

RENCANA PELAKSANAAN
PEMBELAJARAN

Ketrampilan dan Kecakapan Hidup Remaja



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:

1. Ajruni Wulandestie Arifin – *Suku Dinas Sosial Kota Administrasi Jakarta Pusat*
2. Amalia Reza Intani – *Suku Dinas Sosial Kota Administrasi Jakarta Pusat*
3. Angger Pambudi – *PSAA Balita Tunas Bangsa*
4. Daimatus Surus – *Sentra Handayani*
5. Diah Hidayah – *Dinas Sosial Provinsi DKI Jakarta*
6. Dini Andriyani Indra Utami – *Dinas Sosial Provinsi DKI Jakarta*
7. Dita Ayu Amanda – *PSAA Putra Utama 1*
8. Een Kurnaeni – *PSBR Taruna Jaya 1*
9. Gura Susana Waititalong – *PSAA Putra Utama 3*
10. Heda Zafirah – *Suku Dinas Sosial Kota Administrasi Jakarta Barat*
11. Heni Purwanti – *Sentra Handayani*
12. Istika – *PSAA Putra Utama 3*
13. Maria Rosana – *Dinas Sosial Provinsi DKI Jakarta*
14. Meti Wati Sinaga – *Sentra Handayani*
15. Molina Ulfah Ramadhan – *PSAA Putra Utama 2*
16. Qaniah Dewi Agustine – *PSBR Taruna Jaya 1*
17. Rifan Ramadhan – *PSAA Putra Utama 2*
18. Sugiyo – *Sentra Handayani*
19. Sukma Nur Azizah – *PSAA Putra Utama 1*
20. Yanti Tjhang – *Life Skills Specialist-WVI*

Peninjau Materi:

1. Yanti Tjhang – *Life Skills Specialist-WVI*
2. Adhimas Wijaya – *Education Specialist-WVI*
3. Bianca Suryani Chandra – *Child Protection & Participation Specialist*
4. Nurmauli Panjaitan – *Financial Inclusion and Economic Empowerment Specialist, WVI*

KOICA

Korea International
Cooperation Agency



© Wahana Visi Indonesia, September 2024. Dokumen ini bebas untuk dikaji, diabstraksikan, diperbanyak dan diterjemahkan baik sebagian maupun keseluruhannya dengan seijin Wahana Visi Indonesia, namun tidak dapat diperjualbelikan maupun digunakan untuk tujuan komersil.

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

Tangerang Selatan: Wahana Visi Indonesia.

Kata Pengantar

Salam sejahtera,

Kami bersyukur atas terbitnya Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dari Modul *Lifeskill* atau Modul Kecakapan dan Keterampilan Hidup Remaja. Pengembangan RPP ini telah melalui proses yang cukup panjang, dengan melibatkan para pekerja sosial yang telah dilatih Modul *Lifeskill* sebelumnya, dan RPP ini dikembangkan dan disusun dengan baik agar dapat lebih mudah diajarkan dan menjadi acuan bagi proses belajar *Lifeskill* di kelas bagi para remaja peserta didik.

Modul *Lifeskill* yang telah dikembangkan sebelumnya terdiri dari 12 Modul yang kemudian dikembangkan RPP-nya menjadi 55 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran, yang dirancang untuk mendukung kelas keterampilan hidup (*lifeskill*) peserta didik yang merupakan salah satu aspek penting dalam pembentukan karakter dan kesiapan remaja dalam menghadapi tantangan masa depan. Dalam menyusun RPP ini, team penulis telah berupaya mengintegrasikan berbagai pendekatan yang relevan dengan kebutuhan dan perkembangan peserta didik. Setiap kegiatan pembelajaran yang dirancang dalam modul ini bertujuan untuk membangun keterampilan praktis, dan dilengkapi dengan beberapa misi mingguan sebagai bagian dari praktek pembelajaran.

Kami menyadari bahwa RPP ini tidak akan sempurna tanpa adanya dukungan, masukan, dan kolaborasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh tim penulis, para peninjau materi, dan semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan RPP ini. Harapan kami, modul ini dapat menjadi panduan yang efektif bagi para fasilitator dalam melaksanakan proses pembelajaran yang bermakna dan relevan bagi peserta didik.

Selain itu, kami berharap agar RPP ini dapat dimanfaatkan sebaik mungkin dalam kegiatan pembelajaran, dan terbuka terhadap masukan yang membangun untuk penyempurnaan RPP ini di masa mendatang, sehingga dapat memberikan dampak positif yang signifikan bagi generasi masa depan.

Semoga Rencana Pembelajaran ini dapat bermanfaat dan menjadi inspirasi dalam menciptakan proses pembelajaran yang interaktif, menyenangkan, dan penuh makna.

Terima kasih.

Wahana Visi Indonesia

Daftar Isi

Kata Pengantar	3
----------------------	---

SILABUS

1. Rencana Pembelajaran Keterampilan & Kecakapan Hidup.....	8
2. Manajemen Diri.....	14
3. Ketahanan	22
4. Komunikasi.....	26
5. Kreativitas	30
6. Berpikir Kritis.....	32
7. Pemecahan Masalah.....	34
8. Literasi Keuangan.....	36
9. Kemandirian	38
10. Disiplin	44
11. Menghargai Keberagaman	48
12. Hidup Dengan Empati.....	50
13. Partisipasi	56

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

1. Mengenal Diri (<i>Siapakah Aku; Menerima dan Mengembangkan Diri</i>)	61
2. Traumaku (<i>Trauma</i>)	73
3. Trauma (<i>Pemulihan</i>)	79
4. Kebiasaanku (<i>Kebiasaanku</i>)	92
5. Isu-Isu Disiplin Diri (<i>Membangun Kebiasaan</i>).....	120
6. Kebiasaanku (<i>Mengelola Waktu</i>)	133
7. Tubuhku (<i>Tubuhku</i>)	140
8. Tubuhku (<i>Menjaga Kebersihan dan Kesehatan Tubuh – Isu-Isu spesifik terkait disiplin diri</i>)	147
9. Dilindungi dan Melindungi (<i>Hak dan Tanggung Jawab</i>).....	163
10. Dilindungi dan Melindungi (<i>Perlindungan</i>).....	173
11. Tubuhku (<i>Menjaga tubuhku: Melindungi Diri</i>)	181
12. Permasalahan Emosi (<i>Apa itu permasalahan emosi? ; Terhindar dari permasalahan emosi</i>)	189
13. Permasalahan Emosi dan Kebiasaanku (<i>Bagaimana mengatasi permasalahan emosi? – Mengelola Stress Fleksibilitas dan Manajemen Stress</i>)	197
14. Support System-ku (<i>Apa itu support system? – Bentuk support system</i>)	205
15. Support System-ku (<i>Membangun support system yang kuat – Menjadi seorang support system yang baik dan kuat</i>).....	211

16. Memahami Komunikasi dan Meningkatkan Kemampuan Komunikasi (<i>Pengertian Kemampuan Komunikasi – Hal yang Dapat Meningkatkan dan Menghambat Kemampuan Komunikasi – Dampak dari Kemampuan Komunikasi yang Kurang</i>)	217
17. Memahami Komunikasi dan Meningkatkan Kemampuan Komunikasi (<i>Literasi Digital (Aku dan Media Sosial); Tumbuh di Era Digital (Modul: Kemandirian, Topik: Menjadi Pribadi Yang Terlibat Dalam Lingkungan Kehidupan)</i>)	230
18. Mendengarkan dengan Aktif (<i>Komunikasi interpersonal dan Mendengarkan dengan aktif</i>)	242
19. Kreativitas dan Menjadi Pribadi yang Luwes (<i>Mencermati Kreativitas di Sekitar – Fleksibilitas dan Inovasi (Modul: Kemandirian, Topik: Menjadi Pribadi Yang Luwes) – Pengertian Kreativitas – Manfaat Kreativitas</i>).....	251
20. Mengenal Kreativitas Diri (<i>Mengenal potensi berpikir kreatif – Faktor pendukung dan penghambat kreativitas</i>)	263
21. Mempraktikkan Kreativitas (<i>Pancingan Berpikir Kreatif – Menciptakan Produk Kreatif</i>)	278
22. Apa Itu Berpikir Kritis? (<i>Fenomena perilaku reaktif – Pengertian berpikir kritis</i>)	288
23. Apa Itu Berpikir Kritis? (<i>Mengenal kecenderungan pikiran otomatis – Tantangan Berpikir Kritis – Apakah Saya Berpikir Kritis?</i>).....	296
24. Mempraktikkan Berpikir Kritis (<i>Acuan Berpikir Kritis – Latihan Berpikir Kritis</i>).....	308
25. Konsepsi Pemecahan Masalah dan Identifikasi Kekuatan dan Kelemahan (<i>Apa itu Keterampilan Pemecahan Masalah – Faktor Pendukung dan Penghambat Pemecahan Masalah – Identifikasi Kekuatan dan Kelemahan Kemampuan Pemecahan Masalah</i>).....	321
26. Praktik Kemampuan Pemecahan Masalah (<i>Metode Efektif Pemecahan masalah – Identifikasi Akar Permasalahan – Tahapan Penyelesaian Masalah – Menjadi Problem Solver (dari Modul Ketahanan, Topik Permasalahan Emosi)</i>).....	338
27. Cermati Rencana Keuangan & Evaluasi Uang Masuk (<i>Cermati Rencana Keuangan & Evaluasi Uang Masuk</i>)	355
28. Rajin Menabung & Mengelola Uang Keluar/Pengeluaran (<i>Rajin Menabung & Mengelola Uang Keluar / Pengeluaran</i>).....	373
29. Alokasi Donasi untuk Sosial & Teliti Uang (<i>Alokasi Donasi untuk Sosial & Teliti Utang</i>)	390
30. Menjadi Pribadi yang Saling Ketergantungan dengan Orang Lain (<i>Kemandirian dan Saling Ketergantungan</i>).....	398
31. Hubungan Remaja dengan Orang Tua, Orang Dewasa Lainnya dan Teman Sebaya (<i>Hubungan Dengan Orang Tua, Orang Dewasa Lainnya, dan Teman Sebaya</i>).....	407
32. Menjadi Pribadi yang Saling Ketergantungan dengan Orang Lain (<i>Memelihara Hubungan-hubungan Dalam Hidup</i>).....	418
33. Menjadi Pribadi yang Konform pada Norma yang Berlaku (<i>Konformitas dan Kepatuhan</i>).....	428
34. Menjadi Pribadi yang Konform pada Norma yang Berlaku (<i>Kepatuhan dan Pemberontakan Remaja</i>)	436
35. Menjadi Pribadi yang Konform pada Norma yang Berlaku (<i>Konformitas, Tekanan Teman Sebaya dan Perilaku Beresiko (Negatif)</i>).....	443
36. Menjadi Pribadi yang Konform pada Norma yang Berlaku (<i>Perilaku Beresiko Prososial</i>)	453
37. Menjadi Pribadi yang Konform pada Norma yang Berlaku (<i>Kecerdasan Sosial</i>)	463
38. Menjadi Pribadi yang Luwes (<i>Fleksibilitas Sebagai Fungsi Luhur</i>)	469

39. Menjadi Pribadi yang Luwes (<i>Fleksibilitas dan Pola Pikir Bertumbuh</i>)	476
40. Disiplin Diri (<i>Tekad Dan Disiplin Diri</i>)	485
41. Disiplin Diri (<i>Mitos dan Pandangan Tentang Disiplin Diri</i>)	493
42. Disiplin Diri (<i>Langkah-langkah Disiplin Diri</i>)	499
43. Isu-Isu Disiplin Diri (<i>Isu Disiplin Pada Remaja</i>).....	507
44. Isu-Isu Disiplin Diri (<i>Strategi-Strategi Terkait Disiplin Diri</i>).....	523
45. Keberagaman (<i>Keberagaman vs Keseragaman – Relevansi dan Kontekstualisasi</i>).....	531
46. Hidup dalam Keberagaman (<i>Mempromosikan nilai-nilai toleransi – Anti kekerasan</i>).....	552
47. Empati (<i>Konsep dasar empati – Faktor-faktor empati – Aku dan Kemampuan Empatiku</i>)	568
48. Mengidentifikasi Perilaku Kekerasan di Sekitarku (<i>Apa itu Perilaku Kekerasan? – Mengenal Perilaku Kekerasan Emosional – Faktor penyebab dan Dampak Perilaku Kekerasan Emosional – Mengatasi Kekerasan Emosional</i>)	578
49. Mengidentifikasi Perilaku Kekerasan di Sekitarku (<i>Tanda-tanda Perilaku Kekerasan Emosional – Mengenal Diri Sendiri Perbedaan Perilaku Sehat & Kekerasan Emosional – Membangun Perilaku Sehat</i>).....	596
50. Gender (<i>Konsep Dasar Gender – Gender Equality dan Inequality – Penyebab dan Akibat Gender Inequality</i>)	604
51. Gender (<i>Mengenal Stereotip – Inklusivitas Gender – Mempromosikan Kesehatan Gender dan Inklusivitas</i>).....	618
52. Peran Aktif Sebagai Warga Negara (<i>Partisipasi – Keterlibatan dan Partisipasi – Keterlibatan Remaja Dalam Berbagai Lingkungan Kehidupannya (Modul: Kemandirian, Topik: Menjadi Pribadi Yang Terlibat Dalam Lingkungan Kehidupan)</i> ..	626
53. Peran Aktif Sebagai Warga Negara (<i>Peran Aktif Remaja sebagai Warga Negara</i>).....	642
54. Inklusivitas (<i>Inklusi Individual dan Sosial – Inklusi Emosional dan Fungsional</i>)	661
55. Politik dan Saya (<i>Masyarakat dan Politik di Indonesia – Proses Politik di Indonesia</i>).....	679



Silabus

SILABUS RENCANA PEMBELAJARAN KETERAMPILAN & KECAKAPAN HIDUP

Domain	Kecakapan Kunci	Topik	Sub Topik
PEMBERDAYAAN DIRI	MODUL 1: MANAJEMEN DIRI	MENGENAL DIRI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siapakah Aku 2. Menerima dan Mengembangkan Diri
		TRAUMA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Trauma 2. Pemulihan
		KEBIASAANKU	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kebiasaan + Modul Disiplin, Topik: Isu-Isu Disiplin, Sub Topik: Membangun Kebiasaan 2. Mengelola Waktu

