal Kasali, bahwa Strawberry generation terlahir di era teknologi, di mana segala sesuatu didapatkan dengan mudah dalam hitungan detik. Akibatnya mereka tidak tahan dalam situasi sulit, mudah sekali putusasa/menyerah, termasuk tidak dapat bertahan dalam hal-hal yang seharusnya membutuhkan usaha dan kesabaran. Ia juga sering mengabaikan nilai-nilai tradisional yang dianggapnya kuno dan tidak menarik, seperti adat istiadat sopan santun terhadap orang lain. Namun sisi positif generasi strawberry yaitu unggul dalam penggunaan teknologi dan mudah beradaptasi dengan perubahan yang signifikan, terbuka, kreatif dan inovatif.

### 3) Mengenalkan relevansi Multikulturalisme kepada GS

Berbagai cara dapat dilakukan untuk mengenalkan relevansi konteks multikulturalisme kepada GS, yang terkenal terbuka, kreatif dan inovatif, antara lain:

- **Memberikan contoh relevansi dengan ajaran seluruh agama.**

Memberikan contoh tentang ayat-ayat yang ada dalam seluruh agama tentang hidup bertoleransi sangat relevan disampaikan kepada GS, misalnya dalam Al-Qur'an Surat Al Hujuraat ayat 13, yang artinya bahwa "Allah telah menciptakan manusia dengan bermacam-macam suku bangsa agar manusia saling mengenal, dan sesungguhnya yang paling mulia diantara kamu adalah yang bertaqwa".

Selanjutnya, dalam Injil Matius (Roma 12:17), bahwa "Janganlah membalas kejahatan; lakukanlah apa yang baik bagi semua orang!". Kemudian dalam Agama Hindu bahwa: "Walau sangatlah sukar mengamalkan kebaikan dan kebajikan dalam pikiran, perkataan, dan perbuatan, janganlah semua itu membuat kita berhenti untuk melaksanakannya" (Sarasamuscaya Sloka: 78). Ajaran Guru Agung Buddha dalam Kitab Samyutta Nikaya: "Mengembaralah, O Para Bhikkhu, demi kesejahteraan banyak makhluk, demi kebahagiaan banyak makhluk, demi belas kasih terhadap dunia, demi kebaikan, kesejahteraan, dan kebahagiaan para dewa dan manusia". Dalam Agama Konghucu Nabi Kongzi bersabda, "Seorang yang berperilaku cinta kasih ingin dapat tegak, maka berusaha agar orang lain pun tegak; ia ingin maju, maka berusaha agar orang lain pun maju" (Lunyu VI, 30).

Keenam agama tersebut ternyata mengajarkan untuk berbuat baik dengan siapapun di muka bumi ini, oleh karena itu sudah selayaknya kita semua mengimani ajaran agama masing-masing tanpa memberikan stigma negatif terhadap agama yang diyakini oleh orang lain.

- **Menunjukkan kepada GS tentang keragaman budaya yang diakui dunia.**

Untuk mendorong GS lebih mencintai tanah air Indonesia, maka menunjukkan Perlu contoh-contoh budaya yang telah mendapatkan pengakuan dunia melalui penetapan dari UNESCO sebagai heritage, antara lain: (1) Alat musik angklung dari Jawa Barat; (2) Wayang kulit dari Jawa Tengah; (3) Candi Borobudur, (4) 3 (tiga) genre Tari Bali; (5) Tari Saman dari Aceh, dan lain-lainnya. Dapat dicontohkan pula bahwa negara majupun masiha da yang memegang tradisi leluhurnya, seperti Jepang masih menjunjung tinggi adat istiadat, seperti



menggunakan "Kimono" dan "Tradisi minum teh" dalam menyambut tamu dari negara lain. Selanjutnya, Presiden Joko Widodo selaku Kepala Negara juga memberikan contoh multikulturalisme melalui penggunaan "Pakaian Adat" dari berbagai daerah dalam memimpin upacara, dan berdampak terhadap masyarakat dalam menggunakan pakaian tersebut.



- **Membekali dan merespon literasi digital yang baik**

Generasi Strawberry memiliki kecepatan dalam merespon informasi melalui digital. Menurut UNESCO bahwa literasi digital merupakan kecakapan yang tidak hanya melibatkan kemampuan penggunaan perangkat teknologi, informasi dan komunikasi, tetapi juga melibatkan kemampuan untuk dalam pembelajaran bersosialisasi, sikap berpikir kritis, kreatif, serta inspiratif sebagai kompetisi digital.

Oleh karena itu penting bagi mereka dibekali kemampuan merespon dan menyikapi informasi tersebut agar tidak terjebak provokasi yang menyesatkan, yang mendorong mereka untuk bertindak tidak rasional.

Tugas orangtua dan/atau guru adalah menyediakan waktu bagi mereka untuk membantu mencerna informasi-informasi tersebut melalui konsultasi, agar mereka tidak terjebak provokasi yang menimbulkan tindakan yang arogan dan memunculkan konflik.

#### 4) Kontekstualisasi multikulturalisme pada GS.

##### a) Apa kontekstualisasi dalam multikulturalisme?

Keberagaman budaya di Indonesia merupakan kenyataan historis yang tidak dapat disangkal oleh siapapun. Keunikan budaya berdampak terhadap pola pikir, sikap dan perilaku yang membentuk karakter pribadi masing-masing sebagai sebuah tradisi yang hidup dalam masyarakat sebagai kearifan lokal yang berbeda antara satu dengan lainnya dan menjadi ciri-ciri tersendiri. Bertemunya antar budaya berpotensi terjadinya konflik, **sehingga perlu dilakukan strategi dalam pendekatan untuk memperkuat persatuan dan kesatuan, agar hidup aman dan damai**



##### b) Mengkontekstualisasikan multikulturalisme kepada Generasi Strawberry

Multikulturalisme kontekstual kekinian dapat dilakukan melalui strategi, antara lain: strategi, antara lain:

- Mendengarkan, menyimak dan menghargai pendapat Generasi Strawberry tentang permasalahan multikulturalisme yang dirasakan, kemudian bersama-sama mencari solusi demi persatuan dan kesatuan bangsa.
- Dialog/diskusi dengan memberikan kesempatan kepada mereka untuk melakukan terobosan-terobosan, mengingat Generasi Strawberry terkenal pintar, inovatif, sehingga perlu solusi sesuai dengan kebutuhannya tanpa menghilangkan konteks keutuhan bangsa.
- Memberikan tantangan kepada mereka untuk berinovasi cara melestarikan keberagaman

ini, karena mereka terkenal pintar dan kreatif, agar dapat menyalurkan bakat dan keinginannya melalui kegiatan positif.

- Mengajak generasi muda/remaja melihat museum-museum perjuangan bangsa.

c. **Fleksibilitas dan Personalisasi dalam multilulturalisme.**

1) **Konsep fleksibilitas dan personalisasi dalam konteks keberagaman.**

Menerima keberagaman budaya dapat dilihat dari cara seseorang bersikap dan berperilaku kepada orang lain. Kemampuan menerima, menyesuaikan diri dan beradaptasi terhadap lingkungannya disebut dengan fleksibel sangat penting dalam kehidupan keberagaman. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), **fleksibel** artinya adalah luwes atau mudah dan cepat menyesuaikan diri. Selanjutnya adaptasi menurut WA. Gerungan (1997), yaitu proses untuk mencapai keseimbangan dengan lingkungan. **Fleksibilitas** dalam keberagaman merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang berbeda, agar tetap terjaga hubungan baik dan tidak ada saling ketersinggungan.



Keberagaman yang ada di Indonesia menyebabkan seseorang/kelompok atau masyarakat meniru/mengambil/menggunakan dan juga mengembangkannya sesuai dengan kebutuhannya (personalisasi). **Personalisasi** merupakan proses dimana seseorang / kelompok mengadaptasi budaya yang ada dan mengubahnya menjadi suatu yang lebih personal atau sesuai dengan kebutuhannya. Personalisasi budaya dapat terjadi atau dapat dilakukan oleh siapa saja baik individu, kelompok atau komunitas yang lebih besar.

2) **Pribadi fleksibel yang diperlukan di tengah-tengah keberagaman budaya**

Hidup dalam keberagaman budaya dibutuhkan sikap yang fleksibel yaitu kepekaan diri, penyesuaian diri dan adaptasi agar tidak terjadi kesalah pahaman yang dapat memunculkan konflik. Untuk mengatasi hal tersebut diperlukan kognisi sosial, menurut Golema dalam Faliandra Faizal (2019), yaitu kemampuan orang untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar (kognisi lingkungan), dengan cara memahami aturan-aturan yang ada sehingga menemukan solusi-solusi sosial. Kognisi sosial dapat dibangun melalui, antara lain:

a) **Memiliki kejujuran,**

Jujur adalah modal utama dalam membangun komunikasi. Kejujuran akan menimbulkan kepercayaan diri dari orang lain, dan dampaknya positif karena orang tidak akan ragu-ragu untuk mengutarakan isi hatinya. Jujur kata mudah diucapkan namun belum tentu mudah untuk dilaksanakan. Kejujuran ada pada hati nurani.

b) **Memahami perasaan orang lain (empati)**

Anak/remaja dapat belajar/mengasah jiwa empati, artinya memahami perasaan orang lain yang diajak bicara, termasuk latar belakang budaya, suku, agama dan golongannya, pengalaman termasuk preferensi pribadinya. Asal kata empati dalam bahas Inggris berasal dari E.B.Titchener (1909) sebagai terjemahan dari kata bahasa Jerman Einfuhlung yaitu yang secara harfiah artinya adalah 'memasuki perasaan orang lain.

c) **Selalu menggunakan kata-kata positif**

Lingkungan cenderung berpengaruh terhadap perilaku seseorang. Agar hubungan baik tercipta maka gunakan kata-kata positif terhadap sesama remaja, sehingga dapat

menimbulkan perasaan senang dan nyaman bagi yang diajak bicara. Hindarkan kata-kata yang bersifat memberikan pelabelan (stereotipe).

**d) Tidak menghakimi/mencela**

Pernyataan menggunakan kalimat seperti “Dasar Jawa atau dasar Batak” merupakan pernyataan yang kurang enak didengarkan karena mengandung unsur pelabelan negatif, dan pernyataan itu bagaikan hakim sedang memvonis terdakwa. Pernyataan seperti tersebut dapat menimbulkan permusuhan karena sakit hati dengan ucapannya.

**3) Personalisasi konteks Multikulturalisme**

Personalisasi adalah sikap memandang budaya sebagai orang/masyarakat yang dihormati, dihargai dan dibanggakan, sehingga menumbuhkan kecintaan terhadap tanah air. Mempersonalisasi keberagaman di era generasi Strawberry, dapat dilakukan melalui:

- a) Bangga terhadap budaya sendiri sebagai hasil cipta, karsa dan karya leluhur kita di masing-masing sebagai kearifan lokal.
- b) Mempertahankan budaya sendiri dengan cara menghidupkan kesenian daerah baik tari-tarian, lagu-lagu daerah dan menggunakan baju-baju daerah, serta memodifikasinya sesuai dengan kekinian tanpa kehilangan kearifan lokal.
- c) Merayakan Hari Raya dengan mengundang teman yang beragama lain, tanpa kehilangan jadi diri sebagai penganut agama yang taat.
- d) Menyadari bahwa multikulturalisme adalah keberkahan yang harus disyukuri dan dipertahankan sebagai jati diri bangsa Indonesia

#### 4) Proses Pembelajaran

##### **Pertama: (Konsep Multiculturalisme)**

1. Putarkan lagu ""
2. Tanyakan apa yang terfikir dan dirasakan pada saat mendengar lagu?
3. Jelaskan bahwa Indonesia termasuk negara "multiculturalisme" (ppt)
4. Diskusi kelompok:
  - Sebelumnya, sampaikan gambar "keberagaman" dan "Keseragaman"
  - Bagi 4 kelompok: untuk membahas perbedaan tersebut
  - Peserta mempresentasikan hasil diskusi
  - Beri apresiasi dan tanggapi.
  - Simpulkan.
5. Jelaskan Jenis-jenis multiculturalisme di Indonesia
6. Sampaikan " Dampak positif dan negatif Multiculturalisme" (gunakan PPT).

##### **Kedua: Relevansi dan Kontekstual dalam Multiculturalisme**

1. Sampaikan pengetahuan Relevansi dan kontekstual dalam multiculturalisme (menggunakan PPT)
2. Tanyakan "apa yang dapat dilakukan oleh generasi strawberry dalam multiculturalisme di Indonesia?":
3. Ajak peserta diskusi (berdebat):
  - Minta 8 orang (dibagi 2 kelompok), peserta lain menjadi pengamat
  - Posisi 4 orang berhadapan dengan 4 orang.
  - Tema debat "Generasi strawberry"
  - Fasilitator menyampaikan mengapa "anda disebut dengan generasi stroberi"
4. Selesai diskusi, sampaikan kepada seluruh peserta, bagaimana agar generasi muda "TIDAK DISEBUT GENERASI STRAWBERRY", karena anda punya nilai2 positif lain, apa yang dapat kalian lakukan saat ini dalam multikulturalisme?

##### **Ketiga: Fleksibilitas dan Personalisasi dalam multiculturalisme.**

1. Sampaikan bahwa, untuk menjaga multiculturalisme, ada beberapa hal yang dapat dilakukan yaitu memiliki fleksibilitas dan personalisasi (jelaskan dengan PPT)
2. Buka forum tanya jawab.
3. Sampaikan kesimpulan tentang "Pentingnya Fleksibilitas dan personalisasi"

**Keempat: Sampaikan kesimpulan secara keseluruhan.**

#### 5) Soal-Soal Pre dan Post test

##### 1) Multiculturalisme adalah

- a. Ideologi/paham tentang upaya meningkatkan persatuan dan kesatuan mengedepankan sikap dan perilaku toleransi agar terhindar konflik di masyarakat.
- b. Ideologi/paham dalam menyikapi keberagaman masyarakat.
- c. Ideologi/paham yang menghendaki adanya hak-hak politik dalam masyarakat modern
- d. Upaya kesadaran dalam menyikapi keberagaman dengan mengedepankan toleransi untuk mencapai persatuan dan kesatuan, agar terhindar dari konflik dan perpecahan.

- 2) Dampak positif multikulturalisme (keberagaman)
  - a. Terjadi konflik di lingkungan
  - b. Stereotipe di masyarakat
  - c. Keberagaman merupakan sebuah keunikan
  - d. Menyanyikan lagu Indonesia Raya
- 3) Dampak negatif multikulturalisme
  - a. Memandang dirinya paling hebat
  - b. Memiliki kebebasan melakukan apa saja.
  - c. Berjiwa tolong menolong
  - d. Pantang menyerah
- 4) Kemampuan menyesuaikan diri (fleksibel) akan mudah diterima di tengah keberagaman, seperti:
  - a. Menggunakan kata-kata positif dalam berbicara
  - b. Tidak mengenal lelah
  - c. Menyampaikan pendapatnya
  - d. Selalu berjuang
- 5) Multikulturalisme konteks kekinian, dapat dilakukan, melalui:
  - a. Ceramah dan tanya jawab
  - b. Berdiskusi/Berdialog
  - c. Memberikan kesempatan membaca buku sendiri
  - d. Membiarkan mereka mencari sendiri
- 6) Yang bukan “Personalisasi konteks Multikulturalisme”
  - a. Menganggap budaya kita baik dan budaya orang lain juga baik
  - b. Mengembangkan budaya tetapi tetap mempertahankan aslinya
  - c. Bangga dengan budaya yang dimilikinya
  - d. Bangga dengan budaya orang lain karena budaya tersebut diakui dunia

## 2. MEMBANGUN HUBUNGAN BAIK

1. Membangun Hub Waktu: .....

### 2. Indikator keberhasilan:

Peserta mampu:

- a. Mengembangkan hubungan baik
- b. Faktor Penguat dalam mengembangkan hubungan baik
- c. Faktor Pelemah dalam mengembangkan hubungan baik

### 3. Materi Ajar

#### a. Mengembangkan hubungan baik

Manusia adalah makhluk sosial, artinya bahwa dirinya tidak dapat hidup sendiri tanpa bantuan orang lain, sehingga diperlukan adanya hubungan baik yang dibangun agar antara satu dan lainnya mendapatkan kenyamanan. Komunikasi mendengar aktif merupakan salah satu teknik



dalam mengembangkan hubungan baik. Mendengar (hearing) berbeda dengan mendengarkan (listening). Mendengar adalah proses fisiologis yang dapat dilakukan oleh setiap orang selama ia memiliki pendengaran yang normal. Sementara mendengarkan (listening) adalah proses kegiatan mendengar dengan penuh perhatian guna mengetahui makna pembicaraan yang disampaikan oleh lawan bicara. Menurut Courtland dan John (Menurut Russel & Russel (1959), Menyimak bermakna mendengarkan dengan penuh pemahaman dan perhatian serta apresiasi.2013:66), dalam Ambar Wulan Sari, bahwa: “mendengarkan merupakan ketrampilan paling penting yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan di tempat kerja”.

## b. Faktor penguat dalam mengembangkan hubungan baik

Mendengar aktif merupakan salah satu cara yang tepat untuk berkomunikasi dengan seseorang yang memiliki beragam perbedaan, oleh karena itu diperlukan sikap dasar dalam berkomunikasi dengan lawan bicara, antara lain:

- 1) **Memiliki rasa empati (empathy)**, menurut E.B.Titchener (1909), bahwa empathy adalah terjemahan kata dari bahasa Jerman Einfuhlung, artinya adalah “memasuki perasaan orang lain”, yaitu memahami perasaan lawan bicara, apakah sedang sedih atau sedang bahagia, maka lawan bicara memahami dan merasakan yang sedang dirasakannya.
- 2) **Menerima apa adanya (acceptance)**, terhadap lawan bicara tanpa melihat latar belakang seseorang baik suku, agama, ras dan adat istiadatnya, menyebabkan lawan bicara merasakan kenyamanan pada saat berkomunikasi
- 3) **Memiliki ketulusan hati**, akan dirasakan oleh lawan bicara sehingga berdampak terhadap kenyamanan kedua belah pihak, sehingga menimbulkan kepercayaan terhadap lawan bicara, merasa dihargai dan diperlakukan dengan baik.
- 4) **Menghargai keterbukaan orang lain**, berarti memberikan kesempatan yang seluas-luasnya kepada lawan bicara untuk mengungkapkan apa yang dirasakannya selama ini



## c. Faktor penghambat dalam mengembangkan hubungan baik

Mengembangkan hubungan baik melalui dilakukan melalui komunikasi mendengar aktif, ada beberapa hal yang perlu dilakukan, antara lain:

- 1) **Mendengar untuk menjawab**, sesama remaja tentunya pada saat mengungkapkan sesuatu ingin didengarkan pendapatnya. Jika tiba-tiba lawan bicara langsung atau menjawab padahal ia tidak bertanya, menyebabkan moodnya hilang, sehingga menimbulkan kesalahpahaman/pertengkaran yang harusnya tidak boleh terjadi.

- 2) **Menggurui/berkotbah**, hindarkan kata-kata yang bersifat menggurui misalnya, seperti: “seharusnya kamu...”, memberikan nasehat, mendoktrin. Kegagalan dalam percakapan mendengar aktif akibat seringkali kita memposisikan



bahwa diri hebat dibandingkan lawan bicara. Jika hal ini terjadi pada sesama remaja, maka akan muncul pertengkaran yang berakhir dengan pembulian. sehingga yang keluar

- 3) **Menghakimi lawan bicara**, kalimat yang keluar seringkali menyatakan bersalah atau mencela pada orang lain, menyebabkan orang lain merasa dirinya dihakimi sehingga menimbulkan rasa malu, apalagi jika dilakukan dihadapan orang lain. Sifat menghakimi muncul karena

merasa dirinya paling benar dan paling baik.

- 4) **Mengalihkan percakapan**, sering tidak disadari kita mengalihkan topik yang sedang dibahas ke topik yang lainnya. Kondisi ini menyebabkan perasaan diabaikan dan membuat malas untuk melanjutkan pembicaraan.

#### d. Manfaat mendengar aktif

##### 1) Menurunkan ketegangan lawan bicara

Situasi dan kondisi serta respon yang diberikan pada saat berkomunikasi membuat lawan bicara nyaman, aman dan menyenangkan, akan dapat mengurangi ketegangan yang selama ini dirasakannya.

##### 2) Kemarahan, agresi dan frustrasi lawan bicara tersalurkan

Seseorang yang sedang berkonflik biasanya mengalami ketegangan emosi seperti: marah, putus asa dan frustrasi. Oleh karena itu mendengarkan penuh empati dapat menyalurkan kemarahannya dan kekecewaan yang dirasakannya.

##### 3) Pikiran lawan bicara menjadi lebih jernih.

Melalui mendengarkan aktif, maka akan membuka wawasan berpikir dan cara pandang dalam memahami diri dan persoalan dengan realistis, sehingga ia dapat menerima dirinya sendiri dan mau mencoba untuk mencari jalan terbaik dalam mengatasi masalah yang sedang disiskusikan. .

#### 4. Proses Pembelajaran

##### **Pertama (Mengembangkan hubungan baik)**

1. Beralih ke pokok bahasan "Mengembangkan Hubungan Baik".
2. Peserta dibagi menjadi dua kelompok (kelompok 1 dan kelompok 2)
3. Kelompok 1 tetap berada di ruangan untuk menyiapkan kursi berderet, berhadapan-hadapan.
4. Kelompok 2 diminta keluar ruangan dibriefing untuk menjadi "lawan bicara dari kelompok 1, dengan bermacam-macam gaya berkomunikasi".
5. Fasilitator mempersilahkan masing-masing orang berpasangan, kelompok 1 bercerita kepada pasangan kelompok 2.
6. Beri kesempatan 5 menit untuk berkomunikasi.
7. Setelah selesai, kemudian tanyakan kepada kelompok 1, APA YANG DIRASAKAN PADA SAAT BERKOMUNIKASI?, begitu pula tanyakan ke kelompok 2, respon lawan bicara saat berkomunikasi.
8. Sampaikan bahwa: Untuk membangun hubungan baik, maka ada beberapa hal yang perlu diperhatikan (gunakan ppt. Faktor penguat dalam komunikasi)
9. Sampaikan faktor penghambat dalam komunikasi (gunakan ppt. ...)
10. Membuka pertanyaan kepada peserta

## 5. Pretest dan Postest

- 1) Mengembangkan hubungan baik dapat dilakukan melalui cara mendengar aktif, yaitu:
  - a. Mendengarkan dengan penuh perhatian guna mengetahui makna pembicaraan yang disampaikan oleh lawan bicara.
  - b. Tanya jawab dengan memperhatikan dan dicatat di depan yang diajak bicara
  - c. Mendengar menggunakan audio visual untuk mendapatkan respon positif
  - d. Mendengarkan dan memberikan informasi yang sebanyak-banyaknya kepada lawan bicara.
- 2) Menerima apa adanya, dalam komunikasi adalah:
  - a. Bicara diperbolehkan sambil berdiri untuk menghindari kebosanan.
  - b. Tidak memandangi diri kita lebih baik
  - c. Memperhatikan dan memandangi lawan bicara.
  - d. Tidak memandangi latar belakang
- 3) Yang harus dihindarkan dalam berkomunikasi:
  - a. Fokus terhadap lawan bicara
  - b. Memberikan respon positif.
  - c. Menjawab walaupun lawan bicara tidak bertanya.
  - d. Menasehati
- 4) Bukan manfaat mendengar aktif :
  - a. Ketegangan menurun
  - b. Pikiran menjadi jernih
  - c. Mendorong lawan bicara untuk mengeluarkan emosinya
  - d. Marah-marah

## 3. INTERNALISASI NILAI-NILAI ANTI KEKERASAN

1. Waktu: .....

2. Indikator keberhasilan:

Peserta mampu:

- a. Menjabarkan sikap dan perilaku, serta bentuk toleransi dalam keberagaman.
- b. Menilai diri sejauh mana sikap toleransi dimiliki.
- c. Menjelaskan konsep Anti kekerasan konteks keberagaman
- d. Mengaitkan konsep kekerasan dengan kejadian sehari-hari di lingkungan sekitar.

3. Materi Ajar

a. Mempromosikan Nilai Toleransi

1) Apa itu Toleransi?

Secara etimologi, "toleransi" artinya kesabaran, ketahanan emosional dan kelapangan dada. Selanjutnya menurut W.J.S Poerwadarminta dalam KBBSI, toleransi merupakan sifat atau sikap menenggang (menghargai, membiarkan, membolehkan) pendapat, pandangan, kepercayaan, kebiasaan, kelakuan dan lain



sebagainya yang berbeda dengan orang lain.

Toleransi dalam konteks multikulturalisme adalah sikap menghargai terhadap perbedaan suku, agama, Ras, budaya, adat istiadat yang dianut seseorang/kelompok/masyarakat, agar tercipta suasana tenang dan damai di lingkungannya.

Memupuk sikap toleransi perlu ditanamkan kepada generasi muda/remaja, agar menghindarkan dari sikap dan perilaku diskriminatif. Menurut UU no. 39 tahun 1999 tentang Hak Asasi Manusia, dalam pasal 1 ayat 3 disebutkan bahwa diskriminasi adalah setiap pembatasan, pelecehan, atau pengecualian yang langsung maupun tidak langsung didasarkan pada perbedaan manusia atas dasar agama, suku, ras, etnik, kelompok, golongan, status sosial, status ekonomi, jenis kelamin, bahasa, keyakinan politik yang berakibat pengurangan, penyimpangan atau penghapusan, pengakuan, pelaksanaan atau penggunaan hak asasi manusia dan kebebasan dasar dalam kehidupan baik individual maupun kolektif dalam bidang politik, ekonomi, hukum, sosial, budaya, dan aspek kehidupan lainnya.