Tujuan	Strategi Pembelajaran	Komponen Proses	Evaluasi
<ul style="list-style-type: none"> * Mampu menerima dan melindungi diri sendiri serta memberi pengaruh positif terhadap lingkungan sekitar * Mampu menjadi pemecah masalah dan memiliki sikap untuk terlibat dalam pembelajaran berkelanjutan * Mampu mengatur diri sendiri dan memiliki hubungan serta interaksi yang positif dengan lingkungan sekitar * Memampukan remaja untuk berkontribusi, berpartisipasi dan terlibat secara positif di tengah komunitas mereka * Memiliki hidup yang produktif dan mampu menjadi agen perubahan 	<p>Strategi pembelajaran yang digunakan dalam kurikulum ini adalah untuk mengakomodir gaya belajar siswa yang berbeda-beda, yaitu kinestetik, audio, visual dan kombinasinya serta memperhatikan karakteristik substansi dari materi yang akan diajarkan.</p> <p>Kurikulum ini dirancang untuk memenuhi seluruh aspek yang ingin dikembangkan, yaitu kognitif, psikomotor, sikap dan sosial. Setiap pembelajaran dirancang secara terstruktur dengan baik, diajarkan setahap demi setahap serta bertujuan untuk pembelajaran langsung. Sesuai dengan Undang-undang Nomor 20/2003, strategi pembelajaran di kelas dilakukan dengan cara olah hati, olah raga, olah rasa, dan olah otak. Sehingga strategi pembelajaran yang digunakan dalam kurikulum ini diharapkan mampu melakukan pemberdayaan terhadap seluruh potensi siswa.</p> <p>Olah hati (ranah sikap dan sosial), kegiatan pembelajaran yang dikembangkan dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri yang lahir dari dalam hati siswa serta tercermin dalam tindakan ketika berelasi dengan orang lain.</p> <p>Olah raga (ranah psikomotor), kegiatan pembelajaran melibatkan gerak motorik baik dari kegiatan <i>ice breaker</i> dan kegiatan belajar kooperatif.</p> <p>Olah rasa, kegiatan pembelajaran memerlukan tingkat konsentrasi yang tinggi dan fikiran yang terfokus dengan memberikan stimulus berupa musik di dalam kelas.</p> <p>Olah otak (ranah kognitif), pembelajaran ditujukan untuk siswa memahami dan dapat mengaplikasikan baik dalam tugas kelompok maupun dalam praktek sehari-hari melalui misi mingguan. Siswa diberi kesempatan untuk melakukan praktik, diskusi kelompok, membuat produk (video, poster, dll), presentasi, pemecahan masalah dan belajar mengutarakan pendapat masing-masing.</p> <p>Pembelajaran dilakukan berbasis pengkonstruksian pengetahuan siswa terlebih dahulu baru diberikan penguatan / konfirmasi dan kesimpulan oleh fasilitator.</p>	<p>Melalui proses belajar mengajar yang terdapat dalam kurikulum ini diharapkan akan terjadi perubahan-perubahan tingkah laku pada diri peserta didik. Karenanya kurikulum ini berusaha untuk menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif, kreatif dan efektif. Komponen proses yang digunakan adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pembelajaran yang berpusat pada siswa, di mana siswa akan mengkonstruksi pengetahuan awal melalui diskusi kelompok, studi kasus, analisis video, permainan, dan pembelajaran kooperatif lainnya. 2. Pembelajaran yang integratif, baik dari segi materi (domain pemberdayaan diri, kecakapan belajar, kemampuan kerja, kewarganegaraan aktif), maupun dari segi penggabungan beberapa aspek perkembangan siswa (motoric, kognitif, keterampilan, sikap) 3. Pembelajaran berorientasi masalah, pada setiap pembelajaran siswa akan diberikan contoh kasus berupa artikel atau video atau lembar kerja untuk diselesaikan sesuai dengan materi yang dipelajari. 4. Pembelajaran dengan alternatif-alternatif, pembelajaran disajikan dengan memperhatikan minat remaja (salah satunya ingin berpendapat dan didengar) serta melibatkan sarana dan prasarana yang sesuai untuk siswa dapat mengekspresikan diri mereka melalui karya yang dihasilkan. 	<p>Evaluasi kurikulum dimaksudkan adalah berkenaan dengan proses dan hasil belajar siswa untuk memeriksa tingkat ketercapaian / pertumbuhan / proses perubahan pengetahuan, keterampilan dan sikap siswa yang ingin diwujudkan melalui kurikulum ini.</p> <p>Dimensi yang digunakan dalam evaluasi ini adalah dimensi kuantitas dan kualitas. Instrumen yang digunakan untuk mengevaluasi dimensi kuantitatif adalah tugas / misi mingguan yang bertujuan mengukur ranah kognitif. Sementara instrumen untuk mengevaluasi dimensi kualitatif digunakan catatan hasil observasi oleh pengajar yang bertujuan untuk mengukur ranah keterampilan dan sikap.</p> <p>Tools penilaian terlampir</p>

PEMBERDAYAAN DIRI	MODUL 1: MANAJEMEN DIRI	TUBUHKU	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tubuhku 2. Menjaga Tubuhku: Menjaga Kebersihan, Kesehatan Tubuh + Modul Disiplin, Topik: Isu-isu Disiplin Diri, Sub Topik: Isu-isu Spesifik Terkait Disiplin Diri
		DILINDUNGI DAN MELINDUNGI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hak dan Tanggung jawab 2. Perlindungan 3. Menjaga Tubuhku: Melindungi Diri
	MODUL 2: KETAHANAN	PERMASALAH EMOSI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa Itu Permasalahan Emosi? 2. Terhindar dari Permasalahan Emosi? 3. Bagaimana Mengatasi Permasalahan Emosi 4. Tambahan dari Modul Manajemen Diri, Topik Kebiasaan, Sub Topik: Mengelola Stress + Modul Kemandirian, Topik: Menjadi Pribadi yang Luwes, Sub Topik: Fleksibilitas dan Manajemen Stress
		SUPPORT SYSTEM-KU	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa Itu Support System? 2. Bentuk Support System? 3. Membangun Support System yang Kuat 4. Menjadi Seorang Support System yang Baik dan Kuat
	MODUL 3: KOMUNIKASI	MEMAHAMI KOMUNIKASI DAN MENINGKATKAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian Kemampuan Komunikasi 2. Hal yang Dapat Meningkatkan dan Menghambat Kemampuan Komunikasi 3. Dampak dari Kemampuan Komunikasi yang Kurang 4. Literasi Digital (Aku dan Media Sosial) + Modul Kemandirian, Topik: Menjadi pribadi yang terlibat dalam lingkungan kehidupan, Sub Topik: Tumbuh di Era Digital 5. Komunikasi Interpersonal 6. Mendengarkan Aktif
MENDENGARKAN DENGAN AKTIF			
KECAKAPAN BELAJAR	MODUL 1: KREATIVITAS	APA ITU KREATIVITAS?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencermati Kreativitas di Sekitar + Modul Kemandirian, Topik: Menjadi Pribadi yang Luwes, Sub Topik: Fleksibilitas dan Inovasi 2. Pengertian Kreativitas 3. Manfaat Kreativitas
		MENGENAL KREATIVITAS DIRI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengenali Potensi Berpikir Kreatif 2. Faktor Pendukung dan Penghambat Kreativitas
		MEMPRAKTIKAN KREATIVITAS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pancingan Berpikir Kreatif 2. Menciptakan Produk Kreatif
	MODUL 2: BERPIKIR KRITIS	APA ITU BERPIKIR KRITIS?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fenomena Perilaku Reaktif 2. Pengertian Berpikir Kritis
		MENGENALI POTENSI BERPIKIR KRITIS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengenali Kecenderungan Pikiran Otomatis 2. Tantangan Berpikir Kritis 3. Apakah Saya Berpikir Kritis
		MEMPRAKTIKAN BERPIKIR KRITIS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Acuan Berpikir Kritis 2. Latihan Berpikir Kritis
	MODUL 3: PEMECAHAN MASALAH	KONSEPSI PEMECAHAN MASALAH	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa itu Keterampilan Pemecahan Masalah 2. Faktor Pendukung dan Penghambat Pemecahan Masalah
		IDENTIFIKASI KEKUATAN DAN KELEMAHAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifikasi Kekuatan dan Kelemahan Kemampuan Pemecahan Masalah
		PRAKTIK KEMAMPUAN PEMECAHAN MASALAH	<ol style="list-style-type: none"> 1. Metode Efektif Pemecahan Masalah 2. Identifikasi Akar Permasalahan 3. Langkah / Tahapan Pemecahan Masalah + Modul Resilience, topik Permasalahan emosi, sub topik Menjadi Problem Solver
	MODUL 4: LITERASI KEUANGAN		<ol style="list-style-type: none"> 1. Cermati Rencana Keuangan 2. Evaluasi Uang Masuk 3. Rajin Menabung 4. Mengelola Uang Keluar / Pengeluaran 5. Alokasi Donasi Untuk Sosial 6. Teliti Hutang

--	--	--	--

KEMAMPUAN KERJA	MODUL 1: MANDIRI	MENJADI PERIBADI YANG SALING KETERGANTUNGAN DENGAN ORANG LAIN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kemandirian dan Saling Ketergantungan 2. Hubungan dengan Orang Tua, Orang Dewasa Lainnya, dan Teman Sebaya 3. Memelihara Hubungan-Hubungan dalam Hidup
		MENJADI PRIBADI YANG KONFORM PADA NORMA YANG BERLAKU	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konformitas dan Kepatuhan 2. Kepatuhan dan Pemberontakan Remaja 3. Konformitas, Tekanan Teman Sebaya, dan Perilaku Beresiko (Negatif) 4. Perilaku Beresiko ProSosial 5. Kecerdasan Sosial
		MENJADI PRIBADI YANG LUWES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fleksibilitas Sebagai Fungsi Luhur 2. Fleksibilitas dan Pola Pikir Bertumbuh
	MODUL 2: DISIPLIN	DISIPLIN DIRI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tekad dan Disiplin Diri 2. Mitos dan Pandangan Tentang Disiplin Diri 3. Langkah-Langkah Disiplin Diri
		ISU-ISU DISIPLIN DIRI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Isu Disiplin Pada Remaja 2. Strategi-Strategi Terkait Disiplin Diri
KEWARGANEGARAAN AKTIF	MODUL 1: MENGHARGAI KEBERAGAMAN	KEBERAGAMAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Keberagaman vs Keseragaman 2. Relevansi dan Kontekstualisasi
		HIDUP DALAM KEBERAGAMAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mempromosikan Nilai-nilai Toleransi 2. Anti Kekerasan
	MODUL 2: MEMBANGUN EMPATI	EMPATI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsep Dasar Empati 2. Faktor-Faktor Empati 3. Aku dan Kemampuan Empatiku
		MENGIDENTIFIKASI PERILAKU KEKERASAN DISEKITARKU	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa itu Perilaku Kekerasan? 2. Mengetahui Perilaku Kekerasan Emosional 3. Faktor Penyebab & Dampak Perilaku Kekerasan Emosional 4. Mengatasi Kekerasan Emosional 5. Tanda-tanda Perilaku Kekerasan Emosional 6. Mengetahui Diri Sendiri 7. Perbedaan Perilaku Sehat dan Kekerasan Emosional 8. Membangun Perilaku Sehat
		GENDER	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsep Dasar Gender 2. <i>Gender Equality & Inequality</i> 3. Penyebab dan Akibat <i>Gender Inequality</i> 4. Mengetahui Stereotipe 5. Inklusivitas Gender 6. Mempromosikan Kesetaraan Gender dan Inklusivitas
		PERAN AKTIF SEBAGAI WARGA NEGARA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Partisipasi 2. Keterlibatan & Partisipasi + Modul Kemandirian, Topik: Menjadi pribadi yang terlibat dalam lingkungan kehidupannya, Sub Topik: Keterlibatan remaja dalam berbagai lingkungan kehidupannya 3. Peran Serta Aktif Remaja Sebagai Warga Negara
	MODUL 3: PARTIPASI	INKLUSIVITAS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inklusi Individual & Sosial 2. Inklusi Emosional & Fungsional
		POLITIK & SAYA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Masyarakat & Politik di Indonesia (Cara Remaja Berpartisipasi Politik) 2. Proses Politik di Indonesia

			Template Catatan Harian & Bulanan Fasilitator PSBR 1.xlsx
--	--	--	---

Silabus Manajemen Diri

No	Topik	Hari	Jam	Sub Topik	Kompetensi Dasar	Indikator	Tujuan
1	MENGENAL DIRI	1	3h	1. Siapaakah Aku	Mendeskripsikan mengenai siapakah aku, menerima dan mengembangkan diri	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai diri sendiri serta menerima dan mengembangkan diri sendiri * Mendiskusikan mengenai diri sendiri serta menerima dan mengembangkan diri sendiri * Mengemukakan mengenai diri sendiri serta menerima dan mengembangkan diri sendiri 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai diri sendiri serta menerima dan mengembangkan diri sendiri * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
				2. Menerima dan Mengembangkan Diri			
2	TRAUMA	2	3h	1. Trauma	<p>Mendeskripsikan trauma dan pemulihan</p> <p>Menggunakan konsep pemulihan dalam kehidupan sehari-hari</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai trauma * Mendiskusikan mengenai trauma * Mengemukakan mengenai trauma 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai trauma * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
				2. Pemulihan		<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai pemulihan * Mendiskusikan mengenai pemulihan * Mengemukakan mengenai pemulihan * Menerapkan pemulihan diri * Menyesuaikan pemulihan diri 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai pemulihan * Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai pemulihan * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.