Kebalikan toleransi adalah intoleransi, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), artinya adalah ketiadaan tenggang rasa terhadap orang lain menyebabkan munculnya sikap dan perilaku salah satunya adalah diskriminatif

## **2) Contoh sikap dan perilaku toleransi dalam keberagaman**

Beberapa contoh sikap toleransi yang perlu dilakukan oleh kita semua terutama generasi muda/remaja.

- a) Tidak merasa diri paling benar atau paling hebat dalam beribadah.
- b) Tidak memperlakukan agama yang dianut oleh orang lain.
- c) Tidak menghina atau mengejek orang lain karena latar belakang yang berbeda (ras/etnis, suku, bahasa, agama, dan lain-lainnya).
- d) Menjaga hubungan baik dengan teman berbeda agama.

## **3) Menjaga sikap toleransi di lingkungan sekitar.**

Toleransi wajib diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, dan beberapa contoh yang dapat dilakukan remaja, antara lain:

- a) Berteman tidak memandang latar belakang baik suku, agama, ras dan antar golongan, dan tidak merasa dirinya paling hebat diantara yang lain, artinya tidak merendahkan orang lain dengan latar belakang berbeda.
- b) Memiliki sopan santun terhadap orang, dan menghormati orang lain, apalagi terhadap orang yang lebih tua.
- c) Berani meminta maaf dan memberi maaf kepada orang lain yang berbuat tidak baik terhadap diri kita.
- d) Menolong orang yang membutuhkan, termasuk memberikan akses kepada penyandang disabilitas.

- e) Memberikan porsi sama terhadap teman perempuan dan laki-laki, karena semua manusia memiliki hak dan peran yang sama dalam mengekspresikan dirinya.

#### 4) Apakah aku sudah bersikap dan berperilaku toleran?

##### Instrumen Pengukuran diri

No	Perilaku	Ya	Tidak
1.	Mendengarkan orang lain bicara		
2.	Menggunakan pakaian adat daerah		
3.	Berteman dengan orang berbeda agama		
4.	Tidak menghina orang Chinese		
5.	Tidak merasa paling taat beragama		
6.	Menganggap budaya sendiri baik dan menganggap budaya orang lain juga baik		
7.	Memiliki rasa empati jika ada orang lain dihina.		
8.	Memiliki kepedulian menolong teman yang ter		
9.	Tidak menghina teman yang berkulit gelap		
10	Menghormati perempuan, karena perempuan memiliki hak yang sama.		
	Jumlah		

##### Skor:

- 10 - 50 : Tidak toleransi  
 51 - 70 : Sedang  
 71 - 80 : Baik  
 81 - 100 : Sangat baik

#### b. Sikap dan perilaku anti kekerasan

##### 1) Apa itu anti kekerasan

Hidup dalam keberagaman baik agama, ras, suku, dan antar golongan, sebagainya merupakan anugerah dari Tuhan Yng Maha Kuasa. Oleh karena itu perlu di syukuri karena keberagaman sebagai sesuatu yang unik dan sesuatu yang indah. Keberagaman di Indonesia terwujud dari budaya yang lahir dari kearifan lokal sehingga memiliki ciri-ciri yang menampakkan daerah asalnya. Sisi lain, keberagaman dapat memunculkan konflik baik individu dengan individu, individu dengan kelompok, atau kelompok dengan kelompok atau yang lebih besar lagi adalah munculnya konflik masyarakat dengan masyarakat. Konflik tersebut dapat memunculkan terjadinya permusuhan dan tindak kekerasan yang meresahkan kehidupan bermasyarakat.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2014 Tentang Perlindungan Anak, kekerasan adalah setiap perbuatan terhadap anak yang berakibat timbulnya kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, psikis, seksual, dan atau penelantaran, termasuk ancaman untuk melakukan perbuatan, pemaksaan, atau perampasan kemerdekaan secara melawan hukum. Kekerasan merupakan sikap, perilaku/ perbuatan yang menimbulkan rasa sakit baik fisik maupun psikis dan berakibat menyebabkan kesengsaraan atau penderitaan

Anti kekerasan penting disosialisasikan kepada masyarakat, melalui edukasi/pendidikan penanaman nilai-nilai perdamaian di lingkungan sekitar. Anti kekerasan hendaknya ditanamkan di semua lini, agar secara bersama-sama membangun budaya anti kekerasan.

## 2) Menjadi pelaku anti kekerasan dan menginternalisasikan nilai-nilai anti kekerasan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), anti kekerasan dapat diartikan bagaimana cara seseorang/kelompok/masyarakat mampu menghayati tentang ajaran/doktrin /nilai-nilai anti kekerasan pada dirinya, sehingga dapat diaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Nilai-nilai yang harus dibangun dalam budaya anti kekerasan, antara lain:

### a) Membangun sikap menerima perbedaan

Indonesia yang multikultural sangat diperlukan sikap menerima tentang perbedaan orang lain, baik dilihat dari latar belakang suku, agama, ras, maupun golongan diri antara satu dengan lainnya. Sikap menerima perbedaan orang lain (legowo) akan melahirkan hubungan dengan sesama. Selalu memandang orang lain dengan sikap dan perilaku positif, dan tiap orang unit dengan karakter masing-masing. Sikap menerima perbedaan akan mampu menciptakan suasana menjadi lebih indah dan menyenangkan.

### b) Memupuk rasa saling percaya

"Percaya" dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia artinya "mengakui atau yakin bahwa sesuatu memang benar atau nyata". Rasa saling percaya dapat terjadi jika kedua belah pihak meyakini bahwa hubungan yang dijalin adalah karena memiliki rasa saling memberikan kebaikan, sehingga dapat memperkuat untuk saling melakukan hal-hal yang positif.

### c) Mampu membangun kerjasama

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengertian "kerjasama" merupakan Kegiatan atau usaha yang dilakukan oleh beberapa orang (lembaga, pemerintah, dan sebagainya) untuk mencapai tujuan bersama. Pencegahan kekerasan dapat dilakukan melalui kerjasama dengan berbagai pihak seperti: orangtua, sekolah, lembaga Kepolisian, dan masyarakat lingkungan sekitar, dan yang dapat dilakukan oleh generasi muda/remaja seperti: saling tolong menolong terhadap teman yang memiliki kekurangan/kelemahan, misalnya mengerjakan tugas bersama,

### d) Mengembangkan sikap tenggang rasa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia "tenggang rasa" artinya adalah mempertimbangkan perasaan orang lain. Salah satu cara untuk mengembangkan budaya anti kekerasan perlu dibangun sikap tenggang rasa di lingkungan generasi muda/remaja, yaitu memposisikan bagaimana jika dirinya diperlakukan tidak baik oleh orang lain, dan tentu tidak enak/nyaman, dan bagaimana jika hal tersebut menimpa dirinya. dapat berfikir ulang tentang bagaimana perasaan seseorang jika mendapatkan kekerasan dari orang lain.

#### 4. Proses Pembelajaran

##### 1. Demonstrasi

- \* Buat garis panjang di depan kelas menggunakan tanda (lakban, tali) sekitar 3 meter.
- \* Siapkan pertanyaan:
  - Pertanyaan pertama: Tanyakan jenis lagu-lagu yang disukai
  - Pertanyaan kedua (Tentang agama): siapa yang beragama islam, siapa yang kristen, siapa yang ....
  - Pertanyaan ketiga: Anda semua Tau FPI (From Pembela Islam)

##### 2. Fasilitator menanggapi .

##### 3. Apa yang harus dilakukan agar supaya kita dapat bersikap dan berperilaku "ANTI KEKERAN"?

##### 4. Gunakan PPT untuk menjelaskan "BERSIKAP DAN BERPERILAKU "ANTI KEKERAN"?

##### 5. Berikan kesimpulan.

#### 5. Pretest dan Postest

##### 1) Toleransi dalam konteks multikulturalisme

- a. Sikap menghargai terhadap perbedaan suku, agama, ras, budaya, adat istiadat yang dianut seseorang/kelompok/masyarakat.
- b. Sikap menghargai terhadap perbedaan suku, agama, ras, budaya, adat istiadat yang dianut seseorang/kelompok/masyarakat, agar tercipta suasana tenang dan damai di lingkungannya.
- c. Sikap menghargai perbedaan suku, agama, ras, budaya, adat istiadat yang dianut seseorang/kelompok/masyarakat, dalam rangka mempererat persatuan dan kesatuan, agar suasana tenang dan damai.
- d. Sikap menghargai budaya yang dianut seseorang/kelompok/masyarakat, di lingkungan dimana mereka tinggal.

##### 2) Mengakui budaya orang baik, adalah sikap

- a. Menerima perbedaan
- b. Tenggang rasa
- c. Membangun kerjasama
- d. Saling percaya

##### 3) Bukan sikap dan perilaku toleransi dalam keberagaman

- a. Tidak mempermasalahkan agama yang dianut oleh orang lain.
- b. Merasa diri paling benar atau paling hebat dalam beribadah.
- c. Tidak menghina warna kulit orang lain
- d. Menjaga hubungan baik dengan teman berbeda agama.

##### 4) Minta bantuan orang lain untuk membantu tetangga yang sedang berkelahi, adalah sikap:

- a. Kerja sama
- b. Tenggang rasa

- c. Saling percaya
  - d. Saling percaya
- 5) Anti kekerasan, perlu disosialisasikan kepada:
- a. Guru
  - b. Orangtua
  - c. Masyarakat
  - d. Semuanya elemen masyarakat

## DAFTAR PUSTAKA

- Aliandra Faisal (2019). *Tri Pusat Kesadaran Sosial (Membangun Hunungan Baik Antar Manusia Pada Lingkungan pendidikan di Era Teknologi)*. Malang. CV Literasi Nusantara Abadi.
- Amseke FV (2023). *Pola Asuh Orangtua, Temperamen dan Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini*. Cilacap. Media Pustaka Indonesia
- Ariani, dkk (2021). *Kekerasan dan Penelantaran Anak*. Malang. Universitas Brawijaya (UB Press);
- Ambar Wulan Sari, 2016, *Pentingnya Ketrampilan Mendengar Dalam Menciptakan Komunikasi Yang Efektif*, [http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/edutech/article/view/572/pdf\\_10](http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/edutech/article/view/572/pdf_10) diakses tanggal 12 April 2020, pukul 4.24
- BPS (2023). <https://www.bps.go.id/indicator/12/1975/1/jumlah-penduduk-pertengahan-tahun.html>, diakses 9 September 2023.
- Cici Yulianti (2023).. Cinta Tanah Air: Pengertian, Contoh Perilaku, dan Manfaatnya bagi Bangsa. <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6613628/cinta-tanah-air-pengertian-contoh-perilaku-dan-manfaatnya-bagi-bangsa>. Diakses tanggal 8 Agustus 2023.
- Dosen PPKN (2023). *7 Pengertian Stereotip Menurut Para Ahli, Dampak, dan Contohnya*, <https://dosenppkn.com/pengertian-stereotip/>, diakses tanggal 3 September 2023, diakses pukul 11.09 WIB. 1 Agustus 2023.
- Dosen Sosiologi.com. *7 Hubungan Masyarakat Multikultural dan 10 Cara Mengatasinya*. <https://dosensosiologi.com/hubungan-masyarakat-multikultural-dan-cara-mengatasinya-lengkap/>. Diakses tanggal 25 Oktober 2023.
- Detik.com. Nasionalisme: Arti, Tujuan, dan Contohnya. <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5643019/nasionalisme-arti-tujuan-dan-contohnya>., diakses tanggal 18 Agustus 2023.
- Ela Zain Zakiyah, Dkk. faktor-faktor penyebab terjadinya bullying. E-mail: (elazainnnnn@gmail.com; sahadi.humaedi@unpad.ac.id; meilannybudiarti13@gmail.com ), diakses tanggal 30 Juli 2023.
- Elly M. Setiadi & Usman Kolip. Pengantar Sosiologi (Pemahaman Fakta dan Gejala Permasalahan Sosial: Teori, Aplikasi dan Pemecahannya). 2010. Jakarta. Kencana Prenamedia Group. CV. Literasi Nusantara Abadi. Jakarta.2019
- Gramedia Blok. Pengertian Disintegrasi, Dampak, dan Bentuk-bentuknya dalam Keseharian. <https://www.gramedia.com/literasi/disintegrasi-adalah>, diakses tanggal 3 Agustus 2023.
- Hidayati, N. L., & Widyana, R. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying. *Proceeding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat* ISBN Cetak 2442-488. ISBN Onlie 2581-1128.
- Irwan dkk. Membangun Kebhinekaan Antar Remaja dalam Perspektif Pendidikan Multikulturalisme. *Jurnal Basicdu*. Volume 6 Nomor 2 Tahun 2022 Halaman 2301 – 2311. *Research & Learning in Elementary Educatio* Universitas Muhammadiyah Buton, diakses tanggal 4 November 2023.
- Junaivan Alamona dkk (2017). *Marginalisasi Gender Dalam Pengambilan Keputusan (Studi Kualitatif Kaum Perempuan di Lembaga Legislatif Kota Manado)*. HOLISTIK, Tahun X No. 20 / Juli - Desember 2017

Kanwil Kemenag DIY. Membantu Mahluk Lain mencapai Kebahagiaan. 2016. <https://diy.kemenag.go.id/10884-membantu-mahluk-lain-mencapai-kebahagiaan.html>.

KBBI. Arti Kata Personalisasi di Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). <https://kbbi.lektur.id/personalisasi>, diakses tanggal 9 September 2023.

KBBSI. Toleransi. [https://www.google.com/search?q=Toleransi+menurut+KBBSI&rlz=1C1CHZN\\_enl-D1049ID1049&oq=Toleransi+menurut+KBBSI&aqs=chrome..69i57j0i13i512j0i5i13i15i30l2j0i5i13i30j0i8i13i30.6597j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=Toleransi+menurut+KBBSI&rlz=1C1CHZN_enl-D1049ID1049&oq=Toleransi+menurut+KBBSI&aqs=chrome..69i57j0i13i512j0i5i13i15i30l2j0i5i13i30j0i8i13i30.6597j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8), diakses tanggal 29 Agustus 2023. Diakses tanggal 5 November 2023.

Kementerian Agama. Konghucudanajarankebajikanuntuksemua. <https://kemenag.go.id/khonghucu/khonghucudan-ajaran-kebajikan-untuk-semua-r4xgrn#:~:text=Lantas%2C%20bagaimana%20pandangan%20agama%20Konghucu%20tentang%20hal%20ini%3F,diri%20sendiri%2C%20tapi%20ikut%20membantu%20>. Diakses tanggal 4 November 2023.

Kompasian. Com. 2023. Pengaruh Teman Sebaya dalam Perkembangan Remaja. Klik untuk baca: <https://www.kompasiana.com/vi/571af6a3e2afbd2d1125db52/pengaruh-teman-sebaya-dalam-perkembangan-remaja>, diakses tanggal 3 Agustus 2023.

Kompas Kom. Manfaat Keberagaman Budaya bagi Suatu Bangsa. Klik untuk baca: <https://www.kompas.com/skola/read/2021/09/27/143855269/manfaat-keberagaman-budaya-bagi-suatu-bangsa>., Diakses tanggal 4 Agustus 2023

Kompasiana.com. Penyebab Lunturnya Nilai dan Norma di Masyarakat pada Saat Ini: <https://www.kompasiana.com/rekaemoliafebrianti/5f29b3fa097f363bee7b4543/penyebab-lunturnya-nilai-dan-norma-di-masyarakat-pada-saat-ini>., diakses tanggal 1 Agustus 2023

Martin Lukito Sinaga (2023). Moderasi Beragama: Sikap Dan Ekspresi Publik Mutakhir Agama-Agama Di Indonesia. Jurnal Masyarakat dan Budaya. Volume 24 No. 3 Tahun 2022 . <https://jmb.lipi.go.id/jmb>, diakses tanggal 24 September 2023.

Muh. Amin. Pendidikan Multikultural. Jurnal Pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer Volume 09 , No. 1, Tahun 2018 ISSN: 1978-5119. Diakses tanggal 4 November 2023.

Nur Hapipa Siregar dan Rahmi Wiza (2021). *Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Akhlak Remaja*. P-ISSN: 2775-7226|E-ISSN: 2775-7617. Volume 1 Nomor 2, Mei 2021, hal. 152-158

Reynal Kasali. Strawberry Generation (Mengubah generasi Rapuh menjadi generasi Tangguh). 2017. Mizan Anggota IKAPI.

Rosmawaty (2011). *Tautan Konteks Situasi Dan Konteks Budaya: Kajian Linguistik Sistemik Fungsional Pada Cerita Terjemahan Fiksi "Halilian. Litera*, Volume 10, Nomor 1, April 2011.

Rut Meliana (2023) Delapan Tawuran pecah di DKI Jakarta, selama Ramadhan: Ada Perang Sarung, <https://www.suara.com/news/2023/03/26/210707/8-tawuran-pecah-di-dki-jakarta-selama-ramadhan-ada-perang-sarung>

Sejiwa (2008). *Bullying (Mengatasi kekerasan di sekolah dan lingkungan sekitar)*. Jakarta. Ikapi.

Suryana, Yana dan Rusdiana. 2015. *Pendidikan Multikultural: Suatu Upaya Penguatan Jati Diri Bangsa Konsep, Prinsip dan Implementasi*. Bandung: Pustaka Setia.

Suharno dkk (2013). Model Peace-Building Teaching And Learning: Sebuah Intervensi Pencegahan Kekerasan melalui Pendidikan Formal Artikel Jurnal Stranas 2012. <https://eprints.uny.ac.id/23718/1/Artikel%20Jurnal%20Stranas%202013.pdf>

Sutardi Tedi (2007). *Antropologi Mengungkap Keragaman Budaya (Untuk Kelas XI Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah Program Bahasa)*. Bandung. Setia Purna Inves.

Susilawati Eka (2020). Keefektifan pendekatan kontekstual berbasis budaya lokal ditinjau dari prestasi, minat belajar, dan apresiasi terhadap matematika. Jurnal Penelitian Pendidikan dan Pengajaran Matematika vol. 6 no. 1, pp. 27-42

Tiara Diah Sosialita (2022). **Penyebab Perilaku dan cara Menangani Bullying pada remaja**. <https://unair.ac.id/dosen-psikologi-unair-paparkan-penyebab-perilaku-dan-cara-menangani-bullying-pada-remaja/#:~:text=Secara%20psikologis%2C%20bullying%20dapat%20dipicu,perhatian%20orang%20dorang%20di%20sekitarnya.> Diakses tanggal 2 Agustus 2023.

Wikipedia, Insiklopedia bebas. **Generasi Stroberi**. [https://id.wikipedia.org/wiki/Generasi\\_Stroberi#:~:text=Generasi%20Stroberi%20%28Hanzi%3A%20草莓%20族%3B%20Pinyin%3s,](https://id.wikipedia.org/wiki/Generasi_Stroberi#:~:text=Generasi%20Stroberi%20%28Hanzi%3A%20草莓%20族%3B%20Pinyin%3s) diakses tanggal 17 Oktober 2023.

Wikipedia Ensiklopedia Bebas. *Literasi Digital*. Literasi digital - Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas

Yudi Latif. 2014, Negara Paripurna, Historisitas, Rasionalitas, dan aktualitas Pancasila. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama.

## MODUL EMPATI



## A. DESKRIPSI

Pada kehidupan sehari-hari manusia tidak lepas dari yang namanya emosi. Kita dapat merasakan emosi sedih ketika melihat teman sebaya menangis, kita dapat merasa malu ketika orang lain melakukan kesalahan, atau kita dapat merasa bahagia ketika orang lain meraih mimpinya. Ketika kita mampu merasakan apa yang orang lain rasakan, ini lah yang disebut dengan empati.

Menjadi empati berarti mampu memahami apa yang dirasakan dan menempatkan diri dari sudut pandang orang lain. Untuk dapat memahami dan menempatkan diri, seorang individu perlu mengenal siapa yang akan ia pahami dan bagaimana karakteristik orang lain tersebut. Dari berbagai karakteristik yang ada dalam seorang individu, *gender* menjadi salah satu yang melekat dan dapat menjadi dasar perilaku individu. Ketika memahami karakteristik setiap *gender* kita akan lebih mampu menentukan sikap apa yang paling sesuai ketika menghadapi perbedaan tersebut dan terbentuklah sebuah empati. Kita pun akan mampu meningkatkan kualitas hubungan, mengurangi prasangka, menumbuhkan rasa ingin menolong kepada yang membutuhkan (Dixon, 2011), dan pada akhirnya membentuk sebuah hubungan yang sehat.

Namun terlepas dari adanya upaya untuk memahami dan membentuk hubungan yang sehat dengan sesama, seringkali dinamika lain terjadi, salah satunya menghadapi perilaku kekerasan. Perilaku kekerasan merupakan segala bentuk perilaku yang menakuti, mengintimidasi, memanipulasi, menyakiti, dan memalukan orang lain secara fisik, seksual, emosional, ekonomi, dan psikologis (United Nations, 2023). Perilaku kekerasan dapat terjadi pada siapapun, dimanapun, dan dalam konteks apapun. Untuk itu ketika individu mampu menghadapi dan menghindari adanya perilaku kekerasan, maka ia cenderung berempati dengan apa yang dialami oleh orang lain dan memilih untuk memperlakukan mereka secara lebih sesuai dengan kondisi mereka.

Melalui modul pelatihan ini, peserta akan mendapatkan pembelajaran terkait konsep-konsep dasar empati dan bagaimana cara untuk menumbuhkan sikap empati. Selain itu, peserta juga akan dibekali dengan berbagai komponen dari *gender knowledge* (pengetahuan gender) dan diajak menyadari pentingnya memiliki *gender knowledge* (pengetahuan gender) ketika berinteraksi dengan sesama. Dari sini peserta juga akan diajak mengenal berbagai dinamika gender, salah satunya *gender inequality* (ketidaksetaraan gender), bagaimana bentuk *gender inequality* (ketidaksetaraan gender), penyebab, dan akibat dari adanya praktik *gender inequality* (ketidaksetaraan gender) sekaligus mengajak peserta untuk mengedepankan sikap *gender equality* (kesetaraan gender) ketika berinteraksi. Di akhir modul, peserta akan dibekali dengan langkah-langkah mengatasi masalah *gender inequality* (ketidaksetaraan gender) dan bagaimana mengedepankan *gender equality* (kesetaraan gender) ketika bertindak sebagai individu, maupun ketika berkolaborasi dengan sesamanya. Kemudian, modul ini juga akan berfokus untuk memperkenalkan peserta terhadap perilaku kekerasan yang berdampak secara emosional dan mental terhadap individu lain. Melalui modul ini juga akan diperkenalkan bagaimana bentuk perilaku kekerasan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk penyebab dan akibat dari perbuatan tersebut. Peserta akan diajak untuk mengenal dirinya sendiri dan menyadari ada tidaknya perilaku kekerasan dalam perilaku sehari-hari. Nantinya diharapkan peserta dapat mulai membangun sikap proaktif untuk membangun perilaku sehat baik secara personal maupun ketika berkolaborasi dengan rekan lainnya.

## B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Tujuan umum dari pelatihan ini adalah peserta mampu memahami konsep dasar dari empati, *gender knowledge* (pengetahuan gender), dan perilaku kekerasan, serta aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu peserta mampu mengidentifikasi berbagai faktor yang mempengaruhi dan dampak yang dihasilkan dari ketiga konsep ini. Pada akhirnya, peserta diharapkan memiliki kesadaran dan secara proaktif berperilaku sehat dan empatik, dengan mempertimbangkan berbagai karakteristik gender.

Adapun tujuan khusus dari pelatihan ini adalah

1. Mengetahui pentingnya empati, *gender knowledge* (pengetahuan gender), dan perilaku sehat dalam berelasi dengan sesama.
2. Mengetahui berbagai bentuk empati, dinamika gender, dan perilaku kekerasan.
3. Memahami berbagai faktor yang mempengaruhi empati, dinamika gender, dan perilaku kekerasan emosional.
4. Menganalisis penyebab dan faktor-faktor yang berkaitan dengan empati, perilaku kekerasan emosional, dan dinamika gender.

5. Mengidentifikasi berbagai perilaku empati, *gender equality* (kesetaraan gender), dan perilaku kekerasan emosional dalam berbagai situasi sehari-hari.
6. Mengidentifikasi perbedaan antara perilaku sehat dan kekerasan dan mampu mengaplikasikan konsep perilaku sehat secara emosional untuk menyelesaikan masalah dalam kehidupan sehari-hari
7. Secara proaktif mengedepankan *gender equality* (kesetaraan gender), empati, dan perilaku sehat dan berupaya mempelajari perilaku tersebut di berbagai konteks/situasi baru yang sedang dihadapi.
8. Mulai bertindak untuk berempati dan menyelesaikan masalah terkait perilaku kekerasan dan gender

## C. POKOK BAHASAN DAN SUB POKOK BAHASAN

*Pokok Bahasan :*

1. Empati
  - a. Konsep Dasar Empati
  - b. Faktor-Faktor Empati
  - c. Aku dan Kemampuan Empatiku
  
2. Mengidentifikasi Perilaku Kekerasan Disekitarku
  - a. Apa itu Perilaku Kekerasan?
  - b. Mengenal Perilaku Kekerasan Emosional
  - c. Faktor Penyebab dan Dampak Perilaku Kekerasan Emosional
  - d. Tanda-tanda Perilaku Kekerasan Emosional
  - e. Perbedaan Perilaku Sehat dan Kekerasan Emosional
  - f. Mengatasi Kekerasan Emosional
  - g. Membangun Perilaku Sehat
  - h. Mengenal Diri Sendiri
  
3. Gender
  - a. Konsep Dasar *Gender Knowledge* (Pengetahuan Gender)
  - b. *Gender Equality* dan *Inequality* (Kesetaraan dan Ketidaksetaraan Gender)
  - c. Mengenal Stereotip
  - d. Penyebab dan Akibat *Gender Inequality*
  - e. Inklusivitas *Gender*
  - f. Mempromosikan Kesetaraan Gender dan Inklusivitas

### 1. EMPATI

#### a. Konsep Dasar Empati

Waktu : 30 Menit

*Indikator Keberhasilan* : Peserta mampu memahami konsep dasar dari empati

*Isi Materi / Content* :

### 1. Definisi Empati

Emosi dapat kita rasakan baik secara langsung maupun tidak langsung. Emosi langsung berasal dari pengalaman kita terhadap suatu kejadian, sedangkan emosi tidak langsung muncul akibat terjadinya sesuatu kepada seseorang. Emosi tidak langsung inilah yang disebut sebagai empati, dimana kita dapat merasakan emosi yang sama dengan orang lain rasakan (Wondra & Ellsworth, 2015).

### 2. Teori Empati

Pada awal mulanya istilah empati disebut sebagai *Einfühlung* yang diteliti pada tahun 1873 oleh Robert Vischer, yang diartikan sebagai proyeksi psikis spontan manusia terhadap orang lain rasakan. Seiring berkembangnya ilmu, empati dalam teori psikologi menggambarkan kemampuan seseorang untuk memahami situasi orang lain (Bošnjaković & Radionov, 2018). Lebih lanjut, Mead (dalam Bošnjaković & Radionov, 2018) berpendapat empati merupakan kemauan atau kecenderungan individu untuk menempatkan dirinya pada situasi orang lain dan pada akhirnya memodifikasi perilakunya.

Secara definisi empati tidak terbatas pada sebuah kemampuan untuk merasakan emosi orang lain, melainkan mampu memikirkan apa orang lain pikirkan dan rasakan. Oleh karena itu, empati dapat terbagi menjadi 2 macam, yaitu (Goleman, 2008):

1. *Affective Empathy* (Empati Afektif) adalah sensasi atau perasaan yang kita dapat sebagai bentuk respon terhadap emosi orang lain. sebagai contoh kita cenderung merasa stres ketika mendeteksi kecemasan atau ketakutan dari orang lain
2. *Cognitive Empathy* (Empati Kognitif) adalah kemampuan kita untuk mengidentifikasi dan memahami perspektif orang lain sehingga orang tersebut merasakan emosi tersebut. Sebagai contoh, proses ini akan muncul saat bernegosiasi dan saat memotivasi orang lain.

### 3. Manfaat Empati

Berikut adalah manfaat dari empati adalah :

- Membantu individu yang sulit bersosialisasi untuk dapat bersosialisasi dengan baik.
- Membantu kita mengatur emosi.
- Membangun sikap kolektif dan saling tolong-menolong.

(Agustin, 2022)

## b. Faktor-Faktor Empati

*Waktu* : 15 Menit

*Indikator Keberhasilan* : Peserta mampu mengidentifikasi berbagai faktor yang mendukung dan menghalangi perilaku empati seseorang

*Isi Materi / Content* :

Berbagai hal mampu mendorong seseorang untuk melakukan empati, seperti genetik, pendidikan, dan berbagai keadaan sosial.

- Faktor genetik: Dalam genetik, beberapa faktor yang berpengaruh adalah gender, usia, kepribadian, dan kemampuan sosial-emosional. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Greater Good Science Center (2017) menunjukkan bahwa perempuan dan individu yang memiliki usia diatas 40 tahun cenderung memiliki tingkat empati yang lebih tinggi karena adanya pengalaman dan peran pribadi yang dimiliki. Kemudian menurut Silke, Brady, Boylan, dan Dolan (2018),

individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dan memiliki kepercayaan diri yang baik akan cenderung lebih empatik.

- Pendidikan: Individu yang memiliki latar belakang pendidikan di perguruan tinggi cenderung memiliki empati yang lebih tinggi, seiring dengan semakin luasnya pengetahuan yang mereka dapatkan dari kampus dan semakin banyaknya berbagai individu yang mereka temui sehari-hari (Gutiérrez-Cobo, Cabello, Megías-Robles, Gómez-Leal, Baron-Cohen dan Fernández-Berrocal (2021).
- Kondisi sosial: Terdapat banyak faktor sosial yang menuntut seseorang untuk berempati. Salah satunya peran dan pekerjaan yang mereka miliki baik itu di keluarga, tempat kerja, maupun dengan sesama. Peran-peran dan pekerjaan yang berhubungan dengan orang lain akan membutuhkan empati lebih tinggi sehingga secara langsung akan membentuk sikap empatik pada mereka yang terlibat. Selain itu kondisi keluarga, lingkungan pertemanan, dan kondisi sekolah / tempat kerja juga turut memengaruhi tingkat empati seseorang. Lingkungan yang mengedepankan adanya penghargaan, kebersamaan, dan saling membantu satu sama lain akan mendorong individu untuk memiliki tingkat empati lebih tinggi dibanding lingkungan yang cenderung individualis (Silke, et. al., 2018).

### c. Aku dan Kemampuan Empatiku

Waktu : 30 Menit

Indikator Keberhasilan : Peserta mampu memahami bagaimana cara berempati terhadap sesama

Isi Materi / Content :

#### i. Indikator Empati

Wujud empati tidak hanya berbentuk perasaan, namun bisa dalam bentuk perilaku yang dapat diamati, seperti pernyataan verbal atau dalam tindakan fisik. Berikut adalah indikator-indikator dari empati (Budiningsih, 2004):

1. Fase pertama, mendengarkan secara aktif terkait cerita atau ungkapan dari lawan bicara.
2. Fase kedua, menyusun kata-kata yang tepat, sesuai, dan pantas untuk diucapkan dalam menggambarkan emosi lawan bicara.
3. Fase ketiga, menggunakan kata-kata yang telah disusun sebagai bentuk upaya dalam memahami situasi dan perasaan lawan bicara.

Indikator tersebut menunjukkan bahwa empati merupakan sebuah proses yang diawali dengan mendengar aktif, kemudian menyusun kata-kata yang tepat dan pantas, kemudian mengucapkannya sebagai bentuk ekspresi dan pemahaman kita terhadap emosi yang dirasakan lawan bicara. Terkadang diiringi dengan gerakan non-verbal atau bahasa tubuh yang menunjukkan empati kita atau mendeteksi emosi lawan bicara kita, seperti (Canadian Home Care Association, 2021):

1. *Proximity* (kedekatan), gerakan berupa menjauhi atau mendekati. Individu cenderung untuk menjauhi orang yang membuat suasana tidak nyaman, atau mendekati orang yang disukainya.
2. *Positioning* (penentuan posisi), merupakan gestur berupa membuka tangan atau menyilangkan tangan, posisi kaki, duduk atau berdiri.
3. *Facial Expression* (ekspresi wajah), ekspresi muka seperti tersenyum, datar, atau senyum, serta kontak mata.
4. *Touching* (menyentuh), gerakan berupa menyentuh rambut sendiri ketika berbicara menunjukkan kecemasan atau kegelisahan, atau menepuk-nepuk pundak teman yang sedang bersedih.
5. *Breathing* (bernafas), ritme nafas juga menunjukkan ekspresi emosi, seperti pengambilan nafas yang pendek dan cepat cenderung menunjukkan kecemasan atau gugup.

Oleh karena itu, penting bagi kita selain mengekspresikan empati melalui kata-kata tetapi

juga diiringi dengan gestur tubuh yang terbuka dan tepat (*Open Body Language*), seperti mendekati lawan bicara, tersenyum, tidak menyilangkan tangan, menggerakkan tangan dan tidak menutup telapak tangan ketika berbicara, dan badan condong ke depan (Canadian Home Care Association, 2021).

Beberapa contoh kegiatan yang dapat dilakukan untuk mengasah pemahaman dan penerapan empati:

- Kegiatan untuk mengenali satu sama lain, para peserta berusaha untuk saling kenal dengan cara menanyakan, nama, asal, dan hobi. Kegiatan ini untuk menumbuhkan keterbukaan satu sama lain tanpa prasangka, sebelum mempraktikkan empati.
- Bermain peran (*role play*), peserta diminta untuk memainkan peran. Satu peran menjadi orang yang sedang bersedih, dan satu lagi menjadi orang yang menunjukkan empati.

## ii. Belajar Berempati

Ketika berusaha mengembangkan sikap empati, terdapat 4 fase yang akan dilewati oleh individu, yaitu:

- a. Fase 1 (*ignorance* / ketidaktahuan): individu biasanya belum sadar akan pentingnya kemampuan empati dan belum memiliki kemampuan tersebut. Tidak ada indikator empati yang berusaha ditunjukkan oleh individu.
- b. Fase 2 (*recognition* / pengakuan): individu sadar bahwa kemampuan empati penting untuk dimiliki, namun belum mampu menunjukkan perilaku tersebut.
- c. Fase 3 (*awareness* / kesadaran): pada tahap ini individu sudah mulai mampu menunjukkan perilaku empati, namun belum terbiasa menjalaninya, sehingga terkadang masih terlewatkan untuk bersikap empati.
- d. Fase 4 (*learned* / pembelajaran): pada akhirnya individu sudah mampu menunjukkan perilaku empati dan memiliki kebiasaan yang mendorongnya untuk terus berperilaku empatik di berbagai situasi.

(Center for Responsive Schools, *n.d.*)

## iii. Mengenal Diri Sendiri

Memiliki kemampuan empati menjadi penting untuk bisa membangun hubungan yang sehat dan berkualitas dengan sesama. Untuk itu, setelah memahami berbagai cara untuk membentuk sikap empati dalam diri, saatnya kita mengenal sudah sejauh apa kemampuan empati yang kita miliki sehingga bisa meningkatkan kemampuan dengan sesuai. Berikut adalah kuesioner yang dapat digunakan;

Harap baca setiap pernyataan dengan hati-hati dan berilah penilaian seberapa sering Anda melakukan perilaku tersebut dengan skala dengan skala 1 (sangat tidak pernah) - 5 (selalu).

Ketika orang lain merasa bersemangat, saya juga cenderung bersemangat	1 (sangat tidak pernah) - 5 (selalu)
Kemalangan yang dialami orang lain tidak terlalu mengganggu saya	1 (sangat tidak pernah) - 5 (selalu)
Saya kesal ketika melihat seseorang diperlakukan tidak hormat	1 (sangat tidak pernah) - 5 (selalu)
Saya tetap tidak terpengaruh ketika seseorang yang dekat dengan saya merasa bahagia	1 (sangat tidak pernah) - 5 (selalu)

Saya senang membuat orang lain merasa lebih baik	1 (sangat tidak pernah) - 5 (selalu)
Saya memiliki perasaan yang lembut dan perhatian terhadap orang-orang yang kurang beruntung dari saya	1 (sangat tidak pernah) - 5 (selalu)
Ketika seorang teman mulai berbicara tentang masalahnya, saya mencoba mengalihkan pembicaraan ke hal lain	1 (sangat tidak pernah) - 5 (selalu)
Saya tahu ketika orang lain sedih bahkan ketika mereka tidak mengatakan apa-apa	1 (sangat tidak pernah) - 5 (selalu)
Saya menemukan bahwa diri saya mampu "selaras" dengan suasana hati orang lain	1 (sangat tidak pernah) - 5 (selalu)
Saya tidak bersimpati kepada orang-orang yang menyebabkan penyakit serius mereka sendiri	1 (sangat tidak pernah) - 5 (selalu)
Saya menjadi kesal ketika seseorang menangis	1 (sangat tidak pernah) - 5 (selalu)
Saya tidak terlalu tertarik dengan perasaan orang lain	1 (sangat tidak pernah) - 5 (selalu)
Saya mendapat dorongan yang kuat untuk membantu ketika saya melihat seseorang yang kecewa	1 (sangat tidak pernah) - 5 (selalu)
Ketika saya melihat seseorang diperlakukan tidak adil, saya tidak terlalu merasa kasihan kepada mereka	1 (sangat tidak pernah) - 5 (selalu)
Saya merasa orang-orang yang menangis karena bahagia adalah konyol	1 (sangat tidak pernah) - 5 (selalu)
Ketika saya melihat seseorang dimanfaatkan, saya merasa agak protektif terhadapnya	1 (sangat tidak pernah) - 5 (selalu)

Item 2, 4, 7, 10, 11, 12, 14, dan 15 merupakan item *reverse* (kebalikan). Seluruh skala yang dipilih oleh peserta dijumlahkan dan semakin tinggi nilai peserta maka semakin tinggi nilai empati mereka. (Spreng, McKinnon, Mar, Levine, 2009).

*Bahan Tayang (PPT):*

*Soal Pre/Post Test (5 soal):*

- Apa itu empati?
- Sebutkan 2 jenis empati?
- Sebutkan manfaat dari empati?
- Sebutkan proses tahapan empati secara verbal?
- Sebutkan 5 jenis gerakan non-verbal?

## Referensi

- <https://www.apa.org/pubs/journals/features/rev-a0039252.pdf>
- [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/hot\\_to\\_help](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/hot_to_help)
- <https://hrcak.srce.hr/file/312258>
- Budiningsih, C.A. (2004). Pembelajaran Moral. Rineka Cipta: Jakarta.
- <https://learn.cdnhomework.ca/wp-content/uploads/2021/06/The-Learning-Center-EI-Module-2-transcript.pdf>
- <https://www.alodokter.com/memahami-arti-ciri-ciri-dan-manfaat-empati>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2775495/>
- [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/which\\_factors\\_shape\\_our\\_empathy#:~:text=Our%20level%20of%20empathy%20does,we%20can%20develop%20through%20effort.](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/which_factors_shape_our_empathy#:~:text=Our%20level%20of%20empathy%20does,we%20can%20develop%20through%20effort.)
- <https://www.cambridge.org/core/journals/international-psychogeriatrics/article/does-our-cognitive-empathy-diminish-with-age-the-moderator-role-of-educational-level/92A212D65E18352A52425153AB3F33F8>
- <https://www.crslearn.org/publication/the-power-of-empathy/what-is-empathy/>

## 2. MENGIDENTIFIKASI PERILAKU KEKERASAN DISEKITARKU

### a. APA ITU PERILAKU KEKERASAN?

Waktu : 15 Menit

*Indikator Keberhasilan* : Peserta mampu menggambarkan definisi, komponen, dan bentuk dari perilaku kekerasan.

*Isi Materi / Content* :

#### i. Definisi perilaku kekerasan

Perilaku kekerasan merupakan segala bentuk ancaman / tindakan yang menakuti, mengintimidasi, memanipulasi, menyakiti, dan memalukan orang lain secara fisik, seksual, emosional, ekonomi, dan psikologis (United Nations, 2023). Perilaku kekerasan dapat terjadi dalam berbagai konteks, seperti dalam hubungan personal, di tempat kerja, komunitas tertentu, atau melalui media *online*.

#### ii. Komponen dalam sebuah perilaku kekerasan

Dalam sebuah tindakan kekerasan, terdapat 3 komponen yang terlibat, yaitu *The Abuser* (pelaku), *The Abused* (korban) dan *A Crisis* (faktor pemicu tindakan);

- *The abuser* (pelaku): *abuser* merupakan seluruh pihak yang melakukan tindakan kekerasan kepada individu lain. Seorang abuser berusaha untuk menggunakan kontrol, kekuasaan, dan mendominasi korban mereka melalui berbagai cara, seperti kekerasan fisik, manipulasi emosional, intimidasi, atau pemaksaan.
- *The abused* (korban): *abused* merupakan individu yang menerima perlakuan kekerasan dari individu lain. Individu yang mengalami kekerasan cenderung merasa tidak berdaya dan akan mengalami berbagai efek negatif seperti cedera fisik, trauma emosional, cemas, depresi, dan rendah diri.
- *A crisis* (faktor pemicu): *crisis* merupakan seluruh faktor yang menggerakkan individu untuk

melakukan sebuah tindakan kekerasan. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi suatu tindakan sekaligus dan faktor-faktor tersebut dapat saling berhubungan maupun tidak.

(Mental Health America of Northern Kentucky & Southwest Ohio, 2013)

### iii. Berbagai bentuk perilaku kekerasan

Perilaku kekerasan dapat ditunjukkan melalui beberapa bentuk, diantaranya secara fisik, emosional/psikologis, finansial/ekonomi, seksual, dan *stalking* (mengintai);

- Kekerasan fisik : mencakup seluruh tindakan yang membahayakan dan menyakiti fisik orang lain. Termasuk diantaranya memukul, menendang, mencubit, mendorong, menarik, menampar, dan berbagai kegiatan fisik lainnya.
- Kekerasan emosional / psikologis : seluruh tindakan manipulatif, mengontrol, dan menjatuhkan harga diri seseorang melalui berbagai tindakan yang mengarah ke emosional, harga diri, dan kesejahteraan mereka
- Kekerasan finansial : seluruh tindakan yang mengontrol sumber finansial seseorang dan membuat orang tersebut bergantung secara finansial kepada kita.
- Kekerasan seksual : setiap perbuatan merendahkan, menghina, menyerang, atau perbuatan lainnya terhadap tubuh, hasrat seksual seseorang, atau fungsi reproduksi, yang secara paksa dan bertentangan dengan kehendak seseorang, sehingga menyebabkan seseorang itu tidak mampu memberikan persetujuan dalam keadaan bebas.
- *Stalking* (mengintai) : merupakan tindakan mengejar / memberikan atensi secara berlebihan dan terus menerus yang tidak diinginkan, sehingga menimbulkan adanya ketakutan dan kecemasan tertentu pada seseorang.

(United Nations, 2023).

### Soal Pre/Post Test (5 soal)

- Perilaku kekerasan adalah....
- Sebutkan 3 elemen dalam perilaku kekerasan!
- Terdapat 5 bentuk perilaku kekerasan, yaitu...
- Salah satu bentuk *crisis* dalam sebuah perilaku kekerasan adalah...
- Apakah yang dimaksud dengan perilaku *stalking* (mengintai)?

### Referensi

[https://www.mhankyswoh.org/Uploads/files/pdfs/Abuse-ElementsOfAbuse\\_20130813.pdf](https://www.mhankyswoh.org/Uploads/files/pdfs/Abuse-ElementsOfAbuse_20130813.pdf)

<https://www.un.org/en/coronavirus/what-is-domestic-abuse#:~:text=Abuse%20is%20physical%2C%20sexual%2C%20emotional,%2C%20injure%2C%20or%20wound%20someone>

<https://www.un.org/en/coronavirus/what-is-domestic-abuse#:~:text=Abuse%20is%20physical%2C%20sexual%2C%20emotional,%2C%20injure%2C%20or%20wound%20someone>.

[https://www.mhankyswoh.org/Uploads/files/pdfs/Abuse-ElementsOfAbuse\\_20130813.pdf](https://www.mhankyswoh.org/Uploads/files/pdfs/Abuse-ElementsOfAbuse_20130813.pdf)

## b. MENGENAL PERILAKU KEKERASAN EMOSIONAL

Waktu : 20 menit

*Indikator Keberhasilan* : Peserta mampu mengelaborasi bentuk perilaku kekerasan yang bersifat emosional dan mengidentifikasi berbagai bentuk dari perilaku kekerasan emosional dalam berbagai konteks

*Isi Materi / Content* :

### i. Definisi perilaku kekerasan emosional

Kekerasan emosional merupakan seluruh tindakan manipulatif, mengontrol, dan menjatuhkan harga diri seseorang melalui berbagai tindakan yang mengarah ke emosional, harga diri, dan kesejahteraan seseorang (Gordon, 2022). Tujuan utama dari sebuah kekerasan emosional adalah mengontrol orang lain hingga mereka tidak dianggap, terisolasi, dan terbungkam. Kekerasan emosional dapat terjadi dalam sebuah hubungan pertemanan, dengan keluarga, rekan kerja, maupun pasangan romantis.

### ii. Berbagai bentuk perilaku kekerasan emosional

Dalam kehidupan sehari-hari terdapat berbagai bentuk dari perilaku kekerasan emosional. Baik itu merupakan tindakan yang disadari maupun tidak. Hampir seluruh tindakan perilaku kekerasan emosional dilakukan secara verbal. Termasuk diantaranya meremehkan, menghina, mengejek, mengisolasi, memanipulasi, mengontrol tindakan, meremehkan, mengintimidasi, dan memberikan kritik yang menjatuhkan secara terus-menerus (Lancer, 2017). Seluruh tindakan ini dapat diaplikasikan dalam berbagai konteks hubungan, dengan contoh;

- a. Dengan teman: merendahkan penampilan, kemampuan, atau pilihan teman.
- b. Dengan keluarga: tidak melibatkan anggota keluarga tertentu dalam pengambilan keputusan dan kegiatan keluarga.
- c. Dengan rekan kerja: memberikan kritik yang menjatuhkan dan meremehkan hasil pekerjaan rekan kerja.
- d. Dengan pasangan: melakukan *gaslighting*, yaitu suatu kondisi dimana pasangan memutarbalikan kondisi dan berbalik menyalahkan kita.

Terkadang, sebuah perilaku kekerasan emosional sulit untuk diidentifikasi karena bentuk tindakannya tidak terlihat menyakitkan dan pelaku sering menyalahkan korban (Lancer, 2017).

*Soal Pre/Post Test (5 soal)*

- Apa yang dimaksud dengan perilaku kekerasan emosional?
- Sebutkan salah satu bentuk dari perilaku kekerasan emosional
- Mengapa perilaku kekerasan emosional sulit diidentifikasi?
- Apa tujuan utama dari kekerasan emosional?
- Hampir seluruh bentuk perilaku kekerasan emosional berbentuk...

*Referensi*

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/toxic-relationships/201704/forms-emotional-and-verbal-abuse-you-may-be-overlooking>

<https://www.verywellmind.com/identify-and-cope-with-emotional-abuse-4156673>

### c. FAKTOR PENYEBAB DAN DAMPAK PERILAKU KEKERASAN EMOSIONAL

Waktu : 15 menit

*Indikator Keberhasilan* : Peserta mampu menyebutkan kondisi yang menyebabkan munculnya perilaku kekerasan emosional serta mampu menjelaskan dampak dari adanya perilaku kekerasan emosional

*Isi Materi / Content* :

#### i. Faktor perilaku kekerasan emosional

Sebuah perilaku kekerasan emosional dapat terjadi karena beberapa hal, termasuk diantaranya kondisi dan motivasi dari para pelaku. Berikut adalah beberapa hal yang mendorong para pelaku untuk melakukan perilaku kekerasan;

- Adanya perasaan puas yang muncul ketika mampu mengontrol dan berkuasa atas orang lain.
- Adanya hal-hal yang ingin didapatkan oleh *abuser* dari para korban sehingga memaksa korban untuk memberikannya atau menjatuhkan korban agar mendapatkannya.
- Adanya pengalaman kekerasan serupa yang dialami sehingga mendorong *abuser* melakukan tindakan serupa.
- Adanya keinginan untuk mendapatkan perhatian dan simpati dari orang lain.

(Brogaard, 2022).

#### ii. Dampak perilaku kekerasan emosional

Mendapatkan kekerasan secara emosional tidak selalu menghasilkan dampak yang terlihat seperti ketika mendapat kekerasan secara fisik. Namun secara bersamaan dapat berpengaruh ke berbagai aspek, seperti mental, perilaku, perkembangan tubuh, dan kognitif, serta bersifat jangka pendek dan panjang (Gordon, 2022; Fletcher & Sissons, 2023).

##### • Dampak jangka pendek

Secara jangka pendek, kekerasan emosional akan lebih berdampak secara mental dan perilaku. Individu akan cenderung merasa cemas, takut, bersalah, bingung, malu, dan tidak memiliki kekuatan / keputusasaan. Dari kondisi mental ini, mereka pun juga akan menjadi lebih sering untuk menangis, memiliki *mood* yang tidak stabil, sulit berkonsentrasi, ketegangan otot, dan nyeri tubuh.

##### • Dampak jangka panjang

Ketika perilaku kekerasan terus berlanjut untuk jangka waktu yang lama dan bersifat parah, individu akan mengalami berbagai efek jangka panjang secara psikologis, perilaku, dan fisik. Individu akan mulai kehilangan *sense-of-self* (kesadaran diri), sehingga cenderung meragukan diri sendiri dan lebih percaya dengan apa yang diungkapkan *abuser*. Individu akan terus merasa tidak cukup baik untuk orang lain, sehingga akan mulai menarik diri dari komunitas dan selalu khawatir akan pandangan orang lain terhadap dirinya. Selain itu kekerasan emosional juga akan mengarah pada depresi, cemas, gangguan makan, sakit yang kronis, hingga adanya tendensi untuk melakukan penyalahgunaan obat-obatan terlarang.

(Gordon, 2022; Fletcher & Sissons, 2023).

*Soal Pre/Post Test (5 soal)*

- Sebutkan 2 faktor penyebab dari perilaku kekerasan emosional!
- Sebutkan salah satu dampak jangka pendek dari perilaku kekerasan emosional!
- Sebutkan salah satu dampak jangka panjang dari perilaku kekerasan emosional!
- Apa dampak fisik dari adanya kekerasan emosional?

- Mengapa individu cenderung meragukan diri sendiri dan lebih percaya dengan apa yang diungkapkan *abuser* (pelaku)?

#### Referensi

[https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-mysteries-love/202201/5-reasons-people-emotionally-abuse-others#:~:text=The%20feeling%20of%20being%20powerful,suffer%20\(Brogaard%2C%202020\).](https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-mysteries-love/202201/5-reasons-people-emotionally-abuse-others#:~:text=The%20feeling%20of%20being%20powerful,suffer%20(Brogaard%2C%202020).)

#### d. TANDA-TANDA PERILAKU KEKERASAN EMOSIONAL

*Waktu* : 20 menit

*Indikator Keberhasilan* : Peserta memahami tanda-tanda dari munculnya sebuah perilaku kekerasan.