(Sumber: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup WVI)

Metode	Media	Material	Materi Pembelajaran	Aktivitas	Penilaian
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Tugas Individu * <i>Sharing</i> * Permainan 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Fotocopy alat ukur kepribadian * fotocopy lembar kerja daftar hal-hal yang dapat/tidak dapat diubah, video senam pinguin 	Materi siapakah aku dan menerima & mengembangkan diri, daftar pertanyaan 'Jembatan Keterbukaan', alat ukur kepribadian, lembar kerja daftar hal-hal yang tak dapat diubah dan yang dapat diubah dalam hidup	<ul style="list-style-type: none"> * Jendela johari: jendela terbuka, jendela buta, jendela rahasia, jendela misterius * Definisi kepribadian, Faktor pengaruh kepribadian, kategorisasi kepribadian, tools assessment kepribadian DISC 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, icebreaker, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: permainan, <i>sharing</i>, ceramah, tugas individu, ceramah, icebreaker, tugas individu, <i>sharing</i> * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, doa 	tidak ada misi
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Analisa film * Diskusi kelompok * Presentasi * <i>Sharing</i> 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Video trauma 	Materi trauma, materi film, materi diskusi kelompok	<ul style="list-style-type: none"> * Definisi dan jenis trauma * Penyebab, gejala dan dampak trauma * Dampak trauma (kesehatan, kejiwaan) 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: pembagian kelompok, nonton video, diskusi kelompok, presentasi, <i>sharing</i> * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, doa 	Journaling:
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Diskusi kelompok * Presentasi * Refleksi * <i>Sharing</i> 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * fotocopy artikel kisah Oprah, Andika & Sopia" 	Materi pemulihan, artikel Oprah, Andika dan Sophia	<ul style="list-style-type: none"> * Strategi pendekatan pemulihan trauma * Cara yang dapat dilakukan oleh penyintas * Langkah Praktis lain yang dapat dilakukan * Pertumbuhan paska trauma * Perubahan paska trauma * Rujukan 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: <i>ice breaker</i>, diskusi kelompok, presentasi, revisi hasil diskusi kelompok * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, misi mingguan, doa 	

3	KEBIASAANKU	4	3h	<p>1. Kebiasaan</p> <p>Mendesripsikan konsep kebiasaan, mengelola waktu</p> <p>Menggunakan konsep strategi mengelola waktu dalam kehidupan sehari-hari</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai kebiasaan * Mendiskusikan mengenai kebiasaan * Mengemukakan mengenai kebiasaan 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai kebiasaan * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
		5	3h	<p>Modul Disiplin, Topik: Isu-Isu Disiplin, Sub Topik: Membangun Kebiasaan</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai membangun kebiasaan * Mendiskusikan mengenai membangun kebiasaan * Mengemukakan mengenai membangun kebiasaan * Menerapkan membangun kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari * Menyesuaikan membangun kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai membangun disiplin * Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan membangun disiplin dalam kehidupan sehari-hari * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
		6	3h	<p>2. Mengelola Waktu</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai mengelola waktu * Mendiskusikan mengenai mengelola waktu * Mengemukakan mengenai mengelola waktu * Menerapkan pengelolaan waktu * Menyesuaikan pengelolaan waktu 	<ul style="list-style-type: none"> * ** Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai mengelola waktu * Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai mengelola waktu * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri."

<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Diskusi kelompok * Gallery walk * Presentasi" 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Alat peraga edukasi buatan siswa * fotocopy tugas kelompok" 	<p>Materi kebiasaanku, materi tugas kelompok</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Kebiasaan dan kategorisasi * Jenis-jenis kebiasaan * Sembilan kategori kebiasaan yang sangat penting * Bagaimana kebiasaan terbentuk * Dasar pembentukan kebiasaan * Mengapa kebiasaan sulit dihilangkan * Kebiasaan sadar dan kebiasaan tersembunyi * Cara mengidentifikasi kebiasaan tersembunyi anda * Dampak Kebiasaan baik * Dampak kebiasaan buruk * Menghentikan kebiasaan buruk * Dampak kebiasaan baik * 9 langkah untuk menciptakan kebiasaan baru yang baik * 6 hal yang harus dihindari saat menciptakan kebiasaan baru yang baik * Kebiasaan sukses 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: permainan, tugas kelompok, gallery walk * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, doa" 	<p>Journaling:</p>
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Instruksi terbimbing * Diskusi kelas, * Tugas individu 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Kartu contoh langkah pada hukum perubahan perilaku 	<p>Materi membangun kebiasaan, materi pada kartu</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Tiga pelajaran tentang membangun kebiasaan * Lingkaran kebiasaan * Empat hukum perubahan perilaku * Cara menciptakan kebiasaan baik * Cara menghilangkan kebiasaan buruk" 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: ceramah, instruksi terbimbing, diskusi kelas, <i>ice breaker</i>, instruksi terbimbing, diskusi kelas * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, doa" 	
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Tugas individu * Diskusi kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Video * Lembar kerja siswa kuadran waktu 	<p>Materi mengelola waktu</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Empat kuadran waktu * Mendahulukan yang utama * 6 kriteria penting sebuah organizer kuadran II * 4 aktivitas utama pengorganisasian kuadran II dalam periode mingguan 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: nonton video, tugas individu, <i>sharing</i>, nonton video, diskusi kelompok * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, misi mingguan, doa" 	<p>Journaling</p>

4	TUBUHKU	7	3h	1. Tubuhku	Mendeskripsikan konsep tubuh, cara menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh, isu-isu spesifik terkait disiplin diri Menggunakan konsep cara menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh dalam kehidupan sehari-hari	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai tubuh * Mendiskusikan mengenai tubuh * Mengemukakan mengenai tubuh 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai tubuh * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
		8	3h	2. Menjaga Tubuhku: Menjaga Kebersihan dan Kesehatan Tubuh + Modul Disiplin, Topik: Isu-isu Disiplin Diri, Sub Topik: Isu-isu Spesifik Terkait Disiplin Diri		<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh, isu-isu spesifik terkait disiplin diri * Mendiskusikan mengenai menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh, isu-isu spesifik terkait disiplin diri * Mengemukakan mengenai menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh, isu-isu spesifik terkait disiplin diri * Menerapkan menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh * Menyesuaikan menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh" 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh, isu-isu spesifik terkait disiplin diri * Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
5	DILINDUNGI DAN MELINDUNGI	9	3h	1. Hak dan Tanggung Jawab	Mendeskripsikan konsep hak dan tanggung jawab, perlindungan, menjaga tubuhku: melindungi diri Menggunakan konsep hak dan tanggung jawab, perlindungan dan melindungi diri dalam kehidupan sehari-hari	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai hak dan tanggung jawab * Mendiskusikan mengenai hak dan tanggung jawab * Mengemukakan mengenai hak dan tanggung jawab * Menerapkan hak dan tanggung jawab * Menyesuaikan hak dan tanggung jawab" 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai hak dan tanggung jawab * Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai hak dan tanggung jawab * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.

<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Diskusi * Menonton video * Permainan 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Video * Kertas bertuliskan nama anggota tubuh dan fungsinya 	Materi tubuhku dan materi permainan	<ul style="list-style-type: none"> * Penyusun tubuh (sel, jaringan, organ, sistem organ/sistem tubuh) * Bagian tubuh dan fungsinya * Tahapan pertumbuhan dan perkembangan manusia. 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: ceramah, penayangan video, presentasi, diskusi, permainan, presentasi * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, doa 	tidak ada misi
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Permainan * Diskusi kelompok * Membuat video" 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Video 	Materi menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh serta isu-isu spesifik disiplin diri, materi permainan	<ul style="list-style-type: none"> * Menjaga kebersihan tubuh * Manfaat membersihkan tubuh * Aktivitas membersihkan tubuh * Menjaga Kesehatan tubuh 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: permainan, pembagian kelompok, tugas kelompok, presentasi * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, doa" 	
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Kerja kelompok * Bernyanyi 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Fotocopy tugas kelompok * Video nyanyi 	Materi hak dan tanggung jawab, materi tugas kelompok	<ul style="list-style-type: none"> * Pengertian hak * 5 kluster hak anak * Hak anak dan orang dewasa * Pengertian tanggung jawab * Tanggung jawab anak * Pentingnya keseimbangan hak & tanggung jawab 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: diskusi kelompok, bernyanyi, presentasi * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, doa" 	tidak ada misi

5		10	3h	2. Perlindungan		<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai perlindungan * Mendiskusikan mengenai perlindungan * Mengemukakan mengenai perlindungan * Menerapkan perlindungan * Menyesuaikan perlindungan 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai perlindungan * Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai perlindungan * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
	TUBUHKU	11	3h	1. Menjaga Tubuhku: Melindungi Diri		<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai melindungi diri * Mendiskusikan mengenai melindungi diri * Mengemukakan mengenai melindungi diri * Menerapkan perlindungan diri * Menyesuaikan perlindungan diri 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai melindungi diri * Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai melindungi diri * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.

<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Pemutaran video * Diskusi * <i>Sharing</i> * Refleksi 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Video * Artikel * Fotocopy studi kasus 	<p>Materi mengenai perlindungan, materi studi kasus</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Peran petugas sosial * Organisasi yang aman bagi anak * Safeguarding (pemberdayaan, pencegahan, proporsionalitas, perlindungan, kemitraan, akuntabilitas) * Adult safeguarding * <i>Child safeguarding</i> * Prinsip-prinsip umum <i>child safeguarding</i> * Standar <i>child safeguarding</i> * Contoh kasus <i>child safeguarding</i> di Indonesia * Kebijakan yang aplikatif * Contoh kasus & upaya <i>child safeguarding</i> 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: ceramah, <i>ice breaker</i>, studi kasus, <i>sharing</i>, <i>ice breaker</i>, pemutaran video, diskusi, <i>sharing</i> * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, doa 	<p>Journaling</p>
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Pemutaran video * Permainan * <i>Sharing</i> * Refleksi 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Video 	<p>Materi mengenai melindungi diri, materi studi kasus</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Melindungi diri (data, bentuk, dampak, pelaku, kekerasan seksual) * Tindakan yang harus dilakukan jika mengalami atau mengetahui kekerasan seksual 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: pemutaran video, diskusi, ceramah, <i>ice breaker</i>, ceramah, permainan, ceramah, pemutaran video * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, misi mingguan, doa 	

Silabus Ketahanan

No	Topik	Hari	Jam	Sub Topik	Kompetensi Dasar	Indikator	Tujuan
1	PERMASALAHAN EMOSI	12	3h	1. Apa itu permasalahan emosi?	Mendeskripsikan permasalahan emosi, terhindar dari permasalahan emosi, bagaimana mengatasi permasalahan emosi, mengelola stress, fleksibilitas dan manajemen stress	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai permasalahan emosi dan terhindar dari permasalahan emosi * Mendiskusikan mengenai permasalahan emosi dan terhindar dari permasalahan emosi * Mengemukakan mengenai permasalahan emosi dan terhindar dari permasalahan emosi 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai permasalahan emosi * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
				2. Terhindar dari permasalahan emosi	Menggunakan konsep bagaimana mengatasi permasalahan emosi, fleksibilitas dan mengelola stress dalam kehidupan sehari-hari		
		13	3h	3. Bagaimana mengatasi permasalahan emosi?		<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai mengatasi permasalahan emosi, mengelola stress, fleksibilitas dan manajemen stress * Mendiskusikan mengenai mengatasi permasalahan emosi, mengelola stress, fleksibilitas dan manajemen stress * Mengemukakan mengenai mengatasi permasalahan emosi, mengelola stress, fleksibilitas dan manajemen stress * Menerapkan mengatasi permasalahan emosi, mengelola stress dan fleksibilitas dan manajemen stress * Menyesuaikan mengatasi permasalahan emosi, mengelola stress dan fleksibilitas dan manajemen stress 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai mengatasi permasalahan emosi, mengelola stress, fleksibilitas dan manajemen stress * Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai mengatasi permasalahan emosi, mengelola stress dan fleksibilitas dan manajemen stress * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.

(Sumber: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup WVI)

Metode	Media	Material	Materi Pembelajaran	Aktivitas	Penilaian
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Pemutaran video * Permainan * <i>Sharing</i> * Refleksi 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Video * Fotocopy kuesioner pengukuran diri 	Materi permasalahan emosi, materi <i>self rating questionnaire</i>	<ul style="list-style-type: none"> * Definisi emosi * Emosi negatif dan positif * Gejala gangguan emosional * Karakteristik gangguan emosional * Bentuk permasalahan emosional <p>Strategi untuk membantu mencegah masalah emosional:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Self-care</i> 2. Keterampilan koping sehat 3. Pertahankan jaringan sosial yang mendukung 4. Tetapkan tujuan 5. Manajemen waktu 6. Keterampilan komunikasi 7. Keseimbangan kerja - hidup yang sehat 8. Batasilah paparan pemicu stress 9. Praktikan rasa syukur 10. Hindari konsumsi medis berlebihan 11. Cari bantuan profesional" 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: kuesioner, <i>ice breaker</i>, diskusi, tugas kelompok, presentasi * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, misi mingguan, doa 	Journaling
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Diskusi * Presentasi 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Video * Audio 	Materi mengatasi emosi dan manajemen stress, materi diskusi	<ul style="list-style-type: none"> * Definisi mengatasi * Mengatasi stress * Kategori utama mekanisme koping 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: ceramah, diskusi kelompok, presentasi * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, misi mingguan, doa 	Journaling

				"Tambahkan dari Modul Manajemen Diri, Topik Kebiasaan, Sub Topik 3. Mengelola Stress + Modul Kemandirian, Topik: Menjadi Pribadi yang Luwes, Sub Topik: Fleksibilitas dan Manajemen Stress"			
2	SUPPORT SYSTEM-KU	14	3h	1. Apa itu support system?	Mendeskrripsikan support system, bentuk support system, membangun support system yang kuat, menjadi seorang support system yang baik dan kuat	* Menjelaskan mengenai support system dan bentuk support system * Mendiskusikan mengenai support system dan bentuk support system * Mengemukakan mengenai support system dan bentuk support system	* Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai support system dan bentuk support system * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
				2. Bentuk support system			
		15	3h	3. Membangun support system yang kuat		* Menjelaskan mengenai membangun support system yang kuat dan menjadi seorang support system yang baik dan kuat * Mendiskusikan mengenai membangun support system yang kuat dan menjadi seorang support system yang baik dan kuat * Mengemukakan mengenai membangun support system yang kuat dan menjadi seorang support system yang baik dan kuat * Menerapkan membangun support system yang kuat dan menjadi seorang support system yang baik dan kuat * Menyesuaikan membangun support system yang kuat dan menjadi seorang support system yang baik dan kuat	* Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai membangun support system yang kuat dan menjadi seorang support system yang baik dan kuat * Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai membangun support system yang kuat dan menjadi seorang support system yang baik dan kuat * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
				4. Menjadi seorang support system yang baik dan kuat			