*Isi Materi / Content* :

Sebuah perilaku kekerasan memiliki tanda-tanda tertentu ketika terjadi pada seseorang. Berikut merupakan tanda-tanda terjadinya perilaku kekerasan disekitar kita;

- Adanya penghinaan yang terjadi secara terus menerus secara sendiri maupun di depan orang lain.
- Adanya pemerasan secara emosional, dimana pelaku akan mengancam dan memaksa untuk melakukan suatu hal yang diinginkannya pada orang lain.
- Adanya perasaan tidak nyaman, frustrasi, bingung, cemas, dan tidak berdaya ketika berinteraksi dengan mereka.
- Adanya ekspektasi yang tidak realistis yang diberikan oleh orang lain terhadap kita.
- Keberadaan kita tidak dianggap dan dihargai oleh orang tersebut.
- Adanya keributan yang berusaha ditimbulkan, seperti berdebat dengan sengaja, membuat pernyataan yang kontradiktif, emosional, dsbnya.
- Adanya tindakan superior yang berusaha ditunjukkan sehingga merendahkan kita, termasuk mengontrol setiap pilihan dan pekerjaan kita.

(Gordon, 2022; Silva, 2023)

*Soal Pre/Post Test (5 soal)*

- Apa saja tanda-tanda emotional perilaku kekerasan?
- Ketika seseorang merendahkan kita, apakah tindakan tersebut termasuk dalam perilaku kekerasan emosional?
- Bagaimana bentuk pemerasan secara emosional yang terjadi dalam perilaku kekerasan emosional?
- Sebutkan 2 perasaan yang mungkin muncul dari adanya perilaku kekerasan emosional!
- Sebutkan 1 contoh keributan yang berusaha ditimbulkan dari pelaku perilaku kekerasan emosional!

#### Referensi

<https://www.verywellmind.com/identify-and-cope-with-emotional-abuse-4156673>

## e. PERBEDAAN PERILAKU SEHAT DAN KEKERASAN EMOSIONAL

Waktu : 20 menit

*Indikator Keberhasilan* : Peserta mampu mengidentifikasi perbedaan antara perilaku sehat dan kekerasan.

*Isi Materi / Content* :

### i. Definisi perilaku sehat

Perilaku sehat merupakan perilaku individu yang mampu secara asertif menyampaikan perasaan, pengalaman, dan berempati terhadap individu lain. Perilaku sehat melibatkan adanya sikap menghargai, komunikasi terbuka, dan dukungan yang diberikan kepada orang lain.

(University of Colorado Boulder, 2023).

### ii. Karakteristik perilaku sehat

Berdasarkan definisi tersebut, berikut merupakan beberapa karakteristik dari perilaku sehat;

- Menunjukkan keterbukaan dan kepercayaan terhadap kemampuan, karakteristik, dan latar belakang orang lain. Namun tetap adanya batasan untuk hal-hal yang bersifat personal.
- Adanya sikap saling menghargai terhadap satu sama lain, termasuk mau mendengarkan, memahami, mengapresiasi, berempati, dan mendukung satu sama lain.
- Berkomunikasi secara asertif dan memiliki resolusi konflik yang baik, termasuk menghargai perbedaan opini dari berbagai pihak.
- Bertindak tanpa adanya paksaan dan berusaha memberikan sesuatu kepada orang lain dalam rangka saling mendukung satu sama lain.

(Cherry, 2022; New York State, 2023).

### iii. Perbedaan perilaku sehat dan kekerasan

Terdapat beberapa aspek yang membedakan perilaku sehat dan kekerasan. Berikut merupakan perbedaannya;

Perilaku Kekerasan	Perilaku Sehat
Tidak adanya empati yang diberikan ketika bertindak.	Bertindak berdasarkan empati terhadap orang lain.
Merasa diri superior dan tidak memiliki keinginan untuk mengatasi konflik dan perilaku yang buruk.	Adanya keinginan untuk terus belajar dan memperbaiki kondisi serta perilaku yang buruk.
Berusaha mengambil semua kontrol perilaku dan tidak terbuka terhadap kondisi orang lain.	Melibatkan diri sendiri dan orang lain untuk saling menghargai dan mendukung satu sama lain.

(Murphy, 2023).

### Soal Pre/Post Test (5 soal)

- Apa yang dimaksud dengan perilaku sehat?
- Sebutkan 2 perbedaan perilaku sehat dan kekerasan!
- Sebutkan 2 karakteristik dari perilaku sehat
- Dalam perilaku kekerasan, pelaku akan berusaha untuk mengambil kontrol atas...
- Bentuk komunikasi yang termasuk dalam perilaku sehat adalah komunikasi...

### Referensi

<https://www.ny.gov/>

<https://www.verywellmind.com/all-about-healthy-relationship-4774802#:~:text=Characteristics%20of%20healthy%20relationships%20include,mutual%20give%2Dand%2Dtake.>

<https://www.colorado.edu/ova/healthy-unhealthy-and-abusive-relationships>

[forbes.com/health/mind/signs-of-emotional-abuse/](https://forbes.com/health/mind/signs-of-emotional-abuse/)

## f. MENGATASI KEKERASAN EMOSIONAL

Waktu : 20 menit

*Indikator Keberhasilan* : Peserta mampu menyebutkan langkah-langkah mengatasi perilaku kekerasan sebagai penerima perlakuan maupun orang ketiga.

*Isi Materi / Content* :

Menerima sebuah perlakuan kekerasan merupakan suatu hal yang tidak dapat dicegah. Namun mengatasinya dengan baik dapat dilakukan untuk menghindari efek negatif dari perlakuan tersebut. Mengatasi perilaku kekerasan dapat dilakukan ketika kita sebagai penerima perlakuan atau sebagai orang ketiga yang melihat adanya kejadian tersebut di sekitar. Berikut adalah langkah-langkah yang dapat dilakukan;

### i. Sebagai penerima perlakuan

- Jadikan diri sendiri sebagai prioritas.

Ketika berkaitan dengan kondisi mental dan fisik kita, buatlah diri kita menjadi prioritas, sehingga kita tidak perlu selalu menyenangkan para pelaku kekerasan dan membuat mereka dapat memperlakukan kita dengan seandainya.

- Buat batasan dengan pelaku perilaku kekerasan.

Sampaikan dengan tegas apa hal-hal yang dapat mereka lakukan dan tidak terhadap diri kita. Katakan juga apa yang akan kalian lakukan ketika mereka masih bersikap kekerasan terhadap kita, sehingga menunjukkan bahwa perilaku kekerasan mereka tidak dapat ditolerir.

- Fokus pada hal-hal yang dapat dikontrol.

Ada banyak hal yang mungkin tidak sesuai harapan atau mungkin gagal. Namun, bukan berarti kita pantas untuk mendapat perlakuan buruk dari hal-hal tersebut. Fokus pada hal-hal yang dapat dikontrol dan membuat kita dapat berperforma lebih baik.

- Membangun komunitas yang suportif.

Dengan adanya komunitas ini, kita memiliki tempat untuk menyampaikan apa yang kita alami dan rasakan, walaupun rasanya sulit untuk menyampaikannya. Dengan demikian kita akan merasa lebih percaya diri karena didukung dan memiliki perspektif yang berbeda ketika menerima perlakuan tertentu. Teman yang dapat dipercaya, keluarga, ataupun pihak profesional dapat menjadi pilihan untuk menjadi *support system* (pendukung) kita.

- Berani keluar dari hubungan yang tidak sehat.

Ketika pada akhirnya seluruh perlakuan yang diterima sudah berlebihan, mengganggu keseharian, dan tidak dapat diatasi lagi, cara terbaik untuk menghadapinya adalah dengan berani keluar dari hubungan tersebut. Walaupun akan ada dampak tertentu dari keputusan ini, namun hal tersebut dapat didiskusikan terlebih dahulu dengan para *support system* (pendukung) kita.

- Mengatasi perilaku kekerasan seksual secara verbal.

Perilaku kekerasan emosional dapat berbentuk seksual. Hampir sama seperti kekerasan emosional yang lainnya, penerima akan mendapatkan komentar, lelucon, ajakan, atau kiriman yang bersifat seksual. Hal ini tentu membuat penerima merasa tidak nyaman dan takut. Ketika menghadapi hal ini, hal yang dapat kita lakukan adalah bercerita dan terbuka dengan orang yang kita percaya, meminta bantuan mereka agar dapat mengatasi perilaku tersebut dengan tepat (termasuk meminta bantuan kepada pihak profesional), jika memungkinkan simpan bukti-bukti perilaku tersebut dan jika dibutuhkan hubungi pihak-pihak yang berwenang secara hukum.

- Mengatasi kekerasan seksual yang bukan paksaan.

Terkadang kekerasan seksual dapat bersifat tidak disadari / tidak terpaksa. Biasanya terjadi dalam kekerasan berbentuk verbal. Ketika menghadapi situasi ini, berusaha untuk tetap tenang dan menyadari perasaan saat situasi tersebut adalah pilihan yang terbaik. Berusaha mengidentifikasi apakah kita nyaman berada pada posisi tersebut ataupun tidak. Jika mukai ada tanda ketidaknyamanan, berusaha membuat batasan dan pergi dari situasi tersebut.

(Gordon, 2022; Manly Stewart Finaldi Lawyers, 2021).

#### i. Sebagai pihak ketiga

- Mendengarkan.

Beri ruang bagi orang yang mengalami perlakuan untuk membagikan pengalamannya sebelum memberikan opini kita.

- Hindari memermalukan, menghakimi, dan mengkritik.

Setiap perilaku kekerasan dapat bersifat membingungkan ataupun kompleks. Namun hindari adanya reaksi yang menghakimi, memermalukan, dan mengkritik. Hal ini termasuk dari nada bicara dan gestur tubuh kita ketika mendengarkan mereka.

- Percaya dengan apa yang mereka alami.

Walaupun latar belakang / karakteristik rekan kita mungkin tidak terduga akan terkena perlakuan kekerasan, berusaha percaya dengan apa yang mereka sampaikan merupakan salah satu bentuk dukungan kita terhadap mereka.

- Hindari berfokus pada diri sendiri dan memaksakan opini kita.

Apa yang dialami oleh rekan kita bukan suatu hal yang sama kita lewati. Untuk itu berusaha memahami bagaimana kondisi mereka tanpa terus menerus memaksakan perspektif kita yang mungkin kurang sesuai dengan kondisi mereka. Termasuk tidak memaksakan apa yang menjadi saran mereka kepada mereka.

(SafeHorizon, 2023).

#### Soal Pre/Post Test (5 soal)

- Apa yang dapat dilakukan ketika menerima perilaku kekerasan emosional?
- Apa yang dapat dilakukan untuk membantu sesama yang mengalami perilaku kekerasan emosional?
- Apa hal yang harus dihindari ketika menghadapi individu mengalami perilaku kekerasan

emosional?

- Apa yang dapat dilakukan ketika mendapatkan perilaku kekerasan seksual secara verbal?
- Siapa saja pihak yang dapat menjadi *support system* (pendukung) kita?

#### Referensi

<https://www.safehorizon.org/programs/supporting-someone-emotionally-abusive-relationship/>

<https://www.manlystewart.com/what-is-verbal-sexual-abuse/>

### g. MEMBANGUN PERILAKU SEHAT

Waktu : 15 menit

*Indikator Keberhasilan* : Peserta memahami konsep dari perilaku sehat dan mampu menyebutkan berbagai tindakan yang termasuk perilaku sehat.

*Isi Materi / Content* :

#### ii. Cara mengembangkan perilaku sehat

Mengembangkan perilaku yang sehat ketika berhubungan dengan sesama membutuhkan sebuah langkah dan komitmen khusus untuk dapat dilakukan. Berikut adalah cara-cara untuk mengembangkan perilaku sehat ketika berhubungan dengan sesama;

- Bangun komitmen dan keinginan untuk memahami orang lain dan bertindak berdasarkan kondisi mereka.
- Hargai batasan yang dibuat oleh orang disekitar kita, sehingga kita dapat tetap menghargai privasi orang lain.
- Berbicara secara asertif dan berusaha mendengarkan setiap lawan bicara kita dengan baik. Konflik mungkin terjadi, namun berusaha untuk mendengarkan dan menyelesaikannya secara kooperatif dapat dilakukan.
- Terus berusaha untuk merefleksikan apa yang sudah kita lakukan terhadap orang lain dan belajar dari kesalahan atau *feedback* yang diberikan oleh orang lain.

(Mental Health Foundation, 2022).

*Soal Pre/Post Test (5 soal)*

- Sebutkan salah 1 langkah untuk membangun perilaku sehat!
- Komitmen apa yang dapat dibangun untuk menghasilkan perilaku sehat?
- Bentuk berbicara seperti apa yang termasuk upaya menunjukkan perilaku sehat?
- Apa yang dapat dilakukan ketika konflik terjadi?

#### Referensi

<https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/2022-06/MHF-Healthy-Relationships-Top-Tips.pdf>

### h. MENGENAL DIRI SENDIRI

Waktu : 10 menit

*Indikator Keberhasilan* : Peserta mampu mengidentifikasi apakah dirinya menerima perilaku

kekerasan atau tidak

*Isi Materi / Content :*

Berada dalam situasi kekerasan, terkadang tidak disadari oleh para penerima perilaku. Terlebih untuk perilaku kekerasan yang dampaknya tidak terlalu terlihat seperti kekerasan secara fisik. Padahal, mengidentifikasi keterlibatan individu dalam sebuah akan membantu perilaku kekerasan untuk mengatasi efek negatif yang ditimbulkan dan terhindar dari perilaku tersebut. Berikut terdapat alat ukur yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi apakah kita terlibat dalam sebuah situasi perilaku kekerasan emosional.

Item	Skala
Saya telah dihina oleh pasangan/anggota keluarga/teman saya di depan orang lain.	(Tidak pernah - Selalu)
Ketika saya berbuat salah, saya cenderung disalahkan.	(Tidak pernah - Selalu)
Pasangan/anggota keluarga/teman saya menggunakan ancaman untuk mengendalikan saya.	(Tidak pernah - Selalu)
Pasangan/anggota keluarga/teman saya tidak menanggapi kata-kata saya dengan serius.	(Tidak pernah - Selalu)
Orang-orang di sekitar saya mengejek saya dengan menyebut nama saya dengan buruk.	(Tidak pernah - Selalu)
Pasangan/teman/anggota keluarga saya mengabaikan perasaan atau kebutuhan saya.	(Tidak pernah - Selalu)
Pasangan / anggota keluarga saya mencoba untuk mengisolasi saya.	(Tidak pernah - Selalu)
Pasangan/teman/anggota keluarga saya membandingkan saya dengan orang lain.	(Tidak pernah - Selalu)
Pasangan/teman/anggota keluarga saya memeras secara emosional untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan.	(Tidak pernah - Selalu)
Pasangan/teman/anggota keluarga saya membuat saya merasa tidak cukup baik atau tidak berharga.	(Tidak pernah - Selalu)
Pasangan/teman/anggota keluarga saya mendiamkan saya untuk untuk menghukum saya.	(Tidak pernah - Selalu)
Pasangan/teman/anggota keluarga saya menyangkal hal-hal yang telah mereka katakan atau lakukan.	(Tidak pernah - Selalu)
Pasangan / teman / anggota keluarga saya menekan saya ketika saya tidak dapat mendukung mereka secara finansial.	(Tidak pernah - Selalu)
Pasangan/teman/anggota keluarga saya tidak peduli bagaimana tindakan mereka memengaruhi kesejahteraan saya.	(Tidak pernah - Selalu)

*Referensi*

<https://mind.help/assessments/emotional-abuse-test/>

### 3. GENDER

#### a. KONSEP DASAR GENDER KNOWLEDGE (PENGETAHUAN GENDER)

Waktu : 20 menit

Indikator Keberhasilan : Peserta mampu mendefinisikan apa itu *gender knowledge* (pengetahuan gender) beserta komponennya

Isi Materi / Content :

i. Definisi *gender knowledge* (pengetahuan gender)

*Gender knowledge* (pengetahuan gender) merupakan konsep, analisis, dan tujuan yang berkaitan dengan gender. Termasuk di dalamnya berbicara terkait kompleksitas gender, berbagai jenis identitas gender, tantangan yang dihadapi individu dengan adanya berbagai identitas gender tersebut, serta pentingnya membentuk lingkungan yang inklusif dan saling menghargai (UNWOMEN, 2023).

ii. Definisi gender

Gender didefinisikan sebagai karakteristik perempuan dan laki-laki yang dibentuk secara sosial. Termasuk didalamnya ada norma, perilaku dan peran yang melekat dari gender tersebut (World Health Organization, 2023).

iii. Pentingnya *gender knowledge* (pengetahuan gender)

Memiliki pengetahuan terkait gender akan membentuk adanya kesadaran tersendiri akan pentingnya kesetaraan gender antara laki-laki maupun perempuan (European Institute for Gender Equality, 2019). Kesadaran ini akan membantu kita untuk lebih menghargai setiap karakteristik dan peran dari setiap gender dan bagaimana berperilaku secara adil kepada sesama (Floriasti, *n.d.*)

Soal Pre/Post Test (5 soal)

- Apa yang dimaksud dengan gender?
- Apa yang dimaksud dengan *gender knowledge* (pengetahuan gender)?
- Mengapa memiliki *gender knowledge* (pengetahuan gender) penting?
- Apa saja komponen yang melekat dalam sebuah gender?
- Apa saja ruang lingkup dari *gender knowledge* (pengetahuan gender)?

Referensi

<https://staffnew.uny.ac.id/upload/197804302008122001/penelitian/role-gender-new.pdf>

[https://eige.europa.eu/sites/default/files/mh0319272enn\\_002.pdf](https://eige.europa.eu/sites/default/files/mh0319272enn_002.pdf)

[https://www.who.int/health-topics/gender#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/gender#tab=tab_1)

<https://www.unescwa.org/sd-glossary/gender-knowledge#:~:text=Term%3A-,Gender%20Knowledge,gender%20budgeting%2C%20etc.>

## b. GENDER EQUALITY DAN INEQUALITY (KESETARAAN DAN KETIDAKSETARAAN GENDER)

Waktu : 20 menit

Indikator Keberhasilan : Peserta mampu mendefinisikan apa itu *gender knowledge* (pengetahuan gender) beserta komponennya

Isi Materi / Content :

### i. Definisi *gender equality* (kesetaraan gender) dan *inequality* (ketidaksetaraan gender)

*Gender equality* (kesetaraan gender) merupakan suatu keadaan atau kondisi yang memberi perempuan dan anak perempuan, laki-laki dan anak laki-laki, kesempatan yang sama atas hak asasi manusia, barang yang bernilai secara sosial, peluang, dan sumber daya. Ini termasuk memperluas kebebasan dan suara, meningkatkan dinamika kekuasaan dan hubungan, mengubah peran gender dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan sehingga laki-laki dan perempuan mencapai potensi penuh mereka. Sedangkan *gender inequality* (ketidaksetaraan gender) merupakan bentuk ketidakadilan bagi perempuan, laki-laki atau lainnya berdasarkan sistem dan struktur dalam suatu kelompok masyarakat.

(Wahana Visi Indonesia, 2023).

### ii. Bentuk-bentuk *gender equality* (kesetaraan gender)

Kesetaraan gender memiliki berbagai bentuk dari berbagai aspek, seperti dalam hal pendidikan, pekerjaan, kesehatan, dan peran di rumah.

- Pendidikan: Setiap gender memiliki kesempatan yang sama untuk mengakses pendidikan, termasuk dalam mencapai tingkat kompetensi tertentu. Tidak ada bidang pembelajaran yang lebih cocok / baik dipelajari oleh laki-laki ataupun perempuan, sehingga setiap gender memiliki kebebasan yang sama untuk memilih bidang yang ingin ditekuni berdasarkan ketertarikan pribadi.
- Pekerjaan: Setiap gender memiliki kesempatan yang sama untuk menekuni bidang pekerjaan tertentu dan mencapai posisi tertentu. Termasuk memperoleh dukungan, apresiasi, kebebasan berpendapat, dan kesempatan pengembangan yang sama untuk setiap gendernya.
- Kesehatan: Setiap gender memiliki akses dan fasilitas kesehatan yang sama, termasuk mendapat perlakuan yang menghargai terlepas apapun gendernya.
- Peran di rumah: Setiap gender berhak menentukan peran mereka di rumah, tanpa ada peran yang lebih baik untuk salah satu gender pun. Termasuk memiliki proporsi peran yang setara (tidak ada yang lebih banyak dibanding yang lainnya).

### iii. Bentuk-bentuk *gender inequality* (ketidaksetaraan gender)

Perilaku *gender inequality* (ketidaksetaraan gender) dapat terwujud melalui berbagai bentuk diantaranya akses yang terbatas dalam pendidikan, posisi yang rendah di dalam masyarakat, minimnya kebebasan untuk membuat keputusan, pendapatan yang rendah, dan kekerasan pada gender tertentu (Fahy, 2022). Perilaku *gender inequality* dapat dipisahkan ke dalam beberapa bentuk, diantaranya;

#### • Beban Ganda

Beban ganda atau *double burden* adalah beban kerja yang diterima oleh salah satu jenis kelamin lebih banyak dibandingkan dengan jenis kelamin lainnya. Sebagai contoh perempuan mendapatkan tugas untuk mengerjakan seluruh pekerjaan rumah dan memenuhi kebutuhan anak sekaligus, atau laki-laki yang bekerja sekaligus harus memenuhi kebutuhan rumah tangga.

#### • Marjinalisasi

Marginalisasi atau marjinalisasi adalah bentuk pengucilan sekelompok masyarakat

karena adanya perbedaan gender, sehingga mengakibatkan kemiskinan. Marjinalisasi sosial adalah perilaku membatasi interaksi atau hubungan pada seseorang individu atau kelompok tertentu dalam masyarakat, yang menyebabkan hilangnya kesempatan serta hak bersosialisasi atau melaksanakan aktivitas sosial pada umumnya.

- Pelabelan / Stereotip

Pelabelan atau stereotip berasal dari kata stereotip adalah penggambaran seseorang individu atau kelompok yang didasari pada prasangka. Stereotip gender adalah memberikan atribut, karakteristik, atau peran khusus kepada individu, karena memiliki identitas gender tertentu (United Nations Human Rights, 2014). Penjelasan mengenai stereotip akan dijelaskan lebih lanjut dalam bagian selanjutnya.

- Diskriminasi

Diskriminasi adalah perlakuan yang tidak setara antara satu individu dengan individu lain, karena ada perbedaan jenis kelamin, suku, agama, ras, dan lainnya. Diskriminasi dapat dibagi menjadi 2 jenis, yaitu diskriminasi langsung dan tidak langsung;

- Diskriminasi secara langsung

Diskriminasi langsung terjadi ketika kita diperlakukan berbeda pada suatu situasi karena identitas gender yang kita miliki.

- Diskriminasi secara tidak langsung

Diskriminasi tidak langsung biasanya terjadi di tempat kerja, dimana organisasi memiliki kebijakan tertentu yang sama untuk seluruh karyawan, namun hanya menguntungkan bagi salah satu pihak karena adanya perbedaan gender.

- Kekerasan

Kekerasan atau *violence* adalah suatu perbuatan yang menyakiti individu lain dan terkadang sampai membahayakan jiwa seseorang karena adanya ketidaksetaraan. Kekerasan dibagi menjadi 3 jenis, yaitu ketika orang lain menghina, menyinggung, dan menyudutkan kita, kedua ketika kita diperlakukan kasar secara seksual, dan ketiga berbentuk perlakuan tidak adil karena menolak menerima pelecehan seksual.

(Wahana Visi Indonesia, 2023; Equality & Human Rights Commission, 2020).

### Soal Pre/Post Test (5 soal)

- Apa yang dimaksud dengan *gender equality*?
- Apa yang dimaksud dengan *gender inequality* (ketidaksetaraan gender)?
- Apa saja bentuk dari *gender inequality* (ketidaksetaraan gender)?
- Apa itu marjinalisasi?
- Apa saja 3 jenis dari kekerasan?