			<ul style="list-style-type: none"> * Definisi dan manfaat stress * Jenis stress * Manfaat stress * Sumber stress * Gejala stress * Cara mengelola stress 		
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Diskusi * Bermain peran * Bernyanyi dan menari" 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Video 	Materi apa itu & bentuk support system	<ul style="list-style-type: none"> * Definisi support system * Pentingnya support system Bentuk support system: <ol style="list-style-type: none"> 1. Cinta (Love) 2. Kepedulian (Caring) 3. Pelayanan (Service) 4. Dorongan (Encouragement)" 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka:do, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: ceramah, tugas kelompok, ceramah, bermain peran, presentasi * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, doa 	Journaling
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Instruksi * <i>Sharing</i> * Bermain peran * Bernyanyi dan menari 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Video 	Materi membangun dan menjadi seorang support system yang baik dan kuat, materi permainan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siapa yang dapat menjadi SS mu 2. Siapa yang harus dihindari menjadi bagian SS 3. Apa yang dapat kamu lakukan? 4. Bagaimana mempertahankan SS yang telah ada 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: ceramah, bermain peran, <i>sharing</i>, quiz, menonton video * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, misi mingguan, doa 	
			<ol style="list-style-type: none"> 1. Dengarkan dengan empati 2. Berikan dukungan verbal dan non-verbal 3. Validasi perasaan dan pengalaman mereka 4. Jaga kerahasiaan 5. Berikan dorongan dan motivasi 6. Tetap hadir dan konsisten 7. Berikan ruang untuk pertumbuhan dan perkembangan 8. Jaga keseimbangan 		

Silabus Komunikasi

No	Topik	Hari	Jam	Sub Topik	Kompetensi Dasar	Indikator	Tujuan
1	MEMAHAMI KOMUNIKASI DAN MENINGKATKAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI	16	3h	<p>1. Pengertian Kemampuan Komunikasi</p> <p>2. Hal yang Dapat Meningkatkan dan Menghambat Kemampuan Komunikasi</p> <p>3. Dampak dari Kemampuan Komunikasi yang Kurang</p>	Mendesripsikan kemampuan komunikasi, hal yang dapat meningkatkan dan menghambat kemampuan komunikasi, dampak dari kemampuan komunikasi yang kurang	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai kemampuan komunikasi, hal yang dapat meningkatkan dan menghambat kemampuan komunikasi, dampak dari kemampuan komunikasi yang kurang * Mendiskusikan mengenai kemampuan komunikasi, hal yang dapat meningkatkan dan menghambat kemampuan komunikasi, dampak dari kemampuan komunikasi yang kurang * Mengemukakan mengenai kemampuan komunikasi, hal yang dapat meningkatkan dan menghambat kemampuan komunikasi, dampak dari kemampuan komunikasi yang kurang 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai kemampuan komunikasi, hal yang dapat meningkatkan dan menghambat kemampuan komunikasi, dampak dari kemampuan komunikasi yang kurang * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
		17	3h	<p>4. Literasi Digital (Aku & Media Sosial)</p> <p>+ Modul Kemandirian, Topik: Menjadi pribadi yang terlibat dalam lingkungan kehidupan, Sub Topik: Tumbuh di Era Digital</p>	<p>Mendesripsikan literasi digital, tumbuh di era digital</p> <p>Menggunakan konsep tumbuh di era digital dalam kehidupan sehari-hari</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai literasi digital * Mendiskusikan mengenai literasi digital * Mengemukakan mengenai literasi digital * Menerapkan tumbuh di era digital * Menyesuaikan tumbuh di era digital 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai literasi digital * Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai tumbuh di era digital * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.

(Sumber: Modul Keterampilan & Kecakapan Hidup WVI)

Metode	Media	Material	Materi Pembelajaran	Aktivitas	Penilaian
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Studi kasus * Diskusi kelompok * Presentasi 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT 	<p>Materi pengertian kemampuan komunikasi, hal yang dapat meningkatkan dan menghambat kemampuan komunikasi, dampak dari kemampuan komunikasi yang kurang, materi studi kasus</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Definisi komunikasi * Komunikasi sehat * Saran untuk memulai komunikasi yang sehat" <hr/> <ul style="list-style-type: none"> * Gangguan dalam berkomunikasi * Penghambat kemampuan berkomunikasi <hr/> <ul style="list-style-type: none"> * Apa yang dimaksud dengan komunikasi yang buruk * Penyebab komunikasi buruk * Dampak dari komunikasi yang buruk 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: pembagian kelompok, studi kasus, <i>ice breaker</i>, presentasi * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, doa 	tidak ada misi
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Menonton video * Diskusi kelompok * Permainan 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Video * Metaplan bertuliskan materi 	<p>Materi literasi digital dan tumbuh di era digital, materi video jejak digital, materi video bijak bersosial media, materi pembelajaran pada metaplan untuk kegiatan menjodohkan</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Apa itu literasi digital * Mengapa literasi digital penting * 4 pilar acuan perilaku menggunakan teknologi * Hak dan tanggung jawab digital * Etika dslam berinternet * Cyber bullying * Konten yang harus dihindari * Pentingnya menjaga kerahasiaan data * Cara menjaga kerahasiaan data * 10 tren yang dibawa oleh Gen-Z * Ancaman dunia digital atau internet * Alasan penggunaan teknologi berlebihan dapat merusak * Manfaat dunia digital dalam kehidupan remaja * 3 Keterampilan inti era digital * Langkah menavigasi media sosial * 3 strategi utama menavigasi paradoks * Cara Gen-Z mendekati kerja kolaboratif 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: pembagian kelompok, nonton video, diskusi kelompok, <i>ice breaker</i>, presentasi, tugas kelompok * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, misi mingguan, doa 	Journaling

2	MENDENGARKAN DENGAN AKTIF	18	3h	1. Komunikasi Interpersonal	<p>Mendesripsikan komunikasi interpersonal dan mendengarkan dengan aktif</p> <p>Menggunakan konsep komunikasi interpersonal dan mendengarkan dengan aktif dalam kehidupan sehari-hari</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai komunikasi interpersonal dan mendengarkan dengan aktif * Mendiskusikan mengenai komunikasi interpersonal dan mendengarkan dengan aktif * Mengemukakan mengenai komunikasi interpersonal dan mendengarkan dengan aktif * Menerapkan komunikasi interpersonal dan mendengarkan dengan aktif * Menyesuaikan komunikasi interpersonal dan mendengarkan dengan aktif 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai komunikasi terpersonal dan mendengarkan dengan aktif * Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai komunikasi interpersonal dan mendengarkan dengan aktif * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
				2. Mendengarkan dengan aktif			

<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Analisis * <i>Sharing</i> * Bermain peran 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Video <i>ice breaker</i> 	<p>Materi komunikasi interpersonal dan mendengarkan dengan aktif, materi bermain peran</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Apa itu komunikasi interpersonal * Pentingnya membangun kemampuan komunikasi interpersonal * Cara membangun komunikasi interpersonal" <ul style="list-style-type: none"> * Definisi mendengar vs mendengarkan * Manfaat menjadi pendengar aktif * Cara menjadi pendengar aktif 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: pembagian kelompok, bermain peran, analisis dan <i>sharing</i>, bermain peran, analisis + <i>sharing</i> * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, misi mingguan, doa 	<p>Journaling</p>
---	---	--	--	---	-------------------

Silabus Kreativitas

No	Topik	Hari	Jam	Sub Topik	Kompetensi Dasar	Indikator	Tujuan
1	APA ITU KREATIVITAS?	19	3h	1. Mencermati Kreativitas di Sekitar + Modul Kemandirian, Topik: Menjadi Pribadi yang Luwes, Sub Topik: Fleksibilitas dan Inovasi 2. Pengertian Kreativitas 3. Manfaat Kreativitas	Mendeskripsikan kreativitas di sekitar, fleksibilitas dan inovasi, pengertian kreativitas, manfaat kreativitas	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai kreativitas di sekitar, Fleksibilitas dan Inovasi, Pengertian Kreativitas dan Manfaat Kreativitas * Mendiskusikan mengenai kreativitas di sekitar, Fleksibilitas dan Inovasi, Pengertian Kreativitas dan Manfaat Kreativitas * Mengemukakan mengenai kreativitas di sekitar, Fleksibilitas dan Inovasi, Pengertian Kreativitas dan Manfaat Kreativitas 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai kreativitas di sekitar, Fleksibilitas dan Inovasi, Pengertian Kreativitas dan Manfaat Kreativitas * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
2	MENGENAL KREATIVITAS DIRI	20	3h	1. Mengenali Potensi Berpikir Kreatif	Mendeskripsikan potensi berpikir kritis, faktor pendukung dan penghambat kreativitas, pancingan berpikir kreatif, menciptakan produk kreatif	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai potensi berpikir kreatif, faktor pendukung dan penghambat kreativitas * Mendiskusikan mengenai potensi berpikir kreatif, faktor pendukung dan penghambat kreativitas * Mengemukakan mengenai potensi berpikir kreatif, faktor pendukung dan penghambat kreativitas 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai potensi berpikir kreatif, faktor pendukung dan penghambat kreativitas * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
				2. Faktor Pendukung dan Penghambat Kreativitas	Menggunakan pancingan berpikir kreatif dalam kehidupan sehari-hari		
3	MEMPRAKTEKKAN KREATIVITAS	21	3h	1. Pancingan Berpikir Kreatif		<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai pancingan berpikir kreatif, menciptakan produk kreatif * Mendiskusikan mengenai pancingan berpikir kreatif, menciptakan produk kreatif * Mengemukakan mengenai pancingan berpikir kreatif, menciptakan produk kreatif * Menerapkan pancingan berpikir kreatif * Menyesuaikan pancingan berpikir kreatif 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai pancingan berpikir kreatif, menciptakan produk kreatif * Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai pancingan berpikir kreatif * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
				2. Menciptakan Produk Kreatif			

(Sumber: Modul Keterampilan & Kecakapan Hidup WVI)

Metode	Media	Material	Materi Pembelajaran	Aktivitas	Penilaian
<ul style="list-style-type: none"> * Diskusi kelas * Tugas pribadi * Diskusi kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Fotocopy gambar benda yang ada di sekitar kita * Video <i>ice breaker</i> tebak kata 	Materi mencermati kreativitas di sekitar, fleksibilitas dan inovasi, pengertian & manfaat kreativitas	<ul style="list-style-type: none"> * Kita hidup bersama karya kreatif * Fleksibilitas dan Inovasi * Ragam kreativitas * 4 kategori kreativitas * Definisi kreativitas * Manfaat kreativitas 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: diskusi, <i>ice breaker</i>, ceramah, pembagian kelompok, diskusi kelompok, presentasi * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, doa 	tidak ada misi
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Assessment" 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Fotocopy assessment 	Materi mengenali potensi berpikir kreatif, faktor pendukung dan penghambat kreativitas	<ul style="list-style-type: none"> * Asesmen informal * Tes verbal * Tes non verbal * Panduan pemberian skor * Pemahaman yang diharapkan * Kelancaran menghasilkan ide * Variabel kreativitas * Kebiasaan yang mendukung kreativitas * Kebiasaan yang menghambat kreativitas 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: instruksi terbimbing, diskusi kelas, <i>ice breaker</i>, pembagian kelompok, diskusi kelompok, diskusi kelas * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, misi mingguan, doa 	
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Kerja kelompok * Presentasi * Permainan 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Video * Gambar permainan 	<ul style="list-style-type: none"> * Materi pancingan berpikir kreatif, menciptakan prduk kreatif, materi permainan 	<ul style="list-style-type: none"> * Cara mengaktifkan proses berpikir kreatif * Tahapan proses kreatif * Pancingan berpikir 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: ceramah, eksperimen, gallery walk, diskusi kelas, asesmen informal, ceramah, <i>ice breaker</i>, tugas kelompok, presentasi * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, misi mingguan, doa 	Journaling

Silabus Berpikir Kritis

No	Topik	Hari	Jam	Sub Topik	Kompetensi Dasar	Indikator	Tujuan
1	APA ITU BERPIKIR KRITIS?	22	3h	1. Fenomena Perilaku Reaktif 2. Pengertian Berpikir Kritis	Mendeskripsikan fenomena perilaku reaktif, pengertian berpikir kritis, mengenali kecenderungan pikiran otomatis	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai fenomena perilaku reaktif dan pengertian berpikir kritis * Mendiskusikan mengenai fenomena perilaku reaktif dan pengertian berpikir kritis * Mengemukakan mengenai fenomena perilaku reaktif dan pengertian berpikir kritis 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai fenomena perilaku reaktif dan pengertian berpikir kritis * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
2	MENGENALI KESIAPAN BERPIKIR KRITIS	23	3h	1. Mengenali Kecenderungan Pikiran Otomatis 2. Tantangan Berpikir Kritis 3. Apakah Saya Berpikir Kritis?	Mendeskripsikan mengenali kecenderungan pikiran otomatis, tantangan berpikir kritis dan apakah saya berpikir kritis?	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai kecenderungan pikiran otomatis, tantangan berpikir kritis dan apakah saya berpikir kritis? * Mendiskusikan mengenai kecenderungan pikiran otomatis, tantangan berpikir kritis, dan apakah saya berpikir kritis? * Mengemukakan mengenai kecenderungan pikiran otomatis, tantangan berpikir kritis, dan apakah saya berpikir kritis? 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai kecenderungan pikiran otomatis, tantangan berpikir kritis, dan apakah saya berpikir kritis? * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
3	MEMPRAKTIKKAN BERPIKIR KRITIS	24	3h	1. Acuan Berpikir Kritis 2. Latihan Berpikir Kritis	Mendeskripsikan tantangan acuan berpikir kritis, dan latihan berpikir kritis Menggunakan latihan berpikir kritis dalam kehidupan sehari-hari	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai latihan berpikir kritis * Mendiskusikan mengenai latihan berpikir kritis * Mengemukakan mengenai latihan berpikir kritis * Menerapkan latihan berpikir kritis * Menyesuaikan latihan berpikir kritis 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai latihan berpikir kritis * Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai latihan berpikir kritis * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.

(Sumber: Modul Keterampilan & Kecakapan Hidup WVI)

Metode	Media	Material	Materi Pembelajaran	Aktivitas	Penilaian
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Diskusi kelompok * Beramin peran 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Video 	Materi fenomena perilaku reaktif, pengertian berpikir kritis, materi bermain peran	<ul style="list-style-type: none"> * Definisi perilaku reaktif * Penyebab perilaku reaktif * Contoh fenomena reaktif * Definisi berpikir kritis * Situasi apa saja yang tergolong situasi kritis * Manfaat berpikir kritis" 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: ceramah, nonton video, diskusi kelas, <i>ice breaker</i>, ceramah, diskusi, bermain peran * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, doa 	Tidak ada misi
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Bermain peran * Penilaian pribadi 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Fotocopy soal berpikir kritis * Fotocopy kuesioner sikap berpikir kritis 	Materi mengenali kecenderungan pikiran otomatis, tantangan berpikir kritis, apakah saya berpikir kritis, materi bermain peran	<ul style="list-style-type: none"> * Percobaan pikiran otomatis * Gambaran bagaimana pikiran kita secara otomatis bekerja untuk membantu kita berpikir dan menjalankan fungsi sehari - hari * Jenis-jenis bias yang umum terjadi dalam kehidupan sehari-hari * Kesiapan untuk berpikir kritis * Soal berpikir kritis * Kuesioner sikap berpikir kritis * Proses berpikir kritis 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: ceramah, diskusi kelompok, bermain peran, <i>ice breaker</i>, ceramah, tugas individu, permainan * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, doa 	Tidak ada misi
<ul style="list-style-type: none"> * Kerja kelompok * Diskusi * Presentasi 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Fotocopy studi kasus 	Materi acuan berpikir kritis, latihan berpikir kritis, materi studi kasus	<ul style="list-style-type: none"> * Acuan berpikir kritis * Penerapan berpikir kritis 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: ceramah, pembagian kelompok, diskusi kelompok, <i>ice breaker</i>, diskusi kelas * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, misi mingguan, doa 	Journaling
			<ul style="list-style-type: none"> * Menanggapi foto * Menanggapi kalimat pernyataan * Menanggapi berita * Menanggapi kasus * Menanggapi peristiwa 		

Silabus Pemecahan Masalah

No	Topik	Hari	Jam	Sub Topik	Kompetensi Dasar	Indikator	Tujuan
1	KONSEPSI PEMECAHAN MASALAH	25	3h	1. Apa itu Keterampilan Pemecahan Masalah	Mendeskripsikan keterampilan pemecahan masalah, faktor pendukung dan penghambat pemecahan masalah, identifikasi kekuatan dan kelemahan kemampuan pemecahan masalah	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai konsepsi pemecahan masalah, identifikasi kekuatan dan kelemahan * Mendiskusikan mengenai konsepsi pemecahan masalah, identifikasi kekuatan dan kelemahan * Mengemukakan mengenai konsepsi pemecahan masalah, identifikasi kekuatan dan kelemahan * Menerapkan identifikasi kekuatan dan kelemahan kemampuan pemecahan masalah * Menyesuaikan identifikasi kekuatan dan kelemahan kemampuan pemecahan masalah 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai konsepsi pemecahan masalah, identifikasi kekuatan dan kelemahan * Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai identifikasi kekuatan dan kelemahan kemampuan pemecahan masalah * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
				2. Faktor Pendukung dan Penghambat Pemecahan Masalah	Menggunakan keterampilan pemecahan masalah dalam kehidupan sehari-hari		
2	IDENTIFIKASI KEKUATAN DAN KELEMAHAN			1. Identifikasi Kekuatan dan Kelemahan Kemampuan Pemecahan Masalah			
3	PRAKTIK KEMAMPUAN PEMECAHAN MASALAH	26	3h	1. Metode Efektif Pemecahan Masalah	Mendeskripsikan metode efektif pemecahan masalah, identifikasi akar permasalahan, tahapan pemecahan masalah, menjadi problem solver	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai metode efektif pemecahan masalah, identifikasi akar permasalahan, tahapan pemecahan masalah, menjadi problem solver * Mendiskusikan mengenai metode efektif pemecahan masalah, identifikasi akar permasalahan, tahapan pemecahan masalah, menjadi problem solver * Mengemukakan mengenai metode efektif pemecahan masalah, identifikasi akar permasalahan, tahapan pemecahan masalah, menjadi problem solver * Menerapkan menjadi problem solver * Menyesuaikan menjadi problem solver 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai metode efektif pemecahan masalah, menjadi problem solver * Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai menjadi problem solver * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
				2. Identifikasi Akar Permasalahan	Menggunakan tahapan pemecahan masalah dalam kehidupan sehari-hari		
				3. Langkah/Tahapan Pemecahan Masalah + Modul Resilience, topik Permasalahan emosi, sub topik Menjadi Problem Solver"			

(Sumber: Modul Keterampilan & Kecakapan Hidup WVI)

Metode	Media	Material	Materi Pembelajaran	Aktivitas	Penilaian
<ul style="list-style-type: none"> * Assessment kemampuan pemecahan masalah * Diskusi kelompok * Studi kasus * Presentasi 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Video * Kartu APE (gambar hewan) * Alat ukur kemampuan pemecahan masalah" 	<p>Materi apa itu keterampilan pemecahan masalah, faktor pendukung dan penghambat pemecahan masalah, identifikasi kekuatan dan kelemahan kemampuan pemecahan masalah, materi studi kasus</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Definisi pemecahan masalah * Manfaat memiliki kemampuan pemecahan masalah * Indikator pemecahan masalah <hr/> <ul style="list-style-type: none"> * Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan pemecahan masalah * Karakter individu yang harus dihindari dan menghambat kemampuan pemecahan masalah" <hr/> <ul style="list-style-type: none"> * Instrumen untuk mengidentifikasi kemampuan pemecahan masalah. 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: tugas individu, ceramah, diskusi kelompok, <i>ice breaker</i>, presentasi * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, misi mingguan, doa 	Journaling
<ul style="list-style-type: none"> * Studi kasus * Praktek 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT 	<p>Materi metode efektif pemecahan masalah, identifikasi akar permasalahan, tahapan penyelesaian masalah, menjadi problem solver, materi studi kasus literasi, byllying, kenakalan remaja, materi permainan pembagian kelompok, materi instruksi</p>	<p>Metode brainstorming: bentuk kelompok, tetapkan aturan dasar, tentukan tujuan dan fokus, mulai sesi brainstorming, perintahkan peserta untuk berfikir bebas, satu orang yang memfasilitasi, catat semua ide, evaluasi ide</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> * Pohon masalah * Manfaat penggunaan analisis pohon masalah * Langkah penyusunan pohon masalah * Praktek <hr/> <ul style="list-style-type: none"> * Tahapan pemecahan masalah * Studi kasus * Tools tahapan pemecahan masalah 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: membentuk kelompok, instruksi terbimbing, studi kasus, <i>ice breaker</i>, presentasi * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, misi mingguan, doa 	Journaling

Silabus Literasi Keuangan

No	Topik	Hari	Jam	Sub Topik	Kompetensi Dasar	Indikator	Tujuan
1	CERMATI RENCANA KEUANGAN	27	3h	Cermati Rencana Keuangan	Mendeskripsikan rencana keuangan dan evaluasi uang masuk	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai rencana keuangan dan evaluasi uang masuk * Mendiskusikan mengenai rencana keuangan dan evaluasi uang masuk * Mengemukakan mengenai rencana keuangan dan evaluasi uang masuk * Menerapkan rencana keuangan dan evaluasi uang masuk dalam kehidupan sehari-hari * Menyesuaikan rencana keuangan dan evaluasi uang masuk dalam kehidupan sehari-hari 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai rencana keuangan dan evaluasi uang masuk * Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai rencana keuangan dan evaluasi uang masuk dalam kehidupan sehari-hari * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
2	EVALUASI UANG MASUK			Evaluasi Uang Masuk	Menggunakan konsep rencana keuangan dan evaluasi uang masuk dalam kehidupan sehari-hari		
3	RAJIN MENABUNG	28	3h	Rajin Menabung	Mendeskripsikan rajin menabung dan mengelola uang keluar / pengeluaran	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai rajin menabung dan mengelola uang keluar/pengeluaran * Mendiskusikan mengenai rajin menabung dan mengelola uang keluar/pengeluaran * Mengemukakan mengenai rajin menabung dan mengelola uang keluar/pengeluaran * Menerapkan rajin menabung dan mengelola uang keluar/pengeluaran dalam kehidupan sehari-hari * Menyesuaikan rajin menabung dan mengelola uang keluar/pengeluaran dalam kehidupan sehari-hari 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai rajin menabung dan mengelola uang keluar / pengeluaran * Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai rajin menabung dan mengelola uang keluar / pengeluaran dalam kehidupan sehari-hari * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
4	MENGELOLA UANG KELUAR / PENGELUARAN			Mengelola Uang Keluar/Pengeluaran	Menggunakan konsep rajin menabung dan mengelola uang keluar / pengeluaran dalam kehidupan sehari-hari		
5	ALOKASI DONASI UNTUK SOSIAL	29	3h	Alokasi Donasi untuk Sosial	Mendeskripsikan alokasi donasi untuk sosial dan teliti utang	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai alokasi dana untuk sosial dan teliti utang * Mendiskusikan mengenai alokasi dana untuk sosial dan teliti utang * Mengemukakan mengenai alokasi dana untuk sosial dan teliti utang 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai alokasi dana untuk sosial dan teliti utang * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
6	TELITI UTANG			Teliti Utang			

(Sumber: Modul Keterampilan & Kecakapan Hidup WVI)

Metode	Media	Material	Materi Pembelajaran	Aktivitas	Penilaian
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Diskusi kelompok * <i>Sharing</i> 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Fotocopy kisah Baim dan Aya, * Fotocopy 3 gambar * Metaplan dengan tulisan (EARN, SAVING, CONSUME, DONATE) 	Materi cermati keuanganmu dan evaluasi uang masuk, materi kisah Baim dan Aya, materi 3 gambar, materi kebutuhan dan keinginan	<ul style="list-style-type: none"> * Hal penting yang diperlukan dalam menyusun rencana keuangan * 5 karakteristik dari tujuan / visi keuangan * Mampu membedakan kebutuhan dengan keinginan * Menetapkan skala prioritas * Pengertian dan fungsi uang * Pemahaman uang masuk atau pendapatan * Sumber uang masuk atau pendapatan 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: diskusi kelompok, ceramah, diskusi kelompok, ceramah, diskusi kelompok, presentasi, ceramah, <i>ice breaker</i>, diskusi kelompok, ceramah * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, misi mingguan, doa 	Journaling
<ul style="list-style-type: none"> * Studi kasus * Diskusi kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Metaplan bertuliskan (UANG MASUK, -, BELANJA, =, TABUNGAN) * Fotocopy tabel 	Materi rajin menabung dan mengelola uang keluar / pengeluaran, materi rumus tabungan,	<ul style="list-style-type: none"> * Prinsip menabung * Manfaat menabung * Metode menabung * Membuat anggaran yang efektif dan efisien * Mencatat keuangan uang masuk dan uang keluar 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: pembagian kelompok, tugas kelompok, ceramah, diskusi kelompok, ceramah, <i>ice breaker</i>, tugas kelompok, ceramah * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, misi mingguan, doa 	Journaling
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Kerja kelompok * Permainan * Studi kasus * <i>Sharing</i> * Refleksi * Presentasi 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Video 	Materi alokasi donasi untuk sosial dan teliti utang, materi studi kasus	<ul style="list-style-type: none"> * Definisi donasi * Menonton video mengenai kepekaan sosial * Rencana tindakan sosial kelompok * Pengertian dan jenis utang * Utang baik vs utang buruk * Menjadi generasi bijaksana dalam menggunakan FINTECH 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: nonton video, diskusi kelompok, presentasi, ceramah, <i>ice breaker</i>, diskusi kelompok, presentasi * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, doa 	tidak ada misi

Silabus Kemandirian

No	Topik	Hari	Jam	Sub Topik	Kompetensi Dasar	Indikator	Tujuan
1	MENJADI PRIBADI YANG SALING KETERGANTUNGAN DENGAN ORANG LAIN	30	3	1. Kemandirian dan Saling Ketergantungan	Mendeskripsikan kemandirian dan saling ketergantungan, hubungan dengan orang tua, orang dewasa lainnya, dan teman sebaya, memelihara hubungan-hubungan dalam hidup	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai kemandirian dan saling ketergantungan * Mendiskusikan mengenai kemandirian dan saling ketergantungan * Mengemukakan kemandirian dan saling ketergantungan 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai kemandirian dan saling ketergantungan * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
		31	3	2. Hubungan Dengan Orang Tua, Orang Dewasa Lainnya, dan Teman Sebaya	Menggunakan konsep menjadi pribadi yang saling ketergantungan dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai hubungan dengan orang tua, orang dewasa lainnya, dan teman sebaya * Mendiskusikan mengenai hubungan dengan orang tua, orang dewasa lainnya, dan teman sebaya * Mengemukakan mengenai hubungan dengan orang tua, orang dewasa lainnya, dan teman sebaya 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai hubungan dengan orang tua, orang dewasa lainnya dan teman sebaya * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
		32	3	3. Memelihara Hubungan-Hubungan Dalam Hidup		<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai memelihara hubungan-hubungan dalam hidup * Mendiskusikan mengenai memelihara hubungan-hubungan dalam hidup * Mengemukakan mengenai memelihara hubungan-hubungan dalam hidup * Menerapkan memelihara hubungan-hubungan dalam hidup * Menyesuaikan memelihara hubungan-hubungan dalam hidup 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai memelihara hubungan-hubungan dalam hidup * Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai memelihara hubungan-hubungan dalam hidup * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.