#### a. Referensi

<https://www.equalityhumanrights.com/en/advice-and-guidance/sex-discrimination-concern.net/news/what-are-examples-gender-discrimination>

<https://www.vic.gov.au/gender-equality-what-it-and-why-do-we-need-it>

[Panduan GEDSI WVI 2023\\_Juli.pdf](#)

## 1. MENGENAL STEREOTIP

### a. Waktu : 15 menit

b. *Indikator Keberhasilan* : Peserta mampu menggambarkan konsep dari stereotip

c. *Isi Materi / Content* :

i. Definisi stereotip

Stereotip gender merupakan perilaku memberikan atribut, karakteristik, atau peran khusus kepada individu, karena memiliki identitas gender tertentu (United Nations Human Rights, 2014). Stereotip yang diberikan biasanya berkaitan dengan norma dan sejarah budaya tertentu, serta ekspektasi di masyarakat. Stereotip ini dapat mempengaruhi bagaimana individu mempersepsikan dan berinteraksi, yang nantinya akan mengarah kepada perlakuan tidak adil dan membatasi kesempatan untuk individu dengan gender tertentu.

ii. Bentuk dari stereotip gender

Terdapat beberapa bentuk sederhana dari sebuah stereotip gender, seperti;

- Berkaitan dengan kepribadian, contoh: Adanya anggapan bahwa laki-laki memiliki pemikiran yang lebih asertif dan logis, sedangkan perempuan cenderung lebih emosional dan mampu mengayomi.
- Berkaitan dengan pekerjaan rumah tangga, contoh: Adanya ekspektasi bahwa perempuan harus bisa memasak dan mengurus anak dirumah, sedangkan laki-laki melakukan pekerjaan perbaikan.
- Berkaitan dengan pekerjaan, contoh: perempuan lebih cocok untuk pekerjaan yang berhubungan dengan orang lain seperti perawat, sedangkan laki-laki lebih cocok untuk melakukan pekerjaan yang berhubungan dengan mesin seperti IT.

iii. Akibat dari stereotip

Keberadaan stereotip gender dapat memberikan dampak negatif dalam persepsi diri, relasi dengan orang lain, dan partisipasi individu di dunia kerja. Di lingkungan sekolah, hal ini dapat memberikan pengaruh buruk terhadap performa akademik dan kesejahteraan murid. Hal ini dikarenakan asumsi yang kita buat secara sadar maupun tidak terhadap laki-laki dan perempuan dapat menciptakan perlakuan dan kesempatan yang berbeda berdasarkan gender yang dimiliki.

d. *Soal Pre/Post Test (5 soal)*

- Apa itu stereotip?
- Apa saja bentuk dari stereotip gender?
- Apa saja akibat dari stereotip gender?
- Sebutkan salah satu contoh stereotip gender yang berkaitan dengan pekerjaan!
- Apa dampak dari stereotip di sekolah?

e. *Referensi*

<https://www.iop.org/sites/default/files/2019-07/IGB-gender-stereotypes.pdf>

[https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/Issues/Women/WRGS/OnePagers/Gender\\_stereotyping.pdf](https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/Issues/Women/WRGS/OnePagers/Gender_stereotyping.pdf)

## 2. PENYEBAB DAN AKIBAT GENDER INEQUALITY (KETIDAKSETARAAN GENDER)

a. *Waktu* : 10 menit

b. *Indikator Keberhasilan* : Peserta mampu mendefinisikan penyebab dan akibat dari adanya gender

*inequality* (ketidaksetaraan gender).

c. *Isi Materi / Content* :

i. Penyebab *gender inequality* (ketidaksetaraan gender)

Faktor utama penyebab *gender inequality* (ketidaksetaraan gender) adalah pendidikan dan pola asuh yang diajarkan oleh orang tua terhadap anak. Sebagai contoh, sejak kecil sering kali mainan anak-anak sudah dibedakan secara gender, seperti laki laki diberikan mainan mobil mobilan dan perempuan diberikan mainan boneka. Konsep ini disebut sebagai *gender binary* dan sering kali jadi membatasi apa yang bisa dilakukan oleh pria dan wanita. Disisi lain, faktor budaya terutama di negara dengan SES rendah juga memiliki pandangan krusial. Sebagai contoh, terdapat pandangan bahwa anak laki-laki lebih berharga dari perempuan, karena dianggap akan menjadi sumber penghasilan.

ii. Akibat *gender inequality* (ketidaksetaraan gender)

Bagi anak muda, *gender inequality* (ketidaksetaraan gender) memiliki dampak tersendiri, diantaranya:

- Memengaruhi bagaimana anak muda bersikap, memilih pilihan karir, perubahan ambisi, dan bagaimana mereka memandang sebuah hubungan yang mana menjadi negatif.
- Adanya keraguan kelompok gender tertentu untuk mengambil peran dan berpartisipasi dalam kegiatan maupun komunitas yang sudah berlabel dengan gender tertentu.
- Berkurangnya kepercayaan diri gender tertentu ketika harus mengerjakan pekerjaan yang berhubungan dengan gender lainnya.

(The Victorian Government, 2023).

iii. Pentingnya *gender equality* (kesetaraan gender)

Mempertimbangkan berbagai akibat yang mungkin muncul dari adanya praktik *gender inequality* (ketidaksetaraan gender), menjadi penting untuk bisa mempromosikan *gender equality* (kesetaraan gender). Menurut *United Nation Women (n.d.)* adanya kesetaraan gender dapat mendukung terwujudnya hak-hak asasi manusia dan mengurangi adanya kekerasan terhadap gender tertentu (The Victorian Government, 2023). Menurut PPN / Bappenas (*n.d.*), ketidaksetaraan gender juga akan memperkuat kemampuan negara untuk berkembang, mengurangi kemiskinan, dan menjalankan pemerintahan secara efektif. Dengan adanya kesetaraan pengembangan kemampuan pada setiap gender, akan membuat bisnis, ekonomi, dan kesehatan menjadi lebih baik (Soken-Huberty, *n.d.*).

*Soal Pre/Post Test (5 soal)*

- Apa faktor utama dari *gender inequality* (ketidaksetaraan gender)?
- Apa yang dimaksud dengan *gender binary*?
- Bagaimana budaya mempengaruhi *gender inequality* (ketidaksetaraan gender)?
- Bagaimana pandangan anak laki-laki dan perempuan di negara dengan SES rendah?
- Sebutkan salah satu contoh dari pendidikan di masa kecil yang sudah mengusung *gender inequality* (ketidaksetaraan gender)!

*Referensi*

<https://www.vic.gov.au/gender-inequality-affects-everyone>

<https://www.vic.gov.au/gender-equality-what-it-and-why-do-we-need-it>

<https://www.humanrightscareers.com/issues/10-reasons-why-gender-equality-is-important/>

<https://sdgs.bappenas.go.id/tujuan-5/#:~:text=Oleh%20sebab%20itu%2C%20kesetaraan%20gender,kemiskinan%2C%20dan%20memerintah%20secara%20efektif.>

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/wp-content/uploads/2018/09/Goal-5.pdf>

### c. INKLUSIVITAS GENDER

Waktu : 15 menit

*Indikator Keberhasilan* : Peserta mampu memahami konsep inklusivitas gender dan mampu mengidentifikasi langkah untuk mencapai inklusivitas gender

*Isi Materi / Content* :

#### i. Definisi Inklusivitas Gender

*Gender inclusivity* merupakan upaya untuk mencapai kesetaraan gender dengan menghargai dan melibatkan setiap individu dengan berbagai identitas gender.

#### ii. Mengapa Inklusivitas Gender Penting

Dengan adanya inklusivitas gender, maka akan terbentuk budaya untuk saling menghargai antar individu. Setiap individu juga akan terdorong untuk memaksimalkan potensinya karena adanya kesempatan dan partisipasi yang setara.

#### iii. Bentuk-Bentuk Inklusivitas Gender

Inklusivitas gender memiliki berbagai bentuk dari berbagai aspek, diantaranya;

- Akses: memberikan kesempatan untuk mengakses, menggunakan, mengontrol, dan memiliki aset, sumber daya, peluang, dan layanan tertentu
- Partisipasi: memiliki kesempatan terlibat aktif dalam bermasyarakat
- Pengambilan keputusan: memiliki kesempatan untuk membuat keputusan tanpa paksaan di tingkat individu, keluarga, komunitas dan masyarakat
- Sistem, terwujudnya sistem yang setara dan inklusif, yang mempromosikan kesetaraan, memperhitungkan berbagai kebutuhan kelompok rentan dan menciptakan lingkungan yang memungkinkan untuk keterlibatan mereka
- Kesejahteraan: memiliki rasa aman, dan kesejahteraan fisik, emosional, psikologis serta spiritual

*Soal Pre/Post Test (5 soal)*

- Apa itu inklusivitas gender?
- Apa perbedaan *gender inclusivity* dan *equity*?
- Mengapa inklusivitas gender penting?
- Apa saja bentuk dari inklusivitas gender?
- Apa yang dimaksud dengan aspek “partisipasi” dari bentuk inklusivitas gender?

*Referensi*

#### d. MEMPROMOSIKAN KESETARAAN GENDER DAN INKLUSIVITAS

Waktu : 15 menit

*Indikator Keberhasilan* : Peserta mampu menggambarkan cara-cara mengedepankan *gender equality* (kesetaraan gender) dan *inclusivity* (inklusivitas gender)

*Isi Materi / Content* :

Mengedepankan kesetaraan dan inklusivitas gender tidak harus melalui tindakan yang besar dan melibatkan banyak aspek. Cukup melalui berbagai tindakan kecil sehari-hari, dapat mendorong budaya kesetaraan dan inklusivitas diantara berbagai gender. Berikut adalah hal-hal yang dapat dilakukan;

- Membagi tugas pekerjaan rumah dan melibatkan seluruh anggota keluarga. Mempertimbangkan proporsi pekerjaan rumah sesuai kemampuan dan kapasitas setiap anggota juga penting untuk membantu mengurangi beban individu tertentu dan mendorong adanya keterlibatan serta kesetaraan peran.
- Peka terhadap tanda-tanda adanya kekerasan. Berani untuk meminta dukungan dan bantuan dari pihak tertentu ketika mengalami kekerasan atau melihat rekan lain mengalami hal tersebut. Baik itu kekerasan secara fisik, verbal, maupun emosional.
- Menghindari membuat komentar atau lelucon yang menyudutkan pihak tertentu dan bersifat rasis. Termasuk tidak tinggal diam ketika melihat ada individu lain yang mendapat komentar negatif.
- Mendengarkan dan berefleksi. Untuk mendukung adanya kesetaraan dan inklusivitas, penting bagi kita untuk terlebih dahulu memahami kondisi dan karakteristik individu lain yang berbeda dari kita. Untuk dapat memahami, langkah pertama yang dapat dilakukan adalah mendengarkan setiap kondisi mereka, menghindari adanya prasangka, dan berusaha berefleksi mengenai perbedaan yang ada. Dengan demikian bias-bias tertentu tidak akan muncul dan membuat kita dapat lebih menghargai setiap perbedaan yang ada

(Sanchez, 2018)

*Soal Pre/Post Test (5 soal)*

- Sebutkan salah 1 cara yang bisa dilakukan untuk mengedepankan kesetaraan dan inklusivitas gender!
- Apa yang dapat dilakukan ketika melihat adanya kekerasan terjadi kepada sesama kita?
- Mengapa mendengarkan dan berefleksi penting untuk mendukung inklusivitas dan kesetaraan gender?
- Apa saja yang harus diperhatikan ketika membagi pekerjaan rumah?
- Komentar dan lelucon seperti apa yang harus dihindari untuk mendukung inklusivitas dan kesetaraan gender?

*Referensi*

<https://planacanada.ca/stories/why-gender-inequality-starts-at-home>

## MODUL PARTISIPASI



## A. DESKRIPSI

Partisipasi remaja dan anak-anak sangat penting dalam Pembangunan Indonesia. Bidang-bidang pembangunan terkait kesehatan, pendidikan, lingkungan hidup, infrastruktur, sosial, tenaga kerja hingga ekonomi memiliki keterkaitan erat dengan kehidupan anak, sehingga kebijakan, program dan kegiatan pemerintah di bidang-bidang tersebut memiliki dampak kepada anak baik di saat ini maupun di masa mendatang.

Partisipasi remaja dapat mencakup berbagai bentuk, seperti mengikuti kegiatan kemasyarakatan, menyebarkan informasi kepada khalayak ramai, sampai dengan partisipasi dalam bidang politik. Akan tetapi, dalam kehidupan sehari-hari suara anak-anak seringkali tidak terdengar dengan jelas dalam berbagai aspek kehidupan, baik dalam kebijakan publik, pendidikan dan masalah sosial lainnya. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor, seperti pandangan stereotip yang meremehkan kemampuan anak-anak serta kurangnya keterampilan komunikasi anak-anak dalam menyuarakan pandangan mereka. Maka dari itu, modul ini akan membahas tentang partisipasi anak yang meliputi: a) peran serta aktif remaja sebagai warga negara (*active role as citizens*), b) inklusivitas, dan c) saya dan politik (*me and politics*).

## B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran pada modul ini, peserta diharapkan mampu:

1. Memahami pengertian, manfaat dan tipe dari partisipasi
2. Memahami pengertian dan jenis inklusivitas
3. Memahami peran partisipasi politik remaja
4. Mengidentifikasi partisipasi dan keterlibatan remaja
5. Mengidentifikasi inklusivitas dalam kehidupan berbangsa dan bernegara
6. Menganalisa proses politik di Indonesia
7. Mendemonstrasikan partisipasi sebagai warga Negara
8. Mempraktekkan inklusivitas dalam kehidupan berbangsa dan bernegara

## C. POKOK BAHASAN DAN SUB POKOK BAHASAN

### A. Peran Aktif Sebagai Warga Negara

1. Partisipasi
2. Keterlibatan dan partisipasi
3. Simulasi peran aktif remaja sebagai warga negara

### B. Inklusivitas

1. Inklusi Individual dan Sosial
2. Inklusi Emosional dan Fungsional

### C. Politik dan Saya

1. Masyarakat dan politik di Indonesia
2. Proses Politik di Indonesia

## 1. PERAN AKTIF SEBAGAI WARGA NEGARA

- Pengantar singkat

Remaja merupakan agen perubahan yang akan menjadi pembuat kebijakan pada tahun mendatang. Terdapat lebih dari 40 juta remaja di Indonesia dan memiliki peran penting pada proses pembangunan di Indonesia. Suara dan pendapat anak sangat berkontribusi pada pembangunan yang berkelanjutan. Pada kenyataannya, banyak anak dan remaja yang berada di bawah pengaruh langsung dari keputusan yang dibuat oleh orang dewasa. Anak dan remaja sering tidak dilibatkan dalam proses pengambilan keputusan yang relevan dimana mereka berhak untuk menjadi bagian di dalamnya.

Kesempatan berpartisipasi sangat dibutuhkan oleh anak dan remaja. Partisipasi berkontribusi terhadap pemberdayaan remaja sehingga mampu percaya terhadap diri mereka sendiri dan untuk mengembangkan keterampilan mereka melalui kolaborasi dan untuk terlibat secara aktif dalam mewujudkan hak-hak mereka. Meskipun demikian, untuk berpartisipasi secara bermakna, remaja membutuhkan ruang-ruang aman untuk membentuk dan menyuarakan pandangan dan pendapat mereka untuk mempengaruhi kebijakan dan proses-proses pengambilan keputusan.

- Durasi : 45 menit
- Topik Bahasan

### a. PARTISIPASI

Waktu: 45 menit

Indikator Keberhasilan: Peserta mampu menjelaskan tentang konsep partisipasi

Isi Materi / Content:

Apakah yang dimaksud dengan partisipasi? Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) partisipasi diartikan sebagai peran serta dalam suatu kegiatan atau keikutsertaan.

UNICEF mendefinisikan partisipasi sebagai bentuk dan ekspresi dari anak dan remaja yang dapat memengaruhi hal-hal yang menjadi perhatian/kekhawatiran mereka baik langsung maupun tidak langsung. Partisipasi anak atau remaja juga dapat di definisikan sebagai keinginan untuk melibatkan dan menginformasikan anak atau remaja pada segala sesuatu yang menjadi perhatian mereka, baik secara langsung maupun tidak langsung, dan mereka dapat mengekspresikan pandangan, mempengaruhi pengambilan keputusan di berbagai kesempatan, baik di lingkungan rumah ataupun pemerintahan, dari yang bersifat lokal ataupun di tingkat internasional.

Partisipasi anak dan remaja merupakan hak yang tertuang dalam Konvensi Hak Anak (KHA). Pasal 12 ayat 1 KHA menyatakan bahwa “negara-negara peserta harus menjamin hak anak yang mampu membentuk pandangannya sendiri, hak untuk menyampaikan pandangan tersebut secara bebas dalam semua hal yang mempengaruhi anak. Pandangan anak tersebut diberi bobot yang semestinya sesuai dengan usia dan kematangan anak.

Anak dan remaja punya hak untuk didengarkan dan diakui menurut Konvensi Hak-hak Anak (KHA),



yang menetapkan berbagai hak anak sejalan dengan hak asasi manusia universal. Konvensi ini mendefinisikan anak sebagai “setiap orang berusia di bawah delapan belas tahun”, dan menjabarkan berbagai hak yang dimiliki setiap anak, antara lain hak untuk mengekspresikan pandangan, hak atas kebebasan berekspresi untuk mencari informasi, hak atas dijadikannya kepentingan terbaik mereka sebagai pertimbangan utama dalam semua tindakan yang memengaruhi mereka, hak atas pendidikan gratis, dan hak atas standar kesehatan dan kehidupan tertinggi. Pasal 12 dalam Konvensi ini juga menyebutkan partisipasi anak secara khusus, yaitu bahwa “setiap anak berhak mengatakan apa yang mereka pikirkan dalam segala hal yang memengaruhi mereka, dan bahwa pandangan mereka patut dipertimbangkan secara serius”.

## Mengapa Partisipasi anak dan remaja diperlukan?

Memberikan hak untuk berpartisipasi pada anak dan remaja akan memberi dampak yang positif pada banyak hal, diantaranya yaitu agar mereka percaya pada diri sendiri, untuk membangun kekuatan melalui kolaborasi dan untuk secara aktif terlibat dalam mewujudkan hak-hak mereka. Jika pandangan anak diakui dan ditanggapi dengan sungguh-sungguh, hal tersebut akan meningkatkan rasa penghargaan terhadap diri mereka sendiri (self esteem) dan kemampuan mereka untuk membuat perubahan. Beberapa manfaat dari partisipasi anak dan remaja, yaitu:

### 1. Partisipasi anak merupakan bagian dari hak asasi manusia dan partisipasi merupakan jalan untuk melindungi hak lainnya.

Partisipasi merupakan salah satu prinsip yang utama dari Hak Asasi Anak dan terintegrasi dengan pendekatan hak (right-based approach).

### 2. Partisipasi mendukung tumbuh kembang anak.

Kesempatan berpartisipasi bervariasi tergantung dari kapasitas anak untuk berkembang. Akan tetapi, anak-anak yang sudah mulai berpartisipasi akan memberikan dampak yang baik bagi masa perkembangan karena mereka sudah mulai menentukan kesejahteraan dan keinginan mereka dimulai dari usia dini.

### 3. Partisipasi mendukung perlindungan, kesejahteraan psikososial dan resiliensi dari anak.

Partisipasi secara otomatis akan meningkatkan kompetensi dan jejaring yang dapat melindungi anak sehingga kesejahteraan ataupun resiliensi dari anak akan terjaga.

### 4. Anak-anak memiliki pandangan dan prioritas yang berbeda, partisipasi akan memudahkan untuk memahami kebutuhan anak yang berbeda.

Dengan melibatkan anak dalam membuat design, implementasi dan monitoring, maka orang dewasa dapat memastikan kebutuhan yang paling diinginkan oleh anak.



## Tipe Partisipasi anak dan remaja

### 1. Anak menginisiasi, sama-sama berbagi keputusan dengan orang dewasa (Child-initiated, Share Decisions with adults)

Tipe ini merupakan tipe tertinggi dimana anak akan memulai proyek sendiri, sedangkan pengambilan keputusan dikonsultasikan dengan orang dewasa. Anak berusaha membuat perubahan positif berdasarkan pandangan dan ide diri mereka sendiri, sambil memanfaatkan keahlian dan bantuan dari

orang dewasa. Orang dewasa tidak memaksakan pandangan mereka atau mencoba mengarahkan proyek; melainkan mereka mendengarkan, mengamati dan bertindak.

## **2. Anak atau remaja menginisiasi dan mengarahkan (Child-initiated and Directed)**

Anak dan remaja memulai dan mengarahkan proyeknya sendiri. Orang dewasa hanya berperan sebagai pendukung. Orang dewasa menyediakan anak dan remaja dengan alat, sumber daya, dan informasi yang mereka butuhkan untuk mewujudkan pandangan dan ide dan pengambilan keputusan terjadi hanya di kalangan anak-anak.

## **3. Orang dewasa menginisiasi dan bersama-sama memutuskannya dengan anak atau remaja (Adult-initiated, Shared Decisions with Children)**

Tingkatan partisipasi dimana orang dewasa melakukan proyek/ tindakan dan mengambil keputusan bersama-sama dengan anak. Ide awal dari kegiatan tersebut datang dari orang dewasa akan tetapi anak-anak terlibat dalam perencanaan dan pelaksanaan proyek tersebut.

## **4. Mengkonsultasi dan menginformasikan (Consulted and Informed)**

Kondisi dimana anak atau remaja memberi nasihat tentang proyek atau pekerjaan yang dijalankan oleh orang dewasa. Anak-anak tidak terlibat dalam pengambilan keputusan, tetapi terlibat diminta untuk berbagi ide yang akan menginformasikan keputusan orang dewasa. Anak-anak perlu diberitahu tentang bagaimana pendapat mereka nantinya akan digunakan dan menginformasikan hasil keputusan yang akan dibuat oleh orang dewasa.

## **5. Ditugaskan tapi diinformasikan (Assigned but Informed)**

Pada tahapan ini, anak dan remaja akan diminta untuk melakukan tugas khusus di suatu proyek atau kegiatan yang dikerjakan oleh orang dewasa. Anak dan remaja memahami tujuan dari proyek dan siapa yang akan membuat keputusan yang melibatkan mereka. Anak dan remaja akan diminta melakukan peran yang sangat penting dan mereka akan diminta kerelaannya untuk mengikuti kegiatan tersebut atau atas persetujuan anak.

## **6. Tokenisme (Tokenism)**

Anak-anak diminta untuk berbicara atau berpartisipasi dalam proyek yang dijalankan oleh orang dewasa tanpa anak-anak sepenuhnya memahami isu-isu dari proyek yang dijalankan.

## **7. Dekorasi (Decoration)**

Bentuk partisipasi dimana anak mendukung tujuan yang dipimpin oleh orang dewasa. Akan tetapi anak-anak tidak berkontribusi pada perencanaan. Partisipasi yang dilakukan oleh anak digunakan untuk memotivasi para stakeholder.

## **8. Manipulasi (Manipulation)**

Menggunakan anak-anak untuk mempromosikan suatu tujuan dan berpura-pura bahwa tujuan tersebut terinspirasi atau didukung oleh anak-anak walaupun sebenarnya mereka tidak memahami kemauan anak-anak sebenarnya.

## **Kegiatan Pembelajaran**

1. Bagi peserta menjadi 5-6 grup kecil dan meminta masing-masing kelompok untuk mengidentifikasi partisipasi yang telah dilakukan oleh anak/ remaja di lingkungan PSBR
2. Kategorikan bentuk partisipasi yang telah dilakukan ke dalam tipe atau tahapan partisipasi anak atau remaja
3. Minta masing-masing kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusi yang telah dilakukan

## Bahan Tayang (PPT)

<https://bit.ly/bahantayangpartisipasi>

### Soal Pre/Post Test (5 soal)

1. Partisipasi anak dan remaja dapat diartikan dengan...
  - a. Kegiatan menginformasikan anak dan remaja tentang suatu kegiatan
  - b. Melibatkan anak dalam suatu kegiatan secara tidak langsung
  - c. Memberikan kesempatan anak untuk terlibat dalam kegiatan secara terbatas
  - d. Memberikan kesempatan kepada anak dan remaja untuk menyampaikan pendapat sesuai dengan usia dan kematangan anak
2. Hak partisipasi anak diatur dalam Konvensi Hak Anak, yaitu pasal...
  - a. Pasal 12 ayat 1
  - b. Pasal 12 ayat 1a
  - c. Pasal 12 ayat 2
  - d. Pasal 12 ayat 2a
3. Partisipasi memiliki banyak manfaat bagi anak dan orang dewasa, diantaranya yaitu, kecuali....
  - a. Memberikan dampak bagi tumbuh kembang anak
  - b. Meningkatkan kompetensi anak
  - c. Memberikan jejaring yang dapat melindungi anak
  - d. Menimbulkan rasa rendah diri dan tidak percaya diri
4. Berikut ini adalah beberapa bentuk partisipasi remaja di lingkungan sosial yang dapat memberikan dampak positif bagi peningkatan kompetensi dan mentalitasnya, kecuali....
  - a. Menjadi anggota kelompok punk
  - b. Menjadi anggota Karang Taruna
  - c. Mengikuti perlombaan dalam rangka Hari Kemerdekaan RI
  - d. Mengikuti kader kegiatan mitigasi bencana
5. Tipe partisipasi terbaik bagi anak dan remaja yang dapat meningkatkan kompetensi, jejaring, dan mentalitas yaitu....
  - a. Tokenism
  - b. Decoration
  - c. Assigned but Informed
  - d. Child-initiated, Share Decisions with adults

### Referensi

Save the Children, *The Child Participation Global Indicator*. The open University [https://resourcecentre.savethechildren.net/pdf/12\\_child\\_participation\\_indicator.pdf/](https://resourcecentre.savethechildren.net/pdf/12_child_participation_indicator.pdf/)

UNICEF. Analisis Situasi Partisipasi Anak dan Remaja serta Keterlibatan di Masyarakat Indonesia. Maret: 2022

UNICEF. *Levels of Child Participation*. [https://www.unicef.ca/sites/default/files/imce\\_uploads/UTILITY%20NAV/TEACHERS/DOCS/GC/levels\\_of\\_child\\_participation.pdf](https://www.unicef.ca/sites/default/files/imce_uploads/UTILITY%20NAV/TEACHERS/DOCS/GC/levels_of_child_participation.pdf)

## b. PARTISIPASI DAN KETERLIBATAN ANAK DAN REMAJA

Waktu: 45 menit.

Indikator Keberhasilan:

- 1) Peserta mampu menjelaskan tentang keterlibatan anak dan remaja
- 2) Peserta mampu mendemonstrasikan keterlibatan anak dan remaja pada kegiatan

Isi Materi / Content:

Keterlibatan remaja menjadi salah satu prinsip utama dalam Pembangunan manusia di Indonesia. Kaum muda lebih dari penerima pasif, sebaliknya mereka secara aktif terlibat dalam membentuk perkembangan mereka dengan berinteraksi dengan orang-orang dan peluang yang tersedia dalam lingkungan mereka. Dengan keterlibatan remaja, masyarakat dapat melakukan pekerjaan yang lebih baik dalam menciptakan layanan, peluang dan dukungan.

### **Prinsip Melibatkan remaja**

#### 1. Membangun (*Develop*)

Membangun hubungan yang saling mempercayai dan positif.

#### 2. Mengajarkan (*Teach*)

Mengajarkan remaja untuk menggunakan strategi dan metode untuk mencari informasi dan pengetahuan untuk membuat keputusan.