(Sumber: Modul Keterampilan & Kecakapan Hidup WVI)

Metode	Media	Material	Materi Pembelajaran	Aktivitas	Penilaian
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Permainan * Instruksi terbimbing 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Video 	Materi kemandirian dan saling ketergantungan, materi permainan	<ul style="list-style-type: none"> * Definisi kemandirian * Tantangan perkembangan bagi remaja * Konsep otonomi remaja * 6 faktor dari kemandirian psikologis * 4 tahap perkembangan & tantangan perjalanan remaja menuju kemandirian 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: menonton video, instruksi terbimbing, ceramah, <i>ice breaker</i>, ceramah, permainan * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, doa 	Journaling
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Permainan * Studi kasus * Refleksi 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Video 	Materi hubungan dengan orang tua, orang dewasa lainnya, dan teman sebaya	<ul style="list-style-type: none"> * Hubungan-hubungan sosial yang dimiliki remaja * 5 aset inti remaja * Hal-hal yang disediakan orang tua bagi remaja * 3 hal yang dibutuhkan oleh remaja * Peran orang tua * Mengatasi hubungan dengan teman sebaya * Fungsi teman bagi remaja * Karakteristik teman * Hal penting tentang persahabatan 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: pembagian kelompok, ceramah, diskusi kelompok, presentasi, <i>ice breaker</i>, diskusi kelompok, presentasi * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, doa 	
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah * Tugas individu * <i>Sharing</i> * Membuat Video 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Lembar refleksi berupa rekening bank personal dan rekening bank hubungan" 	Materi memelihara hubungan-hubungan dalam hidup	<ul style="list-style-type: none"> * Konsep kemenangan pribadi dan kemenangan publik * Rekening bank hubungan * Konsep berpikir menang-menang * Kompetisi yang sehat dan yang tidak sehat 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: <i>ice breaker</i>, ceramah, tugas individu, <i>sharing</i>, <i>ice breaker</i>, ceramah, tugas kelompok, <i>sharing</i> * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, misi mingguan, doa 	

2	MENJADI PRIBADI YANG KONFORM PADA NORMA YANG BERLAKU	33	3	1. Konformitas dan Kepatuhan	Mendeskripsikan konformitas dan kepatuhan, kepatuhan dan pemberontakan remaja, kepatuhan, tekanan teman sebaya, dan perilaku pengambilan resiko (negatif), perilaku berisiko prososial, kecerdasan sosial	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai konformitas dan kepatuhan * Mendiskusikan mengenai konformitas dan kepatuhan * Mengemukakan mengenai konformitas dan kepatuhan 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai konformitas dan kepatuhan * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
		34	3	2. Kepatuhan dan Pemberontakan Remaja	Menggunakan konsep menjadi pribadi yang konform pada norma yang berlaku dalam kehidupan sehari-hari	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai kepatuhan dan pemberontakan remaja * Mendiskusikan mengenai kepatuhan dan pemberontakan remaja * Mengemukakan mengenai kepatuhan dan pemberontakan remaja 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai kepatuhan dan pemberontakan remaja * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
		35	3	3. Konformitas, Tekanan Teman Sebaya, dan Perilaku Berisiko (Negatif)		<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai kepatuhan, tekanan teman sebaya, dan perilaku pengambilan resiko (negatif) * Mendiskusikan mengenai kepatuhan, tekanan teman sebaya, dan perilaku pengambilan resiko (negatif) * Mengemukakan mengenai kepatuhan, tekanan teman sebaya, dan perilaku pengambilan resiko (negatif) 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai kepatuhan, tekanan teman sebaya, dan perilaku pengambilan resiko (negatif) * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
		36	3	4. Perilaku Berisiko Prososial		<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai perilaku berisiko prososial * Mendiskusikan mengenai perilaku berisiko prososial * Mengemukakan mengenai perilaku berisiko prososial * Menyesuaikan perilaku berisiko prososial 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai perilaku berisiko prososial * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.

<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Diskusi kelompok * <i>Sharing</i> 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Video mengenai konformitas 	Materi konformitas dan kepatuhan, materi diskusi kelompok, materi tugas analisis video	<ul style="list-style-type: none"> * Dua bagian otak yang terlibat dalam perkembangan otak remaja * Faktor psikologis perkembangan otak dan perubahan hormon * Norma tersembunyi * Dampak positif norma * Definisi dan motivasi konformitas * Konformitas negatif 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: permainan, ceramah, diskusi kelompok, <i>sharing</i>, <i>ice breaker</i>, tugas kelompok * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, doa 	Journaling
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah * Diskusi * Tugas individu <i>Sharing</i> 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT 	Materi kepatuhan dan pemberontakan remaja, materi tugas kelompok, materi kontrak dengan remaja	<ul style="list-style-type: none"> * Jenis pemberontakan * Strategi remaja menghindari tanggung jawab * 5 pilar otoritas sosial yang mendukung struktur keluarga * 6 hal yang perlu diikuti oleh remaja dalam membuat kontrak perilaku 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: permainan, diskusi kelompok, diskusi kelas, <i>ice breaker</i>, tugas individu, <i>sharing</i> * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, doa 	
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Diskusi kelompok * Presentasi 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Video 	Materi konformitas, tekanan teman sebaya dan perilaku beresiko (negatif), materi analisis video, materi diskusi kelompok	<ul style="list-style-type: none"> * 5 Kategori perilaku beresiko remaja (negatif) * Konformitas terhadap kelompok teman sebaya * Tiga pelanggaran sosial yang biasa terjadi pada masa remaja awal * Persamaan identitas sosial * Beberapa tekanan yang dialami oleh remaja * Tes tiga pertanyaan untuk membuat keputusan * Akibat dari persepsi yang dibesar2kan * Konsep perlindungan tekanan teman sebaya 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: permainan, nonton video, diskusi kelompok, presentasi, <i>ice breaker</i>, diskusi kelompok, presentasi * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, doa 	
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Permainan risk taker-prosociality * Refleksi 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Metaplan bertuliskan nama kwadran, lembar refleksi 	Materi perilaku beresiko prososial, materi permainan, materi refleksi	<ul style="list-style-type: none"> * Deskripsi prososial * Komponen pengambilan resiko prososial * 4 kategori kecenderungan pengambilan resiko * Contoh respon individu dari setiap kategori terhadap suatu situasi sosial * Kerentanan terhadap pengaruh sosial 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: pembagian kelompok, ceramah, permainan, <i>ice breaker</i>, refleksi, <i>sharing</i> * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, doa 	

2	MENJADI PRIBADI YANG KONFORM PADA NORMA YANG BERLAKU	37	3	5. Kecerdasan Sosial		<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai kecerdasan sosial * Mendiskusikan mengenai kecerdasan sosial * Mengemukakan mengenai kecerdasan sosial * Menerapkan kecerdasan sosial * Menyesuaikan kecerdasan sosial 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai kecerdasan sosial * Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai kecerdasan sosial * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
3	MENJADI PRIBADI YANG LUWES	38	3	1. Fleksibilitas Sebagai Fungsi Luhur	<p>Mendeskripsikan fleksibilitas sebagai fungsi luhur, fleksibilitas dan pola pikir bertumbuh</p> <p>Menggunakan konsep fleksibilitas dan pola pikir bertumbuh dalam kehidupan sehari-hari</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai fleksibilitas sebagai fungsi luhur * Mendiskusikan mengenai fleksibilitas sebagai fungsi luhur * Mengemukakan mengenai fleksibilitas sebagai fungsi luhur 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai fleksibilitas sebagai fungsi luhur * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
		39	3	2. Fleksibilitas dan Pola Pikir Bertumbuh		<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai fleksibilitas dan pola pikir bertumbuh * Mendiskusikan mengenai fleksibilitas dan pola pikir bertumbuh * Mengemukakan mengenai fleksibilitas dan pola pikir bertumbuh * Menerapkan fleksibilitas dan pola pikir bertumbuh * Menyesuaikan fleksibilitas dan pola pikir bertumbuh 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai fleksibilitas dan pola pikir bertumbuh * Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai fleksibilitas dan pola pikir bertumbuh * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.

<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Diskusi kelompok * Bermain peran 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Film pendek * Video bermain peran 	Materi kecerdasan sosial, materi video, materi diskusi kelompok, materi bermain peran	<ul style="list-style-type: none"> * Definisi kecerdasan * Kecerdasan sosial * Etiket dasar yang perlu diterapkan remaja dalam kehidupan sehari-harinya 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: pembagian kelompok, nonton video, diskusi kelompok, presentasi, permainan, bermain peran, diskusi kelas * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, misi mingguan, doa 	
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Bermain peran * Diskusi * <i>Sharing</i> 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Video * Rekaman 	Materi fleksibilitas sebagai fungsi luhur < materi bermain peran	<ul style="list-style-type: none"> * Bentuk-bentuk pewujudan diri pada masa perkembangan otak yang dinamis * Fungsi-fungsi luhur * Cara meregulasi perilaku dengan menggunakan fungsi-fungsi luhur * Fleksibilitas kognitif * Hal-hal yang dapat dihindari oleh remaja dengan adanya fleksibilitas * Hal-hal yang dapat dilakukan untuk melatih fleksibilitas remaja 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: pembagian kelompok, nonton video, instruksi kelompok, presentasi, <i>ice breaker</i>, tugas kelompok, presentasi * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, doa 	Journaling
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Tugas individu * <i>Sharing</i> 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Lembar aktivitas siswa * <i>Flipchart</i> bertuliskan (USAHA, TANTANGAN, HAMBATAN, KEGAGALAN, UMPAN BALIK, KEBERHASILAN ORANG LAIN)" 	Materi fleksibilitas dan pola pikir bertumbuh, materi aktivitas siswa	<ul style="list-style-type: none"> * Salah satu cara untuk menjadi fleksibel * Pola pikir menetap dan pola pikir bertumbuh * Perilaku-perilaku yang mencerminkan pola pikir bertumbuh * 8 pendekatan umum untuk mengembangkan dasar pola pikir bertumbuh * Contoh-contoh pikiran dan pertanyaan yang dapat diajukan 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: diskusi kelas, refleksi, <i>sharing</i>, <i>ice breaker</i>, diskusi kelompok, <i>sharing</i> * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, misi mingguan, doa 	

Silabus Disiplin

No	Topik	Hari	Jam	Sub Topik	Kompetensi Dasar	Indikator	Tujuan
1	DISIPLIN DIRI	40	3	1. Tekad dan Disiplin diri	Mendeskripsikan tekad dan disiplin diri, mitos dan pandangan tentang disiplin diri, langkah-langkah disiplin diri Menggunakan konsep langkah-langkah disiplin diri dalam kehidupan sehari-hari	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai tekad dan disiplin diri * Mendiskusikan mengenai tekad dan disiplin diri * Mengemukakan mengenai tekad dan disiplin diri 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai tekad dan disiplin diri * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
		41	3	2. Mitos dan Pandangan Tentang Disiplin Diri		<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai mitos dan pandangan tentang disiplin diri * Mendiskusikan mengenai mitos dan pandangan tentang disiplin diri * Mengemukakan mengenai mitos dan pandangan tentang disiplin diri 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai mitos dan pandangan tentang disiplin diri * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
		42	3	3. Langkah-langkah Disiplin Diri		<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai langkah-langkah disiplin diri * Mendiskusikan mengenai langkah-langkah disiplin diri * Mengemukakan mengenai langkah-langkah disiplin diri * Menerapkan langkah-langkah disiplin diri * Menyesuaikan langkah-langkah disiplin diri 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai langkah-langkah disiplin diri * Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai langkah-langkah disiplin diri * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.

(Sumber: Modul Keterampilan & Kecakapan Hidup WVI)

Metode	Media	Material	Materi Pembelajaran	Aktivitas	Penilaian
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Permainan * Diskusi kelompok * Presentasi 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Video disiplin diri 	Materi tekad dan disiplin diri, materi diskusi kelompok, materi permainan	<ul style="list-style-type: none"> * Definisi disiplin atau kontrol diri * Perilaku yang menunjukkan kontrol atau disiplin diri * Perbedaan konsep, kontrol diri, disiplin diri dan regulasi diri * Tekad * Manfaat utama dari disiplin diri * Merawat diri sebagai bagian dari disiplin diri 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: permainan, diskusi kelompok, presentasi, <i>ice breaker</i>, menonton video, presentasi * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, doa 	Tidak ada misi
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Diskusi kelompok * Presentasi 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Video 	Materi mitos dan pandangan tentang disiplin diri, materi ppt, materi video, materi tugas kelompok	<ul style="list-style-type: none"> * Kesalahpahaman mengenai disiplin diri * Konsep kelelahan pengambilan keputusan * Hal-hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi kelelahan dalam pengambilan keputusan * 2 pandangan mengenai tekad * 4 hal praktis yang dapat kita terapkan agar lebih disiplin dalam hidup 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: pembagian kelompok, nonton video, diskusi kelompok, presentasi, <i>ice breaker</i>, ceramah, tugas individu * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, doa 	Journaling
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Tugas individu * Gallery walk 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Lembar kerja siswa 	Materi langkah-langkah disiplin diri, materi lembar kerja individu	<ul style="list-style-type: none"> * Deskripsi mengenai tekad * Saya akan, saya tidak akan, dan saya ingin * Mengembangkan tekad atau kontrol diri * 3 pilar dari disiplin diri yang penuh kesadaran * Beberapa cara untuk membuat masa depan terasa nyata dan mengenal diri kita di masa depan * 4 keterampilan disiplin diri yang perlu dipraktikkan dalam pemilihan menuju kehidupan dewasa yang efektif 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: pembagian kelompok, nonton video, diskusi kelompok, presentasi, <i>ice breaker</i>, ceramah, tugas individu * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, misi mingguan, doa 	

2	ISU-ISU DISIPLIN DIRI	43	3	<p>1. Isu Disiplin Pada Remaja</p> <p>Mendeskripsikan isu disiplin pada remaja, strategi-strategi terkait disiplin diri</p> <p>Menggunakan strategi-strategi terkait disiplin diri dalam kehidupan sehari-hari</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai isu disiplin pada remaja * Mendiskusikan mengenai isu disiplin pada remaja * Mengemukakan mengenai isu disiplin pada remaja 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai isu disiplin pada remaja * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
		44	3	<p>2. Strategi-strategi Terkait Disiplin Diri</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai strategi-strategi terkait disiplin diri * Mendiskusikan mengenai strategi-strategi terkait disiplin diri * Mengemukakan mengenai strategi-strategi terkait disiplin diri * Menerapkan strategi-strategi terkait disiplin diri * Menyesuaikan strategi-strategi terkait disiplin diri 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai strategi-strategi terkait disiplin diri * Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai strategi-strategi disiplin diri * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.

<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Gallery walk * Refleksi 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Poster mengenai isu disiplin pada remaja * Lembar kerja refleksi 	<p>Materi isu disiplin pada remaja, materi poster, materi lembar kerja</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 8 jangkar yang memantapkan remaja * 3 tantangan kemandirian * 3 tanda ketergantungan psikologis yang berkaitan dengan ketidakmampuan mencapai penyelesaian, komitmen, dan konsisten * Berbagai sumber stres yang dihadapi oleh remaja pada tahap akhir * Beberapa cara orang tua dapat membantu remaja pada tahap akhir 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: gallery walk, ceramah, <i>ice breaker</i>, ceramah, refleksi, <i>sharing</i> * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, doa 	<p>Tidak ada misi</p>
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Praktek * Refleksi * <i>Sharing</i> 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT 	<p>Materi strategi-strategi terkait disiplin diri, materi praktek</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Beberapa strategi untuk melatih tekad: mengatur pernapasan, melakukan meditasi, melakukan tantangan saya akan-saya tidak akan-dan saya ingin, menyembunyikan godaan, menunggu 10 menit, menghindari penularan, menanggapi kegagalan tekad 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: ceramah, praktek, <i>ice breaker</i>, ceramah, praktek, <i>sharing</i> * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, misi mingguan, doa 	<p>Journaling</p>

Silabus Menghargai Keberagaman

No	Topik	Hari	Jam	Sub Topik	Kompetensi Dasar	Indikator	Tujuan
1	KEBERAGAMAN	45	3	1. Keberagaman vs Keseragaman	Mendeskripsikan keberagaman vs keseragaman, relevansi dan kontekstualisasi	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai keberagaman vs keseragaman, relevansi dan kontekstualisasi * Mendiskusikan mengenai keberagaman vs keseragaman, relevansi dan kontekstualisasi * Mengemukakan mengenai keberagaman vs keseragaman, relevansi dan kontekstualisasi 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai keberagaman vs keseragaman, relevansi dan kontekstualisasi * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
				2. Relevansi dan Kontekstualisasi			
2	HIDUP DALAM KEBERAGAMAN	46	3	1. Mempromosikan nilai-nilai toleransi	<p>Mendeskripsikan mempromosikan nilai-nilai toleransi dan anti kekerasan</p> <p>Menggunakan konsep mempromosikan nilai-nilai toleransi dan anti kekerasan</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai mempromosikan nilai-nilai toleransi, anti kekerasan * Mendiskusikan mengenai mempromosikan nilai-nilai toleransi, anti kekerasan * Mengemukakan mengenai mempromosikan nilai-nilai toleransi, anti kekerasan * Menerapkan mempromosikan nilai-nilai toleransi, anti kekerasan * Menyesuaikan mempromosikan nilai-nilai toleransi, anti kekerasan 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai mempromosikan nilai-nilai toleransi, anti kekerasan * Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai mempromosikan nilai-nilai toleransi, anti kekerasan * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
				2. Anti kekerasan			

(Sumber: Modul Keterampilan & Kecakapan Hidup WVI)

Metode	Media	Material	Materi Pembelajaran	Aktivitas	Penilaian
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Gallery walk * Diskusi kelas * Tugas kelompok * <i>Sharing</i> 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Video * Video edukasi 	Materi keberagaman vs keseragaman dan materi relevansi dan kontekstualisasi, video multikulturalisme, materi gallery walk	<ul style="list-style-type: none"> * Apa itu keberagaman * Apa itu keseragaman * Keberagaman disekitarku * Dampak positif dan negatif dari keberagaman * Melestarikan keberagaman <hr/> <ul style="list-style-type: none"> * Apa itu relevansi dalam konteks multikulturalisme? * Cara mengenalkan relevansi multikulturalisme di tengah generasi strawberry sehingga bisa menjadi solusi * Apa itu kontekstualisasi dalam konteks multikulturalisme? * Cara mengkontekskan multikulturalisme di tengah generasi strawberry sehingga bisa menjadi solusi 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: nonton video, gallery walk, diskusi kelas, <i>ice breaker</i>, tugas kelompok, <i>sharing</i> * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, misi mingguan, doa 	Journaling
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Studi kasus * Presentasi * Kerja kelompok, * Membuat video 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Copy studi kasus 	Materi mempromosikan nilai-nilai toleransi & anti kekerasan, materi studi kasus	<ul style="list-style-type: none"> * Apa itu toleransi dalam keberagaman * Sikap & Perilaku toleransi dalam keberagaman * Menjaga toleransi dalam keberagaman <hr/> <ul style="list-style-type: none"> * Apa itu anti kekerasan? * Menjadi pelaku anti kekerasan 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: pembagian kelompok, studi kasus, presentasi, <i>ice breaker</i>, bermain peran, <i>sharing</i> * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, doa 	Tidak ada misi

Silabus Hidup dengan Empati

No	Topik	Hari	Jam	Sub Topik	Kompetensi Dasar	Indikator	Tujuan
1	EMPATI	47	3h	1. Konsep Dasar Empati 2. Faktor-faktor Empati 3. Aku dan Kemampuan Empatiku	Mendeskripsikan konsep dasar empati, faktor-faktor empati, aku dan kemampuan empatiku Menggunakan konsep dasar empati dalam kehidupan sehari-hari	* Menjelaskan konsep dasar empati, faktor-faktor empati, aku dan kemampuan empatiku * Mendiskusikan konsep dasar empati, faktor-faktor empati, aku dan kemampuan empatiku * Mengemukakan konsep dasar empati, faktor-faktor empati, aku dan kemampuan empatiku * Menerapkan empati * Menyesuaikan empati	* Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai konsep dasar empati, faktor-faktor empati, aku dan kemampuan empatiku * Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai empati * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
2	MENGIDENTIFIKASI PERILAKU KEKERASAN DI SEKITARKU	48	3h	1. Apa itu Perilaku Kekerasan? 2. Mengetahui Perilaku Kekerasan Emosional 3. Faktor Penyebab dan Dampak Perilaku Kekerasan Emosional 4. Mengatasi Kekerasan Emosional	Mendeskripsikan apa itu perilaku kekerasan?, mengenal perilaku kekerasan emosional, faktor penyebab dan dampak perilaku kekerasan emosional, mengatasi kekerasan emosional Menggunakan konsep mengatasi kekerasan emosional dalam kehidupan sehari-hari	* Menjelaskan perilaku kekerasan, mengenal perilaku kekerasan emosional, faktor penyebab dan dampak perilaku kekerasan emosional * Mendiskusikan perilaku kekerasan, mengenal perilaku kekerasan emosional, faktor penyebab dan dampak perilaku kekerasan emosional, mengatasi kekerasan emosional * Mengemukakan perilaku kekerasan, mengenal perilaku kekerasan emosional, faktor penyebab dan dampak perilaku kekerasan emosional, mengatasi kekerasan emosional * Menerapkan konsep mengatasi kekerasan emosional dalam kehidupan sehari-hari * Menyesuaikan konsep mengatasi kekerasan emosional dalam kehidupan sehari-hari	* Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai perilaku kekerasan, mengenal perilaku kekerasan emosional, faktor penyebab dan dampak perilaku kekerasan emosional, mengatasi kekerasan emosional * Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai konsep mengatasi kekerasan emosional dalam kehidupan sehari-hari * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.

(Sumber: Modul Keterampilan & Kecakapan Hidup WVI)

Metode	Media	Material	Materi Pembelajaran	Aktivitas	Penilaian
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Tugas individu * Bermain peran * Presentasi 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Lembar kuesioner * Video 	Materi konsep dasar empati, faktor-faktor empati, aku & kemampuan empatiku, materi kuesioner	<ul style="list-style-type: none"> * Definisi empati * Teori empati * 2 macam empati * Manfaat empati <hr/> <ul style="list-style-type: none"> * Hal-hal yang mampu mendorong seseorang untuk melakukan empati <hr/> <ul style="list-style-type: none"> * Indikator empati * Gerakan non-verbal yang menunjukkan empati atau mendeteksi emosi lawan bicara kita * Belajar berempati * Mengetahui diri sendiri 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: tugas individu, ceramah, permainan, diskusi kelompok, presentasi, <i>ice breaker</i>, bermain peran, presentasi * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, misi mingguan, doa 	Journaling
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Diskusi kelompok * Cerdas cermat 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Film pendek (mengenai kekerasan fisik, emosional, finansial, seksual, stalking) * Artikel mengenai kekerasan emosional (Aliando, Selena, Detik's Advocate) 	Materi apa itu perilaku kekerasan?, mengenal perilaku kekerasan emosional, faktor penyebab dan dampak perilaku kekerasan emosional, materi diskusi kelompok, materi cerdas cermat	<ul style="list-style-type: none"> * Definisi perilaku kekerasan * Komponen dalam sebuah perilaku kekerasan * Berbagai bentuk perilaku kekerasan <hr/> <ul style="list-style-type: none"> * Definisi perilaku kekerasan emosional * Berbagai bentuk perilaku kekerasan emosional <hr/> <ul style="list-style-type: none"> * Faktor perilaku kekerasan emosional * Dampak perilaku kekerasan emosional <hr/> <ul style="list-style-type: none"> * Langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengatasi perilaku kekerasan * Sebagai pihak ketiga 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: nonton video, diskusi kelompok, presentasi, <i>ice breaker</i>, studi kasus, presentasi * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, misi mingguan, doa 	Journaling

2	MENGIDENTIFIKASI PERILAKU KEKERASAN DI SEKITARKU	49	3h	<p>5. Tanda-tanda Perilaku Kekerasan Emosional</p> <p>6. Mengetahui Diri Sendiri</p> <p>7. Perbedaan Perilaku Sehat & Kekerasan Emosional</p> <p>8. Membangun Perilaku Sehat</p>	<p>Mendeskrripsikan tanda-tanda perilaku kekerasan emosional, mengenal diri sendiri, perbedaan perilaku sehat & kekerasan emosional, membangun perilaku sehat</p> <p>Menggunakan konsep membangun perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai tanda-tanda perilaku kekerasan emosional, mengenal diri sendiri, perbedaan perilaku sehat & kekerasan emosional, membangun perilaku sehat * Mendiskusikan mengenai tanda-tanda perilaku kekerasan emosional, mengenal diri sendiri, perbedaan perilaku sehat dan kekerasan emosional, membangun perilaku sehat * Mengemukakan tanda-tanda perilaku kekerasan emosional, mengenal diri sendiri, perbedaan perilaku sehat & kekerasan emosional, membangun perilaku sehat * Menerapkan konsep membangun perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari * Menyesuaikan konsep membangun perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai tanda-tanda perilaku kekerasan emosional, mengenal diri sendiri, perbedaan perilaku sehat & kekerasan emosional, membangun perilaku sehat * Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai konsep membangun perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
3	GENDER	50	3h	<p>1. Konsep Dasar Gender</p> <p>2. Gender Equality dan Inequality</p>	<p>Mendeskrripsikan konsep dasar gender, <i>gender equality</i> dan <i>inequality</i>, penyebab dan akibat <i>gender inequality</i></p> <p>Menggunakan konsep <i>gender equality</i> dalam kehidupan sehari-hari</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai konsep dasar gender, <i>gender equality</i> dan <i>inequality</i>, penyebab dan akibat <i>gender inequality</i> * Mendiskusikan mengenai konsep dasar gender, <i>gender equality</i> dan <i>inequality</i>, penyebab dan akibat <i>gender inequality</i> * Mengemukakan mengenai konsep dasar gender, <i>gender equality</i> dan <i>inequality</i>, penyebab dan akibat <i>gender inequality</i> * Menerapkan <i>gender equality</i> * Menyesuaikan <i>gender equality</i> 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai konsep dasar gender, <i>gender equality</i> dan <i>inequality</i> * Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai <i>gender equality</i> * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.