#### 3. Memberdayakan (*Empower*)

Memberdayakan remaja dan membantu mereka untuk mengenali pengalaman dan keahlian mereka.

#### 4. Menghargai (*Respect*)

Menghormati aktivitas kepemimpinan mereka.

#### 5. Membangun (*Build*)

Membangun hubungan yang saling menghormati dan menghargai baik dengan orang dewasa dan remaja lainnya.

#### 6. Melibatkan (*Involve*)

Melibatkan remaja di setiap proses mulai dari melihat permasalahannya dan melihat data untuk membuat keputusan.

#### 7. Memasukkan (*Include*)

Melibatkan remaja pada proses evaluasi.

### **Indikator Partisipasi anak**

Indikator partisipasi anak adalah ukuran atau tanda-tanda yang digunakan untuk mengukur sejauh mana anak-anak terlibat dalam berbagai aspek kehidupan sosial, politik, dan budaya. Indikator ini membantu untuk memahami tingkat partisipasi anak dalam masyarakat dan memberikan gambaran tentang sejauh mana hak-hak mereka diakui dan dihormati. Indikator partisipasi anak dapat dikategorikan ke dalam 4 kategori, yaitu:

#### a. Kolaborasi (*collaboration*)

Kegiatan atau proyek yang melibatkan anak dan orang dewasa secara bersama sama

#### b. Tidak terdapat partisipasi (*Non-participation*)

Kegiatan yang termasuk ke dalam kategori tokenisme dan manipulative dimana tidak terdapat

partisipasi anak atau remaja

c. Anak memimpin (*child-led*)

Anak diberi kewenangan untuk memimpin atau menginisiasi proyek nya sendiri dan orang dewasa berperan sebagai fasilitator yang memberikan saran kepada anak dan remaja

d. Konsultatif (*Consultative*)

Kegiatan dimana orang dewasa meminta saran atau pandangan dari anak agar anak mengetahui dan memahami konsekuensi yang akan terjadi kepada mereka. Orang dewasa mempertimbangkan saran dari anak tapi kegiatan atau proyek tersebut tetap dipimpin oleh orang dewasa.

Dari keempat indikator tersebut, hanya indikator tidak terdapat partisipasi (*non-participation*) yang tidak selaras dengan partisipasi anak, sedangkan ketiga indikator lainnya dapat dikategorikan kepada partisipasi anak.

## Kegiatan Pembelajaran

1. Bagi peserta menjadi 5-6 grup kecil dan mengidentifikasi kegiatan di PSBR yang melibatkan anak/ remaja
  - a. Kegiatan yang melibatkan anak dan remaja
  - b. Peran yang telah dilakukan oleh anak dan remaja dalam kegiatan tersebut
  - c. Peran apalagi yang seharusnya dilakukan oleh orang dewasa di PSBR
2. Identifikasi lingkungan/ kondisi seperti apa yang dapat dilakukan agar semua anak terlibat dan dalam setiap tahapan, sampai dengan kegiatan evaluasi

## Studi Kasus

Ani (24) seorang pekerja sosial yang bertugas di PSBR “Anak Bahagia” melihat lahan kosong di sekitar PSBR dan tidak dimanfaatkan oleh pihak panti. Ani memiliki ide untuk memanfaatkan lahan tersebut dan ingin melibatkan remaja yang ada di PSBR. Hal-hal apa saja yang perlu diperhatikan dan dikondisikan oleh Ani dan identifikasi langkah yang bisa dilakukan oleh Ani?

a. Bahan Tayang (PPT)

<https://bit.ly/bahantayangpartisipasidanketerlibatanremaja>

b. Soal Pre/Post Test (5 soal)

1. Berikut ini adalah beberapa prinsip dalam keterlibatan anak dan remaja yang baik, kecuali...
  - a. Memberdayakan
  - b. Menghargai
  - c. Membangun
  - d. Memihak
2. Contoh penerapan prinsip keterlibatan anak dan remaja yang dapat meningkatkan kompetensi dan kepercayaan diri yaitu....

- a. Memotong pendapat yang diutarakan
  - b. Tidak melibatkan pada setiap kegiatan
  - c. Mengajarkan strategi dan metode yang efektif
  - d. Tidak mendengarkan pendapat yang disampaikan
3. Berikut ini adalah beberapa manfaat keterlibatan remaja dalam rangka Pembangunan di Indonesia, kecuali....
- a. Mendapatkan perspektif baru dan masukan dari generasi muda
  - b. Mencetak para remaja sebagai calon pemimpin di masa yang akan datang
  - c. Memberdayakan para remaja untuk menjadi kader-kader muda di Masyarakat
  - d. Mengubah struktur dan tatanan kehidupan sosial
4. Apa yang dimaksud dengan prinsip “memberdayakan” dalam prinsip keterlibatan anak dan remaja?
- a. Anak dan remaja mengenali kebutuhan mereka
  - b. Anak dan remaja memahami isu yang berkembang di sekitar mereka
  - c. Anak dan remaja terlibat dalam kegiatan yang ada di Masyarakat
  - d. Anak dan remaja hanya difasilitasi untuk menyampaikan pendapat saja
5. Mengapa perlu membangun hubungan yang positif dan saling percaya dalam partisipasi anak dan remaja?
- a. Agar anak dan remaja dapat tumbuh dan berkembang semaksimal mungkin
  - b. Agar anak dan remaja menjadi tidak berani dalam mengemukakan pendapat
  - c. Agar anak dan remaja dapat mencurahkan pikiran dan pandangannya karena adanya perasaan takut dan intimidasi
  - d. Agar anak dan remaja merasa tertekan dan dibatasi aktivitasnya

c. Referensi

*Children First Northamptonshire. Engagement and Participation with Children and Young People Guidelines.*  
<https://proceduresonline.com/trixcms1/media/2904/children-first-statement-of-purpose-for-engagement-and-participation-march-2019-002.pdf>

**c. PERAN SERTA AKTIF REMAJA SEBAGAI WARGA NEGARA**

Waktu: 45 menit

Indikator Keberhasilan: Peserta mampu mendemonstrasikan peran aktifnya sebagai warga negara Indonesia

Isi Materi / Content:

Setiap warga negara memiliki hak yang dilindungi oleh undang-undang. Setiap hak yang melekat pada manusia akan dibarengi dengan kewajiban sebagai warga negara, termasuk anak dan remaja. Sebagai warga negara, anak dan remaja memiliki kewajiban untuk berperan serta aktif dalam Pembangunan dan berpartisipasi aktif untuk membuat perubahan.

Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk anak dan remaja mampu berpartisipasi aktif yaitu:

1. Meminta remaja untuk terlibat aktif pada proyek sosial, khususnya pada kegiatan



pengambilan kebijakan

2. Membuat anak dan remaja lebih terlibat pada kegiatan yang bertujuan pada perdamaian atau anti kekerasan
3. Mendorong remaja yang mampu berperan dan bersuara pada kehidupan politik dan bernegara, sehingga mereka mampu untuk menyuarakan dan mempertahankan hak mereka
4. Mendorong remaja agar mampu menjadi arsitek bagi kehidupan mereka sendiri, mendorong perkembangan diri, membangun resiliensi dan membekali mereka dengan keterampilan yang dapat digunakan untuk membuat perubahan
5. Mendorong para remaja untuk berpartisipasi secara aktif dalam membentuk Masyarakat
6. Mendorong remaja untuk memperhatikan isu yang menarik perhatian mereka dan menjadi isu atau permasalahan publik serta mendorong mereka untuk mempengaruhi kebijakan atau peraturan yang berpengaruh bagi mereka
7. Mengumpulkan seluruh anak dan remaja yang berasal dari berbagai latar belakang dan melakukan diskusi bersama sehingga mereka mampu menghargai ide dan pengalaman yang berasal dari orang lain.

### **Partisipasi aktif remaja sebagai warga negara melalui pendekatan CVA (Citizen Voice and Action)**

Sebagai warga negara, remaja dapat berperan aktif dalam berbagai penyusunan kebijakan atau segala hal dalam rangka peningkatan layanan masyarakat. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan yaitu pendekatan Citizen, Voice & Action (Warga negara, berpendapat dan Aksi). Melalui pendekatan ini, remaja akan dapat berpartisipasi dalam proses Pembangunan ataupun pengambilan kebijakan yang terjadi baik di lingkungan sekitar ataupun secara nasional. Bentuk partisipasi anak tidak hanya mereka akan mampu mengungkapkan suara mereka sendiri, tapi juga mereka mampu untuk menggerakkan warga masyarakat untuk dapat terlibat dalam proses Pembangunan.

### **Beberapa tahapan dalam pendekatan CVA agar anak dan remaja dapat terlibat sebagai warga negara:**

#### **1. Mengaktifkan keterlibatan Anak (*Enabling Citizen Engagement*)**

Tujuan pada tahapan ini adalah untuk menyiapkan remaja agar mau terlibat dengan layanan yang diberikan oleh pemerintah, seperti layanan yang ada di sekitar panti sosial.

Penyiapan keterlibatan remaja dapat dilakukan dengan berbagai kegiatan:

- Memahami kebijakan dan dokumen politik

Remaja dapat diajak untuk mengumpulkan dokumen, proses ataupun sistem yang menjadi standar layanan, seperti dokumen standar/ SOP yang berlaku sebagai dasar layanan panti

- Mempersiapkan sumber dan bahan

Setelah mengumpulkan semua dokumen, ajak remaja untuk membuat media informasi yang simple, gampang diakses, dan menarik untuk dilihat oleh warga sekitar/ remaja lainnya.

- Memobilisasi dan mengedukasi warga masyarakat atau remaja lainnya

Dengan menggunakan media yang telah dibuat, minta remaja untuk berkolaborasi dengan tokoh masyarakat untuk melakukan sosialisasi ke warga/ remaja sekitar tentang kebijakan pemerintah, hak dan kewajiban warga negara dan standard layanan dari pemerintah yang semestinya.

- Membangun jejaring dan koalisi

Jika memungkinkan, kegiatan ini dipimpin oleh para remaja ataupun oleh warga lokal.

- Membangun hubungan dan koneksi dengan remaja/ warga sekitar dan pihak Lembaga layanan  
Agar kegiatan ini dapat berhasil, maka hubungan yang baik perlu dibangun, yaitu antara pemberi layanan dengan para remaja/ warga sekitar yang akan memberikan suara/ masukan terhadap layanan.

## 2. Keterlibatan melalui pertemuan kelompok (*Engagement Via Community Gathering*)

Pertemuan kelompok/ komunitas merupakan tahapan yang penting dimana kelompok ini akan menganalisis layanan yang sudah diberikan oleh Lembaga dan apa yang bisa dilakukan agar layanan yang diberikan oleh Lembaga dapat meningkat. Kegiatan yang dapat dilakukan oleh peksos atau remaja yaitu:

- Sesi awal

Pertemuan ini merupakan pertemuan awal dan mempertemukan antara remaja dengan

- Sesi monitoring

Sesi dimana komunitas/ remaja bersama-sama dengan pemberi layanan akan membandingkan layanan yang ada dengan standar yang ditentukan oleh pemerintah/ peraturan. Pada sesi ini, anak/ remaja akan memberikan score terhadap layanan yang sudah ada serta membuat suatu "action plan" agar layanan mampu memenuhi standar.

## 3. Meningkatkan layanan dan mempengaruhi kebijakan (*Improving services and influencing policy*)

Tahapan ini merupakan tahapan aksi dimana anak/ remaja/ dan pemberi layanan mengimplementasikan rencana aksi yang telah dibuat bersama.

## Kegiatan Pembelajaran

1.	Minta peserta untuk bekerja di kelompok
2.	Minta masing-masing kelompok untuk menentukan satu layanan yang ada di lingkungan sekitar/ panti
3.	Minta masing-masing kelompok untuk mencari informasi standar yang berlaku dari layanan tersebut
4.	Masing-masing kelompok diminta untuk membandingkan standar dan realisasi sebenarnya dari layanan tersebut, serta mengidentifikasi kesenjangan antara standar dan layanan sebenarnya
5.	Meminta masing-masing kelompok untuk membuat ajuan action plan berdasarkan kesenjangan tersebut

Bahan Tayang (PPT)

<https://bit.ly/Peranaktifwarga>

Link video:

<https://www.youtube.com/shorts/3-HYxJnP61Q>

### Soal Pre/Post Test (5 soal)

1. Contoh partisipasi aktif remaja sebagai warga negara adalah sebagai berikut, kecuali....
  - a. Meminta remaja untuk terlibat aktif pada proyek sosial, khususnya pada kegiatan pengambilan kebijakan
  - b. Mendorong remaja yang mampu berperan dan bersuara pada kehidupan politik dan bernegara, sehingga mereka mampu untuk menyuarakan dan mempertahankan hak mereka
  - c. Membatasi aktivitas remaja hanya pada kegiatan tertentu saja
  - d. Mendorong para remaja untuk berpartisipasi secara aktif dalam membentuk masyarakat
2. Ketika ada remaja yang menyampaikan pendapat terkait suatu isu yang berkembang di daerahnya, langkah apa yang dapat dilakukan untuk menanggapi hal tersebut....
  - a. Memotong pendapat yang disampaikan oleh remaja tersebut
  - b. Memperhatikan dan menindaklanjuti pendapat tersebut
  - c. Meminta remaja tersebut untuk tidak menyampaikan lagi pendapatnya
  - d. Memperhatikan namun tidak menindaklanjuti pendapat tersebut
3. Pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterlibatan anak dan remaja yaitu...
  - a. Citizen, Voice & Action
  - b. Community, Voice & Action
  - c. Voice of Youth
  - d. Citizen, Power & Action
4. Di bawah ini adalah beberapa tahapan dalam pendekatan CVA agar anak dan remaja dapat terlibat sebagai warga negara, kecuali...
  - a. Mengaktifkan keterlibatan Anak
  - b. Keterlibatan melalui pertemuan kelompok
  - c. Meningkatkan layanan dan mempengaruhi kebijakan
  - d. Melakukan evaluasi berkala terhadap keterlibatan anak dan remaja
5. Apa saja yang dilakukan pada saat sesi monitoring dalam tahapan pertemuan kelompok?
  - a. Anak/remaja bersama dengan pemberi layanan membandingkan layanan yang ada dengan standar yang ditentukan oleh pemerintah/ peraturan
  - b. Anak/remaja memberikan score terhadap layanan yang sudah ada
  - c. Anak/remaja membuat suatu "action plan" agar layanan mampu memenuhi standar
  - d. Anak/remaja menyusun peraturan dan dasar hukum kegiatan yang baru

### Referensi

World Vision. Citizen Voice and Action Field Guide. <https://www.wvi.org/sites/default/files/Citizen%27s%20Voice%20and%20Action%20Field%20Guide.pdf>

<https://www.salto-youth.net/tools/otlas-partner-finding/project/what-can-you-th-do-empowering-youth-through-active-citizenship.12783/>

<https://www.youtube.com/shorts/3-HYxJnP61Q>

## 2. INKLUSI

- Pengantar singkat

Inklusi dipandang sebagai hak asasi manusia universal. Inklusi berarti mendukung semua orang untuk berpartisipasi penuh di dalam masyarakat terlepas dari kemampuannya dan karakteristiknya. Setiap orang memiliki perbedaan baik dalam segi fisik, kemampuan, sosial ekonomi, agama, suku,

ras, budaya, dan sebagainya. Oleh karena itu, inklusi perlu diwujudkan dalam kehidupan sehari-hari agar setiap orang dapat menjalin relasi sosial dengan orang lain dalam berbagai bentuk tanpa adanya diskriminasi.

Di dalam materi ini, remaja akan memahami inklusi dan pentingnya inklusi dalam menciptakan lingkungan yang partisipatif sebagai bentuk tanggung jawab seorang warga negara. Oleh karena itu, materi ini inklusi ini terdiri dari materi terkait definisi inklusi, tujuan inklusi, manfaat inklusi, hambatan inklusi, dan upaya yang dapat dilakukan untuk mewujudkan lingkungan yang inklusif dan partisipatif. Materi ini juga akan membahas prinsip inklusi dalam penyusunan kebijakan sehingga dapat diimplementasikan baik oleh remaja dalam berpartisipasi pada proses Pembangunan ataupun oleh para penyedia layanan.

- Durasi : 45 menit
- Topik Bahasan

#### a. PROSES INKLUSI (KESEIMBANGAN INDIVIDUAL AND SOSIAL)

Waktu: 45 menit

Indikator Keberhasilan:

- 1) Peserta mampu menjelaskan konsep inklusi.
- 2) Peserta mampu menganalisis kondisi inklusi.

Isi Materi / Content:

Inklusi merupakan satu aksi yang menyeimbangkan antara identitas diri sendiri dengan keberagaman yang ada di lingkungan Sosial

#### Apa Itu Inklusi

Inklusi adalah aksi untuk membangun lingkungan yang terbuka untuk siapa saja dengan latar belakang dan kondisi yang berbeda-beda, seperti: karakteristik, kondisi fisik, kepribadian, status, suku, budaya dan lain sebagainya (Kemendikbudristek, 2022). Inklusi berarti menghargai semua perbedaan unik seperti ras, etnis, budaya, jenis kelamin, tingkat sosial ekonomi, kisaran kemampuan dan kebutuhan perawatan fisik dan/atau kesehatan.

#### Inklusi – Seimbang antara individu dengan Sosial

Meskipun rasa kebanggaan atau kepemilikan terhadap identitas diri sendiri merupakan hal yang penting, tapi penerimaan terhadap keberagaman yang ada di lingkungan sekitar juga merupakan hal yang tidak kalah penting. Inklusivitas memiliki arti bahwa seseorang mampu untuk mengungkapkan keaslian dirinya tapi juga mampu menerima keragaman yang dimiliki orang lain sehingga orang tidak merasa takut untuk berbeda atau angkat bicara yang pada akhirnya akan mengancam keragaman inovasi dan kreativitas orang lain.

#### Mengapa Inklusi Dibutuhkan

Inklusi bertujuan untuk merangkul semua orang terlepas dari ras, jenis kelamin, disabilitas, medis atau kebutuhan lainnya serta memberikan akses dan kesempatan yang sama serta menghilangkan diskriminasi yang dapat mempengaruhi semua aspek kehidupan bermasyarakat. Dengan inklusi, semua orang akan dapat berpartisipasi secara setara, percaya diri, dan mandiri dalam aktivitas sehari-hari.

Inklusi memiliki beberapa manfaat, diantaranya yaitu:

- a) Mengembangkan sikap toleran;

- b) Memudahkan interaksi social di antara sesama;
- c) Memunculkan rasa percaya diri melalui sikap penerimaan dan pelibatan di dalam berbagai aktivitas bersama;
- d) Melatih dan membiasakan untuk menghargai dan merangkul perbedaan dengan menghilangkan budaya “labeling” atau memberi cap negatif;
- e) Memberikan kesempatan seluas-luasnya bagi setiap orang untuk berpartisipasi dalam berbagai bidang;
- f) Mengoptimalkan potensi setiap orang terlepas latar belakangnya.

### Apa Saja Yang Menghambat Inklusifitas

Untuk menerapkan inklusi dalam kehidupan sehari-hari, terdapat beberapa hambatan yang menyebabkan sulitnya menerapkan inklusi, diantaranya yaitu:

- a) Pemahaman dan sikap yang belum merata dikalangan masyarakat tentang inklusi;
- b) Keterbatasan pengetahuan dan ketrampilan untuk menerapkan strategi inklusi;
- c) Sarana dan lingkungan yang belum sepenuhnya mudah diakses bagi orang berkebutuhan khusus;
- d) Kebijakan institusional belum mendorong penerapan inklusi;
- e) Kurangnya kerjasama antar elemen masyarakat untuk menerapkan inklusi.

### Prinsip Inklusif dalam penyusunan kebijakan/ program:

Pada proses pembangunan, pada prakteknya banyak persoalan yang harus dihadapi beberapa kelompok masyarakat, terutama kelompok seperti penyandang disabilitas, perempuan ataupun kelompok rentan lainnya. Permasalahan yang dihadapi mulai dari isu gender, keterbatasan motoric untuk dapat berpartisipasi ataupun diskriminasi. Pandangan yang ada sampai dengan saat ini bahwa kelompok rentan memiliki kemampuan yang lebih rendah sehingga kerap tersingkirkan dan tidak diperhitungkan dalam proses pembangunan dan tidak ada kesetaraan akses bagi kelompok minoritas dan termarginalkan. Beberapa kelompok minoritas dan termarginalkan diantaranya yaitu: penyandang disabilitas, perempuan, orang dengan HIV/ AIDS.

Maka dari itu terdapat beberapa prinsip penerapan inklusi sosial dalam setiap proses pembangunan, yaitu:

- Setiap warga negara harus memiliki akses yang sama untuk dapat berpartisipasi dalam proses pembangunan
- Setiap warga negara harus diberikan kemampuan untuk belajar mengeluarkan suara, memberikan pilihan dan memberikan kendali atas apapun pengalaman yang ingin mereka dapatkan
- Setiap warga negara memiliki hak untuk mendapatkan akses mempraktekkan hak mereka dan berpartisipasi di dalam setiap kegiatan
- Setiap warga negara berhak untuk mendapatkan rasa aman baik secara fisik, emosional, budaya dan sosial dan diperlakukan secara sama dengan warga negara lainnya.

### Penerapan Inklusi dalam proses pembangunan:

Penerapan inklusi dalam segala bidang, terutama dalam proses pembangunan mengikuti siklus dari program yang telah ada dengan memasukkan prinsip inklusi pada prosesnya. Siklus penyusunan program/ kebijakan sebagaimana digambarkan pada diagram dibawah ini:

1. Inklusi pada tahap rancangan dan perencanaan

Inklusi pada tahap rancangan dan perencanaan merupakan salah satu aspek terpenting agar semua remaja/ kelompok atau warga negara yang ada di lingkungan tersebut masuk dalam perencanaan dan kegiatan/ program yang dilakukan dapat tepat sasaran. Hal yang harus dipersiapkan:

- Mempersiapkan data anak, remaja, atau seluruh warga yang ada di lingkungan sasaran, termasuk penyandang disabilitas dan perempuan.
- Menganalisis data dengan mempertimbangkan kondisi dan kebutuhan spesifik gender, penyandang disabilitas, kelompok rentan, ataupun kelompok marginal lainnya
- Merancang dan merencanakan program kegiatan untuk mempermudah akses perempuan, penyandang disabilitas, dan kelompok lainnya

## 2. Inklusi pada tahap penerapan dan pelaksanaan

Tahapan ini penting untuk memaksimalkan penerapan rancangan dan perencanaan yang telah disusun berdasarkan data terpilah yang telah dilakukan sebelumnya.

- Memastikan adanya pelibatan dan partisipasi perempuan, penyandang disabilitas, kelompok termarginalkan, orang dengan HIV/ AIDS dan kelompok rentan lainnya.

## 3. Inklusi pada pemantauan dan evaluasi

Pemantauan dan evaluasi harus dilakukan untuk membantu memastikan bahwa semua program dan kebijakan sudah sesuai dengan perencanaan. Selain itu juga dapat dilakukan penyesuaian dan perbaikan atas penerapan dan pelaksanaan. Pada proses pemantauan dan evaluasi penting untuk mengukur bagaimana program memberikan manfaat kepada perempuan, laki-laki, penyandang disabilitas dan kelompok rentan lainnya. Contoh kesempatan bagi penyandang disabilitas untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, dll.

## 4. Inklusi pada tahap pelaporan

Laporan dibutuhkan untuk menunjukkan perubahan yang signifikan dari praktek inklusi yang dilakukan.

## Kegiatan Pembelajaran

1.	Minta peserta untuk duduk berpasangan
2.	Minta masing-masing peserta untuk menggambarkan diri sendiri dan menuliskan kekhasan yang dimiliki oleh diri sendiri
3.	Setelah selesai, minta peserta untuk menggambarkan rekan sebelahnyanya dan menuliskan kekhasan yang dimiliki oleh rekan di sebelahnyanya
4.	Minta masing-masing pasangan untuk menceritakan kekhasan pasangannya ke seluruh kelas
5.	Minta peserta untuk merefleksikan kegiatan yang sudah dilakukan
6.	Minta peserta untuk mengidentifikasi keberagaman yang ada di lingkungan sekitar dan keterlibatan dalam Masyarakat/ lingkungan sekitar

Bahan Tayang (PPT)

<https://bit.ly/bahantayangInklusi>

Link video:

Inklusi antar agama tambora: <https://www.youtube.com/watch?v=NA4muabsC7U>

Pentingnya inklusi:

Soal Pre/Post Test (5 soal)

1. Salah satu contoh sikap yang menunjukkan terjadinya inklusi di lingkungan sekolah yaitu....
  - a. Mengucilkan teman sekolah yang memiliki sindrom autisme
  - b. Memberikan panggilan nama "si hitam" kepada teman sekolah
  - c. Mengajak teman yang berbeda suku untuk bergabung ke dalam kelompok kerja bersama
  - d. Menertawakan dan mengejek teman sekolah yang memiliki kecacatan fisik
2. Tujuan inklusi diantaranya sebagai berikut, kecuali....
  - a. Merangkul semua orang terlepas dari ras, jenis kelamin, disabilitas, medis atau kebutuhan lainnya
  - b. Memberikan akses dan kesempatan yang sama dalam berpartisipasi di berbagai aspek
  - c. Menghilangkan diskriminasi dan intoleransi
  - d. Membuat pemisahan antar kelompok dengan kelompok lainnya
3. Salah satu aspek dari inklusi sosial yaitu...
  - a. Tidak semua warga negara mempunyai hak yang sama untuk berpartisipasi dalam perumusan kebijakan publik yang berdampak pada kehidupan mereka karena yang memiliki hak untuk berpartisipasi hanya orang yang memiliki kekuasaan
  - b. Semua warga negara mempunyai hak yang sama dalam mengakses layanan publik pemerintah, namun hanya dalam beberapa jenis layanan publik tertentu
  - c. Semua warga negara mempunyai hak yang berbeda dalam mengakses pekerjaan layak dan sumberdaya ekonomi dalam Masyarakat karena kemampuan dan karakteristik setiap orang berbeda
  - d. Semua warga negara mempunyai hak yang sama untuk menjadi bagian dan terintegrasi secara sosial dalam sebuah masyarakat, apapun latar belakangnya.
4. Hal-hal berikut ini dapat menjadi hambatan inklusi kecuali....
  - a. Pemahaman dan sikap yang merata dikalangan masyarakat tentang inklusi
  - b. Keterbatasan pengetahuan dan ketrampilan untuk menerapkan strategi
  - c. Sarana dan lingkungan yang belum sepenuhnya mudah diakses bagi orang berkebutuhan khusus.
  - d. Kurangnya kerjasama antar elemen masyarakat untuk menerapkan inklusi.
5. Undang-Undang yang mengatur tentang Pendidikan Inklusif bagi Anak Berkebutuhan Khusus yaitu...
  - a. Undang-undang Nomor 11 Tahun 2009
  - b. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003
  - c. Undang-undang Nomor 35 Tahun 2009
  - d. Undang -undang Nomor 23 Tahun 2002

Referensi

Arif Maftuhin, Mendefinisikan Kota Inklusif: Asal Usul, Teori dan indicator, (Jurnal: TATALOKA Planologi UNDIP. Vol. 9, No. 2, Mei 2017), 94

<https://metrosulawesi.id/2020/01/28/tantangan-dan-hambatan-pendidikan-inklusif-di-sekolah/>

<https://kurikulum.kemdikbud.go.id/wp-content/uploads/2022/08/Panduan-Pelaksanaan-Pendidikan-Inklusif.pdf>

<https://theaterforinclusion.org/steps-for-inclusion/>

<https://www.inclusion.me.uk/news/what-does-inclusion-mean>

<https://www.opencolleges.edu.au/informed/teacher-resources/teaching-individuals-with-down-syndrome/inclusion-definition-advantages-and-barriers/>

<https://earlychildhood.qld.gov.au/earlyYears/Documents/info-sheet-2-principles-inclusion.pdf>

## **b. PROSES INKLUSI (KESEIMBANGAN EMOSI DAN FUNGSIONAL)**

Waktu: 45 menit

Indikator Keberhasilan:

- 1) Peserta mampu menjelaskan inklusi secara emosi dan fungsional
- 2) Peserta mampu menganalisis inklusi secara emosi dan fungsional
- 3) Peserta mampu mendemonstrasikan inklusi secara emosi dan fungsional

Isi Materi / *Content*:

Inklusi merupakan kemampuan untuk berpartisipasi dalam masyarakat, dan untuk bebas dari diskriminasi dan ketidakberuntungan sebagai hak asasi manusia yang diabadikan dalam Deklarasi Universal Hak Asasi Manusia, serta beberapa perjanjian lain yang membentuk badan hukum internasional. Ini termasuk kesempatan yang sama untuk:

- 1) Akses pendidikan dan pelatihan;
- 2) Memiliki pekerjaan yang adil;
- 3) Miliki rumah yang aman dan nyaman;
- 4) Menggunakan layanan kesehatan, transportasi umum, dan layanan lainnya;
- 5) Terhubung dengan keluarga, teman, dan komunitas lokal;
- 6) Menangani krisis pribadi seperti kesehatan yang buruk;
- 7) Didengar dan mempengaruhi keputusan yang mempengaruhi mereka.

### **Apa yang dimaksud proses inklusi?**

Proses inklusi merupakan suatu proses untuk mengatasi hambatan yang membatasi kehadiran, partisipasi, dan pencapaian seseorang (UNESCO, 2017: 7). Menurut Stuart Schleien, Fredrick Green dan Charlsena Stone (1999), proses inklusi terdiri dari 3 tahapan;

- 1) Inklusi secara fisik, yaitu hak orang lain untuk dapat mengakses segala sesuatu yaitu benar-benar diakui. Contohnya: Gedung yang di desain agar aksesibel bagi para penyandang disabilitas
- 2) Inklusi secara fungsi, yaitu orang mampu menjalankan fungsinya sesuai dengan fasilitas aksesibel yang sudah diberikan. Agar inklusi secara fungsi dapat terjadi maka semua orang harus memiliki pengetahuan agar dapat sesuai dengan kebutuhan.
- 3) Inklusi secara sosial, yaitu kondisi dimana setiap orang mampu diterima oleh lingkungan sosialnya.

### **Inklusi emosional?**

Inklusi emosional adalah upaya untuk menempatkan kecerdasan emosional ke dalam tindakan. Seseorang yang memiliki inklusi emosional artinya orang tersebut mampu melakukan tindakan

dan mengelola emosinya dengan tepat. Dalam definisi lain, inklusi emosional adalah upaya untuk membangun lingkungan yang lebih baik dengan memperhatikan kebutuhan dan keterlibatan emosional dari setiap orang. Oleh karena itu, inklusi emosional sangat berkaitan dengan kesehatan mental karena setiap orang berhak memiliki perasaan bahagia, merasa berharga, dihargai, dan didengarkan serta mengekspresikan apa yang mereka rasakan. Orang yang mampu memiliki inklusi emosional akan dapat menciptakan lingkungan yang penuh empati dan asertif.

### Apa saja manfaat Inklusi emosional?

Inklusi emosional berkaitan erat dengan kesehatan mental. Orang yang memiliki inklusi emosional berarti memiliki kesehatan mental yang lebih baik dari orang lain. Penelitian telah menunjukkan bahwa ada hubungan nyata antara kesehatan mental dan kesehatan fisik. Oleh karena itu, depresi klinis atau subklinis atau bentuk penderitaan mental lainnya dapat mempengaruhi kemampuan kognitif dan fungsi fisik. Jika masalah kesehatan mental ini tidak ditangani dengan serius, maka dapat menyebabkan kerugian yang lebih besar di masa yang akan datang. Setiap orang memiliki peran untuk menciptakan lingkungan pergaulan yang aman dan nyaman serta menghilangkan stigma kesehatan mental. Selain bermanfaat terhadap kesehatan mental dan fisik, inklusi emosional juga bermanfaat untuk menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman sehingga dapat mendorong partisipasi dan keberfungsian seseorang lebih baik. Inklusi emosional juga membuat seseorang mampu menjadi dirinya sendiri, mengekspresikan dirinya, dan menjalin hubungan yang lebih baik dengan orang lain.

### Bagaimana menerapkan inklusi emosional dalam kehidupan sehari-hari?

Inklusi emosional berbicara tentang cara membangun lingkungan pergaulan dengan lebih baik dan penuh kasih. Dalam lingkungan pergaulan yang penuh kasih dan suportif, seseorang akan mampu mengekspresikan dirinya dengan lebih baik sehingga mencapai potensi maksimal. Upaya untuk menerapkan inklusi emosional dalam kehidupan sehari-hari misalnya dengan cara;

- Menormalkan kejujuran emosional yang diungkap oleh seseorang sehingga orang tersebut tidak merasa tertekan dan dapat menjadi dirinya sendiri
- Menyesuaikan respon terhadap emosi seseorang sesuai dengan kebutuhannya, seperti misalnya beberapa orang mungkin membutuhkan ruang bagi dirinya sendiri atau justru membutuhkan orang lain untuk mendengarkan ceritanya. Kita perlu menunjukkan kepedulian terhadap emosi seseorang dan menyesuaikan respon dengan kebutuhan emosional yang dibutuhkan. Kita tidak memberikan respon sesuai dengan keinginan kita secara sepihak.
- Memeriksa bias budaya dan pribadi kita karena orang-orang beragam secara emosional.
- Memastikan bahwa preferensi berbasis budaya dan kekuasaan untuk ekspresi emosional tidak tertanam dalam sistem keputusan berisiko tinggi.
- Menciptakan ruang fisik untuk memproses emosi serta ketersediaan bantuan yang bermakna dan tepat

### Ujaran kebencian di lingkungan remaja

Beberapa studi kasus praktik yang tidak baik di kalangan remaja yaitu konten negatif yang media sosial baik berupa ujaran kebencian, berita bohong dan sentiment bernada SARA (suku, ras dan agama). Contohnya yaitu isu SARA seperti pribumi dan non-pribumi. Menurut data Kementerian Komunikasi dan Informatika, sepanjang tahun 2017 terdapat 13.829 konten negatif berupa ujaran kebencian (Kominfo, 2017). Perilaku dan

Remaja HKSR Inklusi Jember Sosialisasi Kegiatan di Radio Mutiara FM



Tindakan ini akan mengakibatkan remaja menjadi intoleran dan bertindak diskriminasi terhadap orang-orang dengan latar belakang yang berbeda.

### Praktik baik kegiatan inklusi oleh remaja

Salah satu studi kasus praktik baik yang dilakukan oleh remaja di Indonesia dengan mempraktekkan inklusivitas yaitu komunitas remaja HKSR (Hak Kesehatan Seksual dan Reproduksi) atau komunitas yang beranggotakan remaja disabilitas dan tanpa disabilitas. Komunitas yang bertempat di Jember ini telah banyak melakukan kegiatan dengan melibatkan remaja yang berasal dari berbagai unsur. Kegiatan yang telah dilakukan diantaranya, mainstreaming disabilitas, memberikan edukasi tentang pentingnya pendidikan kesehatan reproduksi bagi remaja serta edukasi nilai-nilai inklusivitas bagi remaja. Saat ini, komunitas yang beranggotakan remaja disabilitas dan tanpa disabilitas ini tengah merancang kegiatan analisis sosial yang dilakukan di lima kecamatan di Kabupaten Jember. Rencananya, kegiatan ini akan melibatkan narasumber dari kalangan remaja, masyarakat atau orang tua dan pemangku kebijakan di masing-masing kecamatan.

### Kegiatan Pembelajaran

#### Inklusi Emosional

1. Bagi peserta menjadi 5-6 kelompok dan bagikan studi kasus (praktik baik dan tidak baik inklusif) ke masing-masing kelompok
2. Minta masing-masing kelompok untuk mendiskusikan kasus tersebut dan mengidentifikasi orang-orang yang mungkin terlibat dalam kasus
3. Minta peserta untuk mengidentifikasi dampak dari kasus tersebut (termasuk pengaruh terhadap emosi)
4. Minta salah satu kelompok untuk memerankan kasus tersebut

#### Inklusi Emosional

1. Bagi peserta menjadi 5-6 kelompok dan meminta masing-masing kelompok untuk mengidentifikasi anggota di PSBR yang kurang terfasilitasi kebutuhannya
2. Tentukan bentuk upaya yang dapat dilakukan agar anggota tersebut terfasilitasi kebutuhan

Bahan Tayang (PPT)

<https://bit.ly/bahantayangprosesinklusi>

Soal Pre/Post Test (5 soal)

1. Proses inklusi merupakan suatu proses untuk....
  - a. Mengatasi hambatan yang membatasi kehadiran, partisipasi, dan pencapaian seseorang.
  - b. Menambah hambatan karena tidak semua orang bisa berpartisipasi aktif
  - c. Mengabaikan hambatan yang membatasi partisipasi seseorang
  - d. Mendukung hambatan-hambatan yang ada agar tingkat partisipasi dapat meningkat.
2. Proses inklusi terdiri dari 3 tahapan berikut, kecuali....
  - a. Inklusi secara fisik, yaitu hak orang lain untuk dapat mengakses segala sesuatu yaitu benar-benar diakui.
  - b. Inklusi secara fungsi, yaitu orang mampu menjalankan fungsinya sesuai dengan fasilitas aksesibel yang sudah diberikan.
  - c. Inklusi secara sosial, yaitu kondisi dimana setiap orang mampu diterima oleh lingkungan sosialnya
  - d. Inklusi secara spiritual, yaitu hak orang lain untuk dapat menjalankan ibadah.

3. Contoh inklusi emosional dalam lingkungan pergaulan yaitu...
  - a. Memaksa teman yang sedang bersedih untuk menceritakan masalahnya
  - b. Menjelek-jelekkan orang lain di hadapan orang tersebut secara langsung
  - c. Tidak mau bertegur sapa dengan orang lain
  - d. Menyampaikan kritik membangun kepada orang lain secara asertif
4. Manakah yang bukan termasuk manfaat inklusi emosional.....
  - a. Meningkatkan kondisi kesehatan mental
  - b. Menciptakan lingkungan yang lebih nyaman
  - c. Menciptakan dendam dan konflik
  - d. Menjaga kesehatan fisik
5. Contoh inklusi secara fungsi yaitu....
  - a. Orang mampu menjalankan fungsi sesuai dengan fasilitas aksesibel yang sudah diberikan
  - b. Orang mampu menjalankan fungsi sesuai status sosialnya
  - c. Orang mampu menjalankan fungsi sesuai kondisi budaya
  - d. Orang mampu menjalankan fungsi sesuai dengan harkat dan martabatnya

## Referensi

<https://new.kemitraan.or.id/uploads/content/BUKU-INKLUSI-SOSIAL.pdf>

UNESCO. 2017. A guide for ensuring inclusion and equity in education. Paris: UNESCO. Retrieved from: <http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002482/248254e.pdf>

<https://vogue.sg/vogue-viewpoint-mollie-jean-de-dieu-emotional-inclusion/>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/positively-different/202206/practice-emotional-inclusion-at-work-not-toxic-positivity>

Duke K. (2006). Faking happiness at work can make you ill. *BMJ (Clinical research ed.)*, 332(7544), 747. <https://doi.org/10.1136/bmj.332.7544.747-b>

Oommen, V.G., Knowles, M., & Zhao, I. (2008). Should Health Service Managers Embrace Open Plan Work Environments?: A Review. *Asia Pacific journal of health management*, 3, 37.

<https://www.linkedin.com/pulse/understanding-importance-emotional-inclusion-world-digital-cabanac>

<https://sapdajogja.org/2020/04/remaja-hksr-inklusi-jember-sosialisasi-kegiatan-di-radio-mutiara-fm/>

[https://www.kominfo.go.id/content/detail/11958/ujaran-kebencian-picu-generasi-muda-jadi-intoleran-dan-diskriminatif/0/sorotan\\_media](https://www.kominfo.go.id/content/detail/11958/ujaran-kebencian-picu-generasi-muda-jadi-intoleran-dan-diskriminatif/0/sorotan_media)

## 3. SAYA DAN POLITIK

- Pengantar singkat

Remaja merupakan cikal bakal penerus bangsa dan memiliki ide-ide yang kreatif untuk bisa merubah kondisi bangsa menjadi lebih baik. Usia remaja, khususnya di rentang usia 17, 18 dan 19 tahun merupakan kelompok yang harus siap menghadapi gelaran pemilihan umum. Akan tetapi banyak remaja yang tidak terlalu peduli dengan dunia politik dan pemerintahan. Banyak remaja yang tidak memahami apa dampak dari sebuah suara yang mereka berikan dalam proses politik dan demokrasi.

Pengetahuan tentang politik merupakan hal penting yang perlu diketahui oleh remaja. Pemahaman yang rendah tentang konsep, peran dan fungsi politik di Indonesia membuat banyak remaja memiliki

persepsi negatif tentang politik dan pemerintahan di Indonesia. Persepsi negatif ini akhirnya sering mengasumsikan remaja sebagai individu yang tidak memiliki minat terhadap isu politik dan ekonomi.

Di dalam materi ini, remaja akan diajak untuk memahami tentang masyarakat dan sistem politik di Indonesia sebagai upaya untuk menyampaikan esensi dari peran remaja pada politik di Indonesia. Pemahaman ini diharapkan akan meningkatkan peran remaja pada sistem politik di Indonesia.

- Durasi : 45 menit
- Topik Bahasan

## a. MASYARAKAT DAN POLITIK DI INDONESIA

Waktu: 45 menit

Indikator Keberhasilan:

- 1) Peserta mampu menjelaskan kondisi Masyarakat dan politik di Indonesia
- 2) Peserta mampu menganalisis kondisi politik dan kebijakan di Indonesia

Isi Materi / Content:

Politik berasal dari Bahasa Yunani yang berarti kota. Polis berarti kota yang berstatus negara kota (city state). Istilah ini kemudian berkembang menjadi politika yang berarti urusan kota. Lalu, bagaimana dengan sistem politik yang ada di Indonesia? Sistem politik Indonesia sendiri dapat diartikan sebagai kumpulan atau keseluruhan berbagai kegiatan dalam Negara Indonesia yang berkaitan dengan kepentingan umum termasuk proses penentuan tujuan, upaya-upaya mewujudkan tujuan, pengambilan keputusan, seleksi, dan penyusunan skala prioritasnya. Sistem politik Indonesia ini tentunya dipengaruhi oleh nilai budaya Indonesia yang bersifat turun-temurun dan juga mengadopsi nilai adat serta budaya asing yang positif bagi ekosistem politik di Indonesia.



Kalau bicara soal politik, mungkin yang ada di pikiran kita hanya partai politik. Akan tetapi, politik bukan hanya masalah partai politik. Sistem pemerintahan yang dilakukan oleh Pemerintahan di seluruh dunia juga merupakan bagian dari politik. Politik yang dilakukan pemerintah menjadi penentu utama apakah kita akan hidup nyaman atau malah sebaliknya.

Partisipasi politik remaja adalah kegiatan seseorang atau sekelompok remaja untuk ikut secara aktif dalam kehidupan politik, yaitu dengan jalan memilih pimpinan Negara secara langsung atau tidak mempengaruhi kebijakan pemerintah. Dengan berpartisipasi dalam politik, itu menjadi cara bagi kita untuk membuat perubahan untuk sesuatu yang kita anggap tidak adil dan merugikan kita sebagai warga negara. Karena semua kehidupan kita diatur oleh kebijakan politik. Jika kita tidak mau berpartisipasi dalam politik, maka kehidupan kita bisa diatur oleh orang yang salah dan keinginan kita tidak akan tersampaikan.

Di Indonesia, usia 12-18 tahun masuk dalam kategori remaja. Sebagai bagian dari anggota Masyarakat, terdapat beberapa kewajiban anak dan remaja sebagai anggota warga negara:

- Memilih dalam pemilihan umum – remaja usia 17 tahun sudah memiliki tanggungjawab untuk melakukan pemilihan kepala negara, daerah ataupun wakil rakyat lainnya. Salah satu wujud nyata remaja berpartisipasi dalam kehidupan berdemokrasi yaitu terlibat aktif dalam kegiatan berpolitik, yaitu pemilihan presiden, kepala daerah, atau saat memilih wakil rakyat yang akan duduk di parlemen. Remaja yang melek politik dapat berperan aktif dalam memilih calon yang dianggap baik dan berkualitas sebagai pemimpin masa depan. Dengan memilih calon yang tepat,

remaja dapat turut berkontribusi dalam menciptakan pemerintahan yang baik untuk selanjutnya.

- Wajib menghormati orang yang lebih tua – Setiap anak dan remaja memiliki kewajiban untuk menghargai dan menghormati warga negara lainnya yang lebih tua dan menghindarkan diri dari perilaku yang destruktif sehingga bisa menimbulkan kerusakan.
- Menggunakan kesempatan yang diberikan pemerintah – Pemerintah Indonesia telah memberikan banyak program yang ditujukan untuk kesejahteraan anak dan remaja di Indonesia seperti pendidikan gratis, pelatihan gratis ataupun program lainnya agar dapat berkembang.
- Kesadaran akan peraturan hukum terbaru.
- Menghadiri pertemuan publik – remaja dapat menghadiri pertemuan public, debat kandidat, atau forum politik untuk mendengarkan pandangan dari berbagai pihak dan mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang isu politik
- Berpartisipasi dalam organisasi pemuda – Ada banyak organisasi pemuda yang fokus pada isu-isu politik dan sosial. Remaja dapat menjadi anggota atau relawan dalam organisasi semacam ini untuk mempelajari lebih lanjut dan berkontribusi pada advokasi
- Aktivisme sosial dan kampanye advokasi – Remaja dapat terlibat dalam Gerakan sosial dan kampanye advokasi yang mereka percayai, seperti kampanye lingkungan, hak asasi manusia atau isu-isu kesehatan mental
- Partisipasi online – Remaja dapat menggunakan media sosial dan platform online lainnya untuk menyebarkan informasi, memobilisasi dukungan dan menyuarakan pandangan mereka tentang isu-isu politik
- Mengorganisir acara dan diskusi - remaja dapat mengorganisir acara atau sesi diskusi di lingkungan untuk membahas isu-isu politik dan mendorong partisipasi yang lebih besar
- Menulis dan berbicara: Remaja dapat menulis surat pembaca, artikel blog atau berbicara di forum umum untuk menyampaikan pandangan mereka tentang isu-isu politik
- Pendidikan politik – Remaja dapat mengedukasi diri mereka sendiri dan orang lain tentang isu-isu politik melalui membaca, menonton dan berpartisipasi dalam diskusi
- Mengawasi dan mengevaluasi kebijakan – Remaja dapat memantau Tindakan pemerintah dan calon pejabat terpilih untuk memastikan mereka mematuhi janji kampanye dan mengambil langkah-langkah yang sesuai
- Mengikuti pendidikan kepemimpinan – mengikuti program pendidikan kepemimpinan atau seminar politik dapat membantu remaja memahami dalam tentang proses politik dan bagaimana mereka dapat berpartisipasi

Partisipasi politik remaja di media sosial dapat mencakup berbagai bentuk, berikut adalah contoh konkret tentang bagaimana remaja dapat terlibat dalam politik melalui platform media sosial:

- Berbagi informasi; remaja dapat berbagi artikel, berita dan informasi terkini tentang isu-isu politik yang penting bagi mereka sehingga dapat membantu penyebaran pemahaman dan kesadaran tentang masalah-masalah tersebut kepada teman-teman mereka
- Kampanye kesadaran: remaja dapat memulai kampanye online untuk meningkatkan kesadaran tentang isu-isu tertentu seperti hak perempuan, anak.
- Mengikuti akun politik: mengikuti akun politik: mengikuti akun media sosial politik, baik itu akun berita, calon kandidat yang memungkinkan remaja tetap terinformasi tentang perkembangan politik
- Berpartisipasi dalam debat online: remaja dapat berpartisipasi dalam debat online yang berfokus pada isu-isu politik. Ini memungkinkan remaja dapat menyuarakan pandangan remaja dan

berinteraksi dengan orang lain yang memiliki pandangan yang berbeda

- Menggunakan seni visual: Remaja dapat menciptakan seni visual seperti meme, ilustrasi atau gambar yang menggambarkan isu-isu politik dengan cara yang kreatif. Ini dapat membantu menarik perhatian dan memicu diskusi
- Menulis blog atau post pendapat: Remaja dapat menulis untuk membuat blog atau memposting opini di media sosial untuk menguraikan pandangan mereka tentang isu-isu politik dan memotivasi diskusi
- Mengadakan diskusi online: Remaja dapat mengadakan sesi tanya jawab atau diskusi langsung di platform media sosial untuk membahas isu-isu politik dengan teman-teman mereka atau pengikut
- Menggunakan Instagram stories atau tiktok: remaja dapat menggunakan fitur-fitur seperti Instagram stories atau tiktok untuk membuat video pendek yang menyampaikan pesan politik dengan cara yang kreatif dan menarik
- Partisipasi dalam petisi online: remaja dapat ikut serta dalam petisi online yang berhubungan dengan isu-isu politik yang mereka pedulikan. Mereka dapat mengajak teman-teman mereka untuk juga ikut serta
- Mengomentari berita atau postingan: Remaja dapat mengomentari berita atau postingan media sosial yang berkaitan dengan isu-isu politik, memberikan pandangan mereka atau mengajukan pertanyaan
- Mengikuti kampanye advokasi online: Remaja dapat bergabung dengan kampanye advokasi online yang dikoordinasikan oleh organisasi pemuda atau

### Mengapa anak muda harus berpartisipasi?

Dengan berpartisipasi dalam proses demokrasi, anak muda dapat mempelajari dan memahami pentingnya hak-hak dasar seperti hak suara, hak atas pendidikan, dan hak atas kesehatan, serta tanggung jawab mereka dalam menjaga keberlangsungan demokrasi. Selain itu, generasi muda sebagai garda terdepan pembangunan nasional, seharusnya memiliki nilai-nilai bela negara yang tinggi guna menangkal berbagai dimensi ancaman. Nilai-nilai yang dimaksud adalah cinta tanah air, memiliki kesadaran berbangsa dan bernegara, yakin kepada Pancasila sebagai ideologi negara, rela berkorban untuk bangsa dan negara dan memiliki kemampuan awal bela negara.

### Penanaman kesadaran berideologi, berbangsa dan bernegara

Partisipasi politik dari remaja di Indonesia dapat diwujudkan dalam kesadaran berideologi pancasila, berbangsa dan bernegara. Kesadaran akan berbangsa dan bernegara, dapat ditunjukkan oleh remaja untuk mengaitkan dirinya dengan cita-cita serta tujuan bangsa Indonesia serta nilai – nilai Pancasila. Kesadaran akan nilai-nilai ini perlu ditanamkan di Tengah pengaruh globalisasi dan juga modernisasi yang ada saat ini, dimana informasi menyebar tanpa batas. Jika anak muda di Indonesia tidak memiliki kesadaran berbangsa dan bernegara, maka akan dapat menjadi bahaya besar bagi Indonesia bagi kehidupan berbangsa dan bernegara. Beberapa cara penanaman remaja terhadap ideologi Pancasila dan kesadaran berbangsa serta bernegara, yaitu dengan menanamkan nilai-nilai Pancasila

- Ketuhanan Yang Maha Esa seperti:
  - o Memotivasi remaja untuk memahami agama yang ada di Indonesia
  - o Memberikan kesempatan bagi remaja untuk mengikuti kegiatan keagamaan yang dianutnya
- Kemanusiaan yang adil dan beradab, seperti:
  - o Mengajak remaja untuk berdiskusi terkait isu-isu sosial ataupun keadilan dengan remaja
  - o Mengajarkan nilai-nilai empati, penghargaan terhadap perbedaan

- Persatuan Indonesia, seperti:
  - o Mengajarkan Sejarah perjuangan bangsa Indonesia untuk meraih kemerdekaan
  - o Mengadakan diskusi antar etnis dan membuat kegiatan yang memperkuat persatuan di komunitas
    - o Membangun sikap saling menghormati perbedaan dengan kegiatan diskusi
    - o Mempelajari berbagai kesenian dari daerah lain
- Kerakyatan yang Dipimpin oleh Hikmat Kebijaksanaan dalam permusyawaratan perwakilan, seperti:
  - o Membuat simulasi kegiatan pemilihan umum
  - o Mengajarkan tentang prinsip demokrasi
- Keadilan Sosial bagi Seluruh Rakyat Indonesia, seperti:
  - o Mengadakan diskusi isu ketidaksetaraan sosial dan cara mengatasi ketidaksetaraan sosial
  - o Mengadakan kegiatan bakti sosial untuk membangun kepedulian kepada orang yang kurang beruntung

Penanaman kesadaran remaja terhadap kehidupan berbangsa dan bernegara juga perlu dilakukan dengan membangun kepercayaan remaja terhadap pemerintah dan pembangunan yang berkesinambungan, diantaranya yaitu dengan cara:

- Mengajak diskusi terkait akuntabilitas pemerintah

Dalam rangka membangun kepercayaan remaja, maka remaja harus mengetahui upaya pemerintah yang telah berkomitmen untuk menjadi lebih transparan dalam pengambilan keputusan, pengelolaan dana publik. Upaya ini dapat dilakukan dengan mengajak pemuda untuk mengakses informasi tentang upaya pemerintah di website resmi milik pemerintah. Salah satu contoh upaya yang telah dilakukan terkait kegiatan ini yaitu Sosialisasi Keterbukaan Informasi Publik yang dilakukan oleh Dinas Kominfo Kota Cilegon agar tercipta transparansi dan terbangun kepercayaan terhadap pemerintah. Pekerja sosial dapat mengajak para remaja untuk dapat mengikuti acara sosialisasi yang dilakukan oleh pemerintah seperti ini.

Kegiatan lain yang dapat dilakukan yaitu berdiskusi dengan melihat informasi yang diberikan oleh pemerintah melalui media sosial. Beberapa Kementerian/ Lembaga milik pemerintah juga sudah mulai melakukan publikasi beberapa informasi terkait alokasi anggaran untuk menciptakan transparansi.

- Melibatkan remaja dalam proses pengambilan keputusan

Membangun kepercayaan dapat dilakukan dengan memberi kesempatan remaja untuk berpartisipasi dalam pengambilan keputusan yang mempengaruhi masa depan anak, baik melalui forum remaja, konsultasi, dll.

- Melakukan kampanye/ penyuluhan tentang pendidikan publik

Kampanye atau penyuluhan dapat dilakukan untuk menjelaskan pentingnya pembangunan berkelanjutan dan peran pemerintah untuk mencapainya. Kegiatan yang dilakukan dapat memanfaatkan media sosial ataupun platform digital sehingga dapat melibatkan remaja dalam diskusi. Salah satu contohnya, yaitu aksi kampanye yang diinisiasi oleh lingkaran Remaja Kota Banda



Aceh yang bekerjasama dengan Forum Anak Kota Banda Aceh (FOKBA) yang bertujuan untuk menyuarakan pentingnya peran remaja dalam pembangunan serta mendorong semua pihak untuk mendukung dan memberikan ruang bagi remaja untuk mencapai potensi terbaiknya. Aksi ini terdiri dari beberapa rangkaian kegiatan, diantaranya berbagi pesan kebaikan, berdiskusi dengan pemerintah Kota Banda Aceh dan beraktivitas di pojok melukis dan mewarnai (serambinews.com).



Kegiatan Gekko Indonesia

- Mengajak remaja untuk terlibat dalam proyek berkelanjutan

Upaya ini dapat dilakukan dengan cara melibatkan kolaborasi antara remaja dengan komunitas, seperti proyek lingkungan, proyek sosial. Ajak remaja untuk melihat dan merasakan kontribusi mereka pada pembangunan yang berkelanjutan. Salah satu contoh kegiatan proyek berkelanjutan yaitu proyek yang dilakukan pemuda di Purworejo, Desa Banyuurip. Tema proyek yaitu wirausaha, kesehatan remaja dan kesehatan orang tua. Kelompok remaja menyusun rangkaian kegiatan mulai dari identifikasi masalah hingga memberikan ide-ide yang diterapkan di desa. Kegiatan ini juga melibatkan stakeholder yang ada di desa agar proyek yang dilakukan dapat berkelanjutan.

Kegiatan proyek sosial lainnya yang diinisiasi oleh remaja yang menamai diri mereka Gekko Indonesia. Sekelompok remaja ini melakukan proyek sosial dengan melakukan kegiatan pemberdayaan ekonomi karena dipicu dari situasi ekonomi masyarakat menengah ke bawah saat pandemi. Mereka juga membangun sanggar belajar untuk anak-anak SD yang tidak bisa melanjutkan pendidikan ataupun tidak bisa mengakses internet untuk belajar.

- Menggunakan role model/ figure pembangunan berkelanjutan

Melibatkan tokoh masyarakat yang dihormati remaja dalam kegiatan penyuluhan pembangunan yang berkelanjutan atau menggunakan role model dalam pembangunan berkelanjutan. Peran serta role model ini akan membuat remaja mau mengikuti contoh tersebut.



- Mendengarkan pendapat remaja tentang pembangunan

Memberikan akses bagi remaja untuk menyalurkan pendapat terhadap pembangunan di Indonesia. Salah satu contoh pelibatan partisipasi anak dalam pembangunan yaitu yang terjadi di Desa Bhuana Jaya, Kutai Kartanegara. Di Desa Bhuana Jaya, anak-anak terlibat dalam berbagai aspek pembangunan desa, termasuk pengambilan keputusan, pemilihan umum desa, kegiatan sosial dan pengembangan infrastruktur yang ramah anak. Hasil dari pelibatan anak dalam proses pengambilan keputusan, Sekarang sudah dibangun Taman Desa Bhuana Jaya yang sangat ramah anak dengan berbagai fasilitas seperti arena bermain, lapangan olahraga, jogging track dan area hijau yang indah.

## Tantangan bagi anak dan remaja untuk berpartisipasi dalam politik

Di Indonesia, banyak remaja yang kurang mau berpartisipasi ke dalam politik ataupun berpartisipasi dalam pemilihan umum. Beberapa tantangan yang dihadapi oleh remaja yaitu:

- Remaja tidak memiliki pemahaman yang cukup tentang sistem politik yang ada di Indonesia
- Banyak remaja mendapat informasi yang salah dari social media tentang sistem politik dan pemerintahan di Indonesia
- Kurangnya pemuda Indonesia yang memahami atau ahli pada bidang politik dan pemerintahan ataupun kurangnya sosialisasi kepada remaja

### Kegiatan Pembelajaran:

Diskusikan:

1. Aturan apa yang kamu anggap penting?
2. Apa hal-hal yang melindungi kamu dan membuat kamu merasa aman? tersebut dan mengidentifikasi orang-orang yang mungkin terlibat dalam kasus
3. Menurut kamu, apa yang seharusnya dilakukan oleh pemimpin?
4. Apakah menurut kamu, aturan tentang pembuatan SIM merupakan ide yang bagus?
5. Apakah menurut kamu, siapa calon yang akan menjadi pemimpin yang hebat?

Bahan Tayang (PPT)

<https://bit.ly/bahantayangmasyarakatpolitikindonesia>

Link Video:

Mengapa remaja perlu berpartisipasi dalam politik:

<https://www.youtube.com/watch?v=rGTbJssfVol>

Soal Pre/Post Test (5 soal)

1. Terdapat beberapa kewajiban anak dan remaja sebagai anggota warga negara sebagai berikut, kecuali...
  - a. Memilih dalam pemilihan umum
  - b. Wajib menghormati orang yang lebih tua
  - c. Mengikuti program kesejahteraan anak dan remaja
  - d. Melakukan kegiatan wajib militer
2. Beberapa tantangan dalam berpartisipasi bagi anak dan remaja, kecuali...
  - a. Remaja tidak memiliki pemahaman yang cukup tentang sistem politik yang ada di Indonesia
  - b. Banyak remaja mendapat informasi yang salah dari sosial media tentang sistem politik dan pemerintahan di Indonesia
  - c. Banyak remaja yang peduli dengan isu-isu penting di masyarakat
  - d. Kurangnya pemuda Indonesia yang memahami atau ahli pada bidang politik dan pemerintahan ataupun kurangnya sosialisasi kepada remaja
3. Perlunya partisipasi anak muda dalam demokrasi yaitu...
  - a. Anak muda dapat mempelajari dan memahami pentingnya hak-hak dasar seperti hak suara, hak atas pendidikan, dan hak atas kesehatan, serta tanggung jawab mereka dalam menjaga keberlangsungan demokrasi
  - b. Anak muda dapat membentuk partai politik sendiri
  - c. Anak muda dapat menentang pemerintahan yang berwenang
  - d. Anak muda dapat melakukan unjuk rasa massal

4. Di bawah ini adalah upaya meningkatkan partisipasi politik pada remaja, kecuali...
  - a. Memberikan sosialisasi di sekolah dan lembaga pendidikan lainnya
  - b. Memberikan sosialisasi di media sosial seperti instagram, tiktok, dan lain-lain
  - c. Menggaet influencer untuk memberi pengetahuan politik
  - d. Mengikutsertakan pada rapat paripurna DPR
5. Ciri remaja yang memiliki kesadaran untuk berpartisipasi yang tinggi yaitu...
  - a. Acuh tak acuh terhadap isu di masyarakat
  - b. Tidak pernah mengikuti kegiatan sosial kemasyarakatan
  - c. Berani mengemukakan pendapat di depan umum
  - d. Memiliki semangat perubahan yang rendah

#### Referensi

Anisah, et all. Meningkatkan Kesadaran Politik di Kalangan Anak Muda. <https://ejurnal.unisri.ac.id/index.php/glbctz/article/view/3054/2622>

Affandi, et al. Pelaksanaan Pendidikan Politik Dalam meningkatkan Partisipasi Politik Generasi Muda. [https://pemerintahan.umm.ac.id/files/file/Firmansyah%20Noor%20Affandi\(1\).pdf](https://pemerintahan.umm.ac.id/files/file/Firmansyah%20Noor%20Affandi(1).pdf)

<https://www.kemhan.go.id/2015/09/11/generasi-muda-sebagai-garda-terdepan-harus-memiliki-nilai-nilai-bela-negara.html>

<https://www.gramedia.com/literasi/pengertian-sadar-berbangsa-dan-bernegara/>

<https://aceh.tribunnews.com/2022/09/07/10-desa-lingkar-remaja-adakan-kampanye-bersama>

<https://fkkmk.ugm.ac.id/gerakan-remaja-tanggung-di-purworejo/>

<https://www.grid.id/parapuan/read/533532975/mengintip-gerakan-gekko-indonesia-yang-dibangun-oleh-sejumlah-remaja?page=all>

## b. PROSES POLITIK DI INDONESIA

Waktu: 45 menit

Indikator Keberhasilan: Peserta mampu mendemonstrasikan salah satu proses politik di Indonesia

Isi Materi / Content:

### Demokrasi di Indonesia

Demokrasi berasal dari kata Yunani demos yang artinya rakyat dan kratos yang artinya kekuasaan. Pengertian demokrasi ialah bentuk atau pemerintahan yang seluruh rakyatnya turut serta memerintah dengan perantaraan wakilnya. Demokrasi telah terbukti sebagai bentuk terbaik dari sistem pemerintahan, yaitu berkelanjutan dari pada semua bentuk pemerintahan lainnya di seluruh dunia.

Beberapa Karakteristik dari demokrasi:

1. Melindungi hak asasi manusia
2. Bebas untuk mengemukakan pendapat
3. Kesetaraan dan perlindungan bagi semua orang di depan hukum
4. Peran pemerintah melayani rakyat.

Pokok-pokok sistem pemerintahan di Indonesia, yaitu:

1. Bentuk negara kesatuan dengan prinsip otonomi yang luas, wilayah negara terbagi menjadi beberapa provinsi.
2. Bentuk pemerintahan adalah republik
3. Sistem pemerintahan adalah presidensial
4. Presiden adalah kepala negara sekaligus kepala pemerintahan
5. Kabinet atau menteri diangkat oleh presiden dan bertanggung jawab kepada presiden.

Sistem pemerintahan pada periode ini masih menganut sistem presidensial dengan presiden sebagai kepala negara sekaligus kepala pemerintahan. Hanya saja, presiden beserta wakilnya dipilih dalam satu paket secara langsung oleh rakyat dengan masa jabatan lima tahun dan setelahnya dapat dipilih kembali untuk satu kali masa jabatan.

Remaja di Indonesia dapat memahami beberapa tahapan penting dalam proses politik di negara ini. Ini akan membantu mereka memahami bagaimana sistem politik bekerja dan bagaimana mereka dapat terlibat dalam proses tersebut. Berikut adalah beberapa tahapan penting dalam proses politik di Indonesia yang sebaiknya diketahui oleh remaja:

1. **Pemilihan Umum:** Pemilihan umum adalah saat rakyat memilih wakil-wakil mereka dalam berbagai tingkatan pemerintahan, seperti pemilihan presiden, anggota parlemen, dan pemerintah daerah.
2. **Kampanye pemilihan:** Selama periode kampanye, para calon kandidat mempromosikan diri mereka kepada pemilih. Remaja dapat mengamati kampanye ini dan memahami platform dan janji-janji yang diajukan oleh para calon
3. **Pemungutan Suara:** Ini adalah tahap ketika pemilih aktif menggunakan hak suara mereka untuk memilih kandidat atau partai pilihan mereka
4. **Penghitungan suara dan pengumuman hasil:** Setelah pemungutan suara, suara dihitung dan hasilnya diumumkan. Remaja dapat memantau proses ini untuk memahami bagaimana pemilihan umum berjalan
5. **Pembentukan pemerintahan:** Setelah hasil pemilihan umum diumumkan, pemerintahan dibentuk. Presiden dan wakil presiden terpilih, serta anggota parlemen dan pemerintah daerah, akan mulai bekerja
6. **Pembuatan Kebijakan:** Para pejabat terpilih bertanggung jawab untuk membuat dan mengimplementasikan kebijakan-kebijakan yang bermanfaat bagi masyarakat. Remaja dapat memahami bagaimana kebijakan ini dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari
7. **Kontrol dan pengawasan:** Anggota parlemen memiliki peran dalam mengawasi tindakan pemerintah dan memastikan bahwa mereka bekerja sesuai dengan kepentingan rakyat. Remaja dapat memahami bagaimana pengawasan ini berperan dalam menjaga akuntabilitas
8. **Partisipasi Sipil:** Remaja juga dapat terlibat dalam aksi protes, kampanye advokasi, dan inisiatif masyarakat sipil lainnya untuk menyuarakan isu-isu penting dan memengaruhi proses politik
9. **Perubahan kebijakan dan amandemen undang-undang:** Proses politik juga melibatkan pembahasan dan pengesahan undang-undang. Beberapa undang-undang mungkin direvisi atau diubah sesuai dengan perkembangan masyarakat
10. **Pemantauan publik dan media:** Remaja dapat memahami bagaimana media berperan dalam membentuk opini publik
11. **Pendidikan politik:** Remaja dapat mencari informasi, membaca berita, mengikuti seminar, dan belajar tentang isu-isu politik untuk memahami proses politik dengan lebih baik
12. **Partisipasi dalam organisasi pemuda:** Remaja dapat bergabung dengan organisasi semacam ini

untuk belajar lebih banyak dan berpartisipasi dalam aksi-aksi positif

Memahami tahapan-tahapan ini akan membantu remaja merasa lebih terhubung dengan proses politik di Indonesia dan merasa lebih percaya diri terlibat dalam partisipasi politik yang lebih aktif.

### Kegiatan Pembelajaran:

#### Debate

1. Bagi peserta menjadi 4 kelompok dan mengundi pasangan untuk debate
2. Setiap pasangan kelompok debat terdiri atas kelompok yang PRO dan yang KONTRA dengan pernyataan yang diberikan (bisa terkait berbagai macam isu)
  - a. Pendapat anda tentang kebijakan pemerintah saat ini? apa yang seharusnya dilakukan oleh pemerintah?
  - b. Pendapat anda tentang remaja yang berkomentar di social media tentang kebijakan dan politik di Indonesia? dampak dan manfaat? Seperti apa harusnya penyampaian pendapat remaja?
  - c. Bagaimana pendapat anda tentang pemilihan umum di Indonesia? apakah sudah pro anak muda?
  - d. Bagaimana kontrol dan pengawasan yang harusnya dilakukan oleh pemerintah terhadap program yang dilakukan?
3. Debat terdiri dari 3 babak. Setiap babak terdiri atas 2 kelompok yang berdebat dan 4 kelompok lainnya menjadi juri
4. Tugas setiap kelompok debat adalah mempertahankan argument masing-masing yang diwakili oleh 3 pembicara yang berperan sebagai wakil rakyat

Bahan Tayang (PPT)

<https://bit.ly/bahantayangprosespolitikindonesia>

Soal Pre/Post Test (5 soal)

1. Bentuk pemerintahan yang seluruh rakyatnya turut serta memerintah dengan perantaraan wakilnya disebut...
  - a. Oligarki
  - b. Monarki konstitusional
  - c. Demokrasi
  - d. Otoriter
2. Yang bukan merupakan ciri dari demokrasi yaitu...
  - a. Melindungi hak asasi manusia
  - b. Bebas untuk mengemukakan pendapat
  - c. Kesetaraan dan perlindungan bagi semua orang di depan hukum
  - d. Tidak ada peran pemerintah untuk melayani rakyat
3. Pokok-pokok dari pemerintahan demokrasi yaitu...
  - a. Bentuk negara kesatuan dengan prinsip otonomi yang luas
  - b. Bentuk pemerintahan adalah monarki konstitusional
  - c. Perdana Menteri adalah kepala negara sekaligus kepala pemerintahan
  - d. Kabinet diangkat oleh Perdana Menteri

4. Berapa lama masa jabatan Presiden dan Wakil Presiden dalam pemerintahan demokrasi?
  - a. Satu tahun
  - b. Tiga tahun
  - c. Lima tahun
  - d. Seumur hidup
5. Pemilihan Presiden dan Wakil Presiden yang menunjukkan ciri pemerintahan demokrasi yaitu...
  - a. Pemilihan umum
  - b. Aklamasi
  - c. Pemilihan elektoral
  - d. Pengangkatan dewan

#### Referensi

Rohim & Amika, 2019. Analisis Politik Milenial: Persepsi Siswa SMA Terhadap Dinamika Politik Pada Pemilu 2019 di Indonesia. *Jurnal Ilmu Pemerintahan*, 4(1), 47-63.

<https://www.hukumonline.com/berita/a/pengertian-demokrasi--sejarah--dan-pelaksanaan-di-indonesia-lt61b739dbb5bf8/>

## LAMPIRAN PERMAINAN

### A. TEBAK KATA

Instruksi:

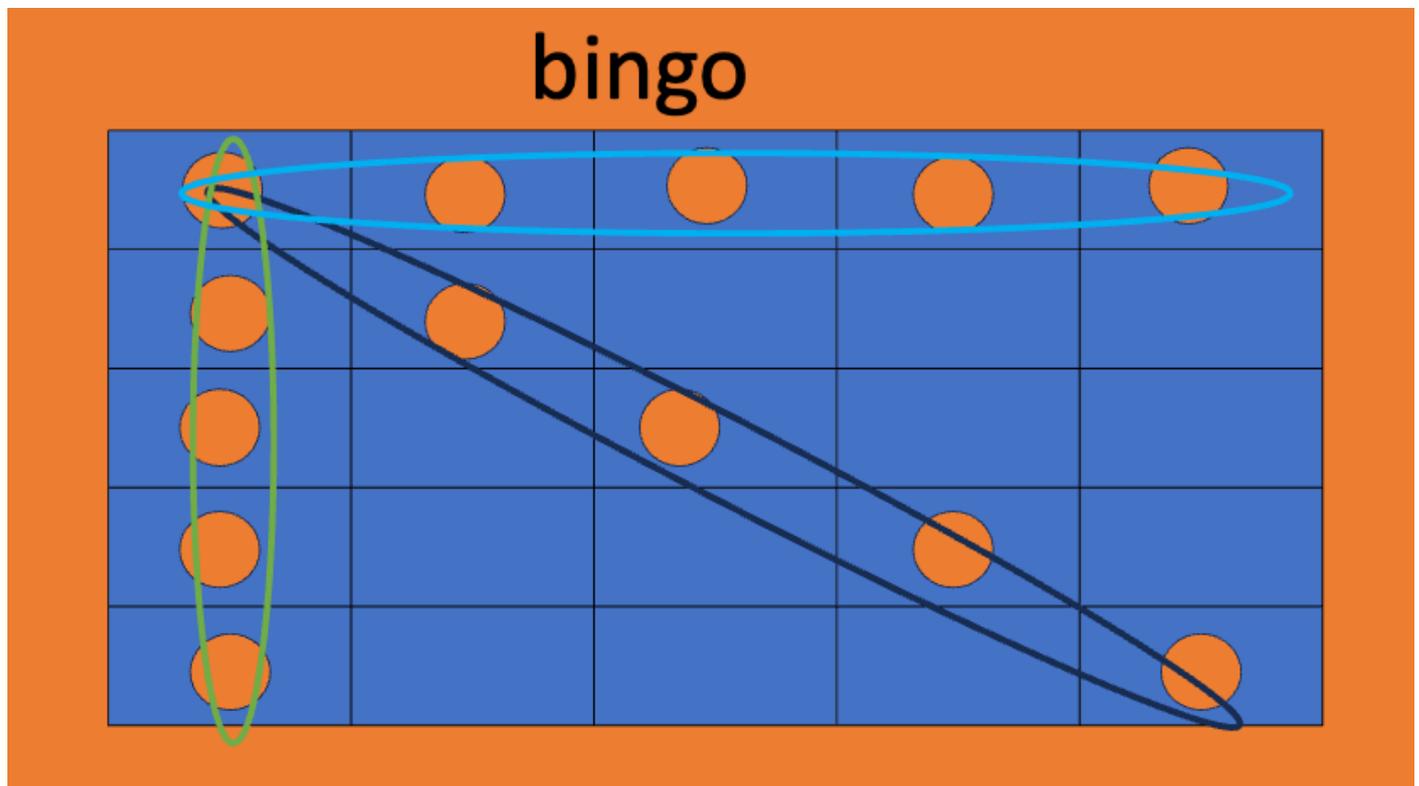
- Bagi peserta menjadi 4 kelompok dan minta masing-masing kelompok untuk berbaris berbanjar
- Fasilitator memberikan satu kata kepada peserta yang berdiri di bagian belakang dan meminta peserta tersebut untuk menyampaikan ke peserta di depannya secara berantai (tanpa mengeluarkan kata, hanya menggunakan bahasa isyarat)
- Peserta paling depan bertugas untuk menggambarkan kata tersebut di kertas yang sudah disediakan
- Fasilitator melakukan pengecekan apakah kata tersebut sudah sesuai dengan yang digambarkan

Pesan:

Peserta di depan akan dapat menggambarkan dengan baik jika peserta di belakang mampu mengungkapkan lewat kata. Sama seperti anak yang harus menyuarakan aspirasinya (berpartisipasi), agar program atau kegiatan dapat lebih tepat sasaran.

## B. BINGO

Memelihara kucing	Bisa masak	Tidak memiliki instagram	Suka ice cream	Vegetarian
Bisa lebih dari dua bahasa	Suka bernyanyi	Tidak pernah menonton drama korea	Bisa berenang	Tidak memiliki email
Suka makan jengkol	Warga negara Indonesia	Memiliki handphone	Belum pernah naik pesawat	Alergi susu
Pekerja sosial	Suka makanan pedas	Memiliki akun Netflix	Belum pernah ke bioskop	Pernah duduk di bangku Sekolah Dasar
Suka coklat	Bekerja di Jakarta	Tidak suka coklat	Tidak makan seafood	Memelihara ikan



Instruksi:

- Bagikan kertas tabel yang berisikan kata-kata yang merepresentasikan seseorang
- Minta peserta untuk mencari orang yang memiliki hobi/ menggambarkan kata-kata di dalam tabel tersebut (satu orang hanya satu kata). Jika sudah menemukan, minta peserta untuk memberi tanda
- Minta peserta untuk membentuk garis horizontal atau vertical di tabel tersebut
- Yang paling cepat membentuk garis horizontal ataupun vertical, maka dia yang menjadi pemenang

Pesan:

Tabel berisikan berbagai macam hobby/ kesukaan/ karakteristik seseorang, yang menggambarkan keberagaman di dunia. Inklusivitas sangat diperlukan, karena masing-masing individu unik, memiliki kebutuhan yang berbeda tapi memiliki kesempatan yang sama



# Wahana Visi

INDONESIA



Wahana Visi Indonesia bermitra dengan World Vision Korea yang mendukung KOICA-PMC Project yang bertujuan untuk meningkatkan Rehabilitasi Sosial bagi Remaja Rentan di Indonesia yang diinisiasi oleh Korea Institute for Development Strategy (KDS), ReBach International, dan World Vision Korea dan didanai oleh Korea International Cooperation Agency (KOICA).

## KOICA

Korea International  
Cooperation Agency



Wahana Visi Indonesia

[www.wahanavisi.org](http://www.wahanavisi.org)



@wahanavisi\_id