<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Tugas individu * Diskusi * Membuat video 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Fotocopy kuesioner * Film * Video siswa 	<p>Materi tanda-tanda perilaku kekerasan emosional, mengenal diri, perbedaan perilaku sehat dan kekerasan emosional, membangun perilaku sehat, materi kuesioner 'Mengetahui Diri'</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Tanda-tanda terjadinya perilaku kekerasan disekitar kita * Alat ukur yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi apakah kita terlibat dalam sebuah situasi perilaku kekerasan emosional * Definisi perilaku sehat * Karakteristik perilaku sehat * Perbedaan perilaku sehat dan kekerasan * Cara mengembangkan perilaku sehat 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: tugas individu, pembagian kelompok, tugas kelompok, presentasi, <i>ice breaker</i>, tugas kelompok, presentasi * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, misi mingguan, doa 	<p>Journaling</p>
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Diskusi kelompok * Presentasi * Cerdas cermat 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Video 	<p>Materi konsep dasar gender, <i>gender equality</i> dan <i>inequality</i>, penyebab dan akibat <i>gender inequality</i>, materi cerdas cermat, film ketidaksetaraan gender</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Definisi gender knowledge (pengetahuan gender) * Definisi gender * Pentingnya gender knowledge (pengetahuan gender) * Definisi <i>gender equality</i> (kesetaraan gender) dan <i>inequality</i> gender (ketidaksetaraan gender) * Bentuk-bentuk <i>gender equality</i> (kesetaraan gender) * Bentuk-bentuk <i>gender inequality</i> (ketidaksetaraan gender) 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: pembagian kelompok, nonton video, diskusi kelompok, presentasi, <i>ice breaker</i>, cerdas cermat * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, misi mingguan, doa 	<p>Journaling</p>

3	GENDER	51	3h	3. Penyebab dan Akibat Gender Inequality			
				4. Mengenal Stereotip	Mendeskripsikan konsep mengenal stereotip, inklusivitas gender, mempromosikan kesehatan gender dan inklusivitas	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai mengenal stereotip, inklusivitas gender, mempromosikan kesehatan gender dan inklusivitas * Mendiskusikan mengenai mengenal stereotip, inklusivitas gender, mempromosikan kesehatan gender dan inklusivitas * Mengemukakan mengenai mengenal stereotip, inklusivitas gender, mempromosikan kesehatan gender dan inklusivitas * Menerapkan mempromosikan kesehatan gender dan inklusivitas * Menyesuaikan mempromosikan kesehatan gender dan inklusivitas 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai mengenal stereotip, inklusivitas gender, mempromosikan kesehatan gender dan inklusivitas * Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai mempromosikan kesehatan gender dan inklusivitas * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
				5. Inklusivitas Gender	Menggunakan konsep mempromosikan kesehatan gender dan inklusivitas dalam kehidupan sehari-hari		
6. Mempromosikan Kesetaraan Gender dan Inklusivitas							

			<ul style="list-style-type: none"> * Penyebab <i>gender inequality</i> (ketidaksetaraan gender) * Akibat <i>gender inequality</i> (ketidaksetaraan gender) * Pentingnya <i>gender equality</i> (kesetaraan gender) 		
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Diskusi kelompok * Presentasi * Bermain peran 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT 	Materi mengenal stereotip, inklusivitas gender, mempromosikan kesehatan gender dan inklusivitas, materi diskusi kelompok, materi bermain peran	<ul style="list-style-type: none"> * Definisi stereotip * Bentuk dari stereotip gender * Akibat dari stereotip 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: pembagian kelompok, nonton video, diskusi kelompok, presentasi, <i>ice breaker</i>, diskusi kelompok, presentasi * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, misi mingguan, doa 	Journaling
			<ul style="list-style-type: none"> * Definisi inklusivitas gender * Mengapa inklusivitas gender penting * Bentuk-bentuk inklusivitas gender 		
			<ul style="list-style-type: none"> * Hal-hal yang dapat dilakukan untuk mendorong budaya kesetaraan dan inklusivitas diantara berbagai gender 		

Silabus Partisipasi

No	Topik	Hari	Jam	Sub Topik	Kompetensi Dasar	Indikator	Tujuan
1	PERAN AKTIF SEBAGAI WARGA NEGARA	52	3h	1. Partisipasi	Mendeskripsikan partisipasi, keterlibatan remaja dalam berbagai lingkungan kehidupannya, simulasi peran aktif remaja sebagai warga negara	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai partisipasi, keterlibatan remaja dalam berbagai lingkungan kehidupannya * Mendiskusikan mengenai partisipasi, keterlibatan remaja dalam berbagai lingkungan kehidupannya 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai partisipasi, keterlibatan remaja dalam berbagai lingkungan kehidupannya * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
				2. Keterlibatan dan Partisipasi + Modul Kemandirian, Topik: Menjadi pribadi yang terlibat dalam lingkungan kehidupannya, Sub Topik: Keterlibatan remaja dalam berbagai lingkungan kehidupannya	Menggunakan konsep peran serta aktif remaja sebagai warga negara	<ul style="list-style-type: none"> * Mengemukakan mengenai partisipasi, keterlibatan remaja dalam berbagai lingkungan kehidupannya 	
		53	3h	3. Peran Serta Aktif Remaja Sebagai Warga Negara		<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai peran aktif remaja sebagai WN * Mendiskusikan mengenai peran aktif remaja sebagai WN * Mengemukakan peran aktif remaja sebagai WN * Menerapkan peran serta aktif remaja sebagai warga negara * Menyesuaikan peran serta aktif remaja sebagai warga negara 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai peran aktif remaja sebagai WN * Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai peran serta aktif remaja sebagai warga negara * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.

(Sumber: Modul Keterampilan & Kecakapan Hidup WVI)

Metode	Media	Material	Materi Pembelajaran	Aktivitas	Penilaian
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Tugas kelompok * Presentasi * Gallery walk 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Metaplan soal * <i>Flipchart</i> bertuliskan pernyataan untuk gallery walk 	Materi partisipasi, keterlibatan dan partisipasi, keterlibatan remaja dalam berbagai lingkungan kehidupannya, materi menjodohkan, materi gallery walk	<ul style="list-style-type: none"> * Definisi partisipasi * Pentingnya partisipasi anak dan remaja * Manfaat dari partisipasi anak dan remaja * tipe partisipasi anak dan remaja <hr/> <ul style="list-style-type: none"> * Prinsip melibatkan remaja * Indikator partisipasi anak * Teori sistem ekologi <ul style="list-style-type: none"> * Tiga tingkatan tanggung jawab * Manfaat mengerjakan tugas rumah tangga * Dimensi keterlibatan * Cara orang tua dan orang dewasa dapat mendorong remaja untuk terlibat dalam kegiatan sukarela 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: pembagian kelompok, tugas kelompok, presentasi, <i>ice breaker</i>, gallery walk, diskusi kelas * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, doa 	Tidak ada misi
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Praktek * Tugas kelompok * Presentasi 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Lembar standar Pelayanan Minimal kebijakan * Emoticon 	Materi peran serta aktif remaja sebagai warga negara, materi SPM kebijakan	<ul style="list-style-type: none"> * Hal-hal yang dapat dilakukan untuk anak dan remaja mampu berpartisipasi aktif * Partisipasi aktif remaja sebagai warga negara melalui pendekatan CVA (Citizen Voice and Actioan) * Beberapa tahapan dalam pendekatan CVA agar anak dan remaja dapat terlibat sebagai warga negara 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: ceramah, pembagian kelompok, praktek, <i>ice breaker</i>, praktek, presentasi * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, misi mingguan, doa 	Tidak ada misi

2	INKLUSIVITAS	54	3h	1. Inklusi Individual dan Sosial	Mendeskripsikan inklusi individual dan sosial, inklusi emosional dan fungsional Menggunakan konsep inklusi individual dan sosial, inklusi emosional dan fungsional	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai inklusi individual dan sosial, inklusi emosional dan fungsional * Mendiskusikan mengenai inklusi individual dan sosial, inklusi emosional dan fungsional * Mengemukakan mengenai inklusi individual dan sosial, inklusi emosional dan fungsional * Menerapkan inklusi individual dan sosial, inklusi emosional dan fungsional * Menyesuaikan inklusi individual dan sosial, inklusi emosional dan fungsional 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai inklusi individual dan sosial, inklusi emosional dan fungsional * Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai inklusi individual dan sosial, inklusi emosional dan fungsional * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
				2. Inklusi Emosional dan Fungsional			
3	POLITIK DAN SAYA	55	3h	1. Masyarakat dan Politik di Indonesia	Mendeskripsikan konsep masyarakat dan politik di Indonesia, proses politik di Indonesia Menggunakan konsep proses politik di Indonesia	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan mengenai masyarakat dan politik di Indonesia * Mendiskusikan masyarakat dan politik di Indonesia * Mengemukakan mengenai masyarakat dan politik di Indonesia * Menerapkan proses politik di Indonesia * Menyesuaikan proses politik di Indonesia 	<ul style="list-style-type: none"> * Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai masyarakat dan politik di Indonesia * Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai proses politik di Indonesia * Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
				2. Proses Politik di Indonesia			

<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Studi kasus * Presentasi * Diskusi kelompok * <i>Sharing</i> 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Artikel mengenai komunitas dan gerakan inklusi 	<p>Material inklusi individual dan sosial, inklusi emosional dan fungsional, materi studi kasus, materi diskusi</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Apa itu inklusi? * Tujuan inklusi * Manfaat inklusi * Penghambat inklusivitas * Prinsip inklusif dalam penyusunan kebijakan/ program * Prinsip penerapan inklusi sosial dalam setiap proses pembangunan * Penerapan inklusi dalam proses pembangunan <hr/> <ul style="list-style-type: none"> * Apa yang dimaksud proses inklusi? * Inklusi emosional? * Apa saja manfaat inklusi emosional? * Bagaimana menerapkan inklusi emosional dalam kehidupan sehari-hari? * Praktik baik kegiatan inklusi oleh remaja 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: pembagian kelompok, ceramah, studi kasus, presentasi, <i>ice breaker</i>, ceramah, diskusi kelompok, <i>sharing</i> * Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, doa 	<p>Tidak ada misi</p>
<ul style="list-style-type: none"> * Ceramah interaktif * Nonton video pembelajaran * Praktek * <i>Sharing</i> * Tugas kelompok * Presentasi 	<ul style="list-style-type: none"> * PPT * Video pembelajaran * Copy materi praktek * Copy tugas kelompok 	<p>Materi masyarakat dan politik di Indonesia, proses politik di Indonesia, materi praktek, materi tugas kelompok</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Definisi politik * Partisipasi politik remaja * Kewajiban anak dan remaja sebagai anggota warga negara * Partisipasi politik remaja di media sosial * Mengapa anak muda harus berpartisipasi? * Penanaman kesadaran berideologi, berbangsa, dan bernegara * Tantangan yang dihadapi oleh remaja dalam hal berpartisipasi <hr/> <ul style="list-style-type: none"> * Demokrasi di Indonesia * Karakteristik dari demokrasi * Pokok-pokok sistem pemerintahan di Indonesia * Tahapan penting dalam proses politik di Indonesia 	<ul style="list-style-type: none"> * Pembuka: doa, <i>ice breaker</i>, review materi, review aturan, tujuan pembelajaran * Inti: nonton video, pembagian kelompok, ceramah, praktek, <i>sharing</i>, <i>ice breaker</i>, ceramah, tugas kelompok, presentasi Penutup: penguatan pengetahuan, refleksi, evaluasi, doa 	<p>Tidak ada misi</p>



01

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Ketrampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Mengenal Diri

Topik	: Menenal Diri
Sub Topik	: Siapakah Aku; Menerima dan Mengembangkan Diri
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	:
Kompetensi Dasar	: • Mendeskripsikan mengenai konsep Siapakah Aku, Menerima dan Mengembangkan Diri
Indikator	: • Menjelaskan mengenai konsep Siapakah Aku, Menerima dan Mengembangkan Diri • Mendiskusikan mengenai konsep Siapakah Aku, Menerima dan Mengembangkan Diri • Mengemukakan mengenai konsep Siapakah Aku, Menerima dan Mengembangkan Diri
Tujuan Pembelajaran	: • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai konsep Siapakah Aku, Menerima dan Mengembangkan Diri • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah interaktif, tugas individu, <i>sharing</i> , permainan
Media Pembelajaran	: PPT, fotocopy alat ukur kepribadian, fotocopy lembar kerja daftar hal-hal yang dapat/tidak dapat diubah, video senam pinguin
Material Pembelajaran	: Materi Siapakah Aku, materi Menerima dan Mengembang Diri, alat ukur kepribadian, lembar kerja daftar hal-hal yang tak dapat diubah dan yang dapat diubah dalam hidup (terlampir)
Bahan Pembelajaran	: <i>Flipchart</i> , <i>post-it</i> , laptop, proyektor, speaker
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

SIAPAKAH AKU

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, kaya raya 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”.

Jendela Johari

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

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.

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 keempat 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.

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.

Kepribadianku

Kepribadian adalah keseluruhan cara seorang individu bereaksi dan berinteraksi dengan individu lain. Disamping itu kepribadian sering diartikan sebagai ciri-ciri yang menonjol pada diri individu, seperti kepada orang yang pemalu dikenakan atribut “berkepribadian pemalu”. Kepada orang supple 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. 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.

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

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.

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.

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. 7 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 kategorisasi kepribadian lain yang banyak dikenal oleh masyarakat umum/non psikologi adalah teori temperamen yakni Sanguinis, Melankolis, Koleris dan Plegmatis. Teori ini dikembangkan oleh Hippocrates dan Galenus. Sanguin adalah orang yang spontan, ceria dan persuasive. Koleris adalah orang yang berorientasi pada tujuan, tegas dan sistematis. Melankolis adalah orang yang perfeksionis, serius dan penuh kewaspadaan. Plegmatis adalah orang yang tenang, setia dan enggan dengan perubahan.

Teori Hipocrates diadaptasi oleh William Moulton Taurston dengan sebutan kategorisasi kepribadian **DISC**.

D adalah tipe Dominan. Tipe Dominan sama dengan tipe Koleris. 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 diberikan kepercayaan untuk memimpin kelompok, mengkoordinasi kepanitiaan atau mengelola suatu program.

I adalah tipe Influence, tipe yang sama dengan Sanguinis. Orangnya ramah, banyak bicara, optimis, bersahabat, senang memberikan dukungan kepada orang lain dan optimis. Kelemahan orang sanguinis adalah sulit tenang, tidak teratur, susah untuk diandalkan karena minatnya mudah berubah, terlalu mudah percaya dengan orang lain sehingga mudah tertipu. Orang tipe influence akan bagus untuk memberikan dukungan bagi orang lain. Aktivitas sebagai pembawa acara, penghibur dalam suatu acara missal dengan bermain music atau menyanyi. Orang dengan tipe influence memiliki kemampuan persuasif atau membujuk, sehingga unggul untuk aktivitas terkait memasarkan barang, mempengaruhi atau mengajak seseorang.

S adalah tipe steady atau plegmatis, 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 social ataupun pekerjaan yang bersifat administratif.

C adalah tipe Compliance atau Melankolis. 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 mendesain kegiatan, melakukan evaluasi suatu program, memperbaiki mesin atau peralatan yang cukup rumit ataupun mendesain gambar, cover buku atau melakukan editing.

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

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		Berseemangat		Dapat menyesuaikan		Teliti
2		Membujuk		Penuh humor		Suka damai		Jujur
3		Berkeinginan besar		Pandai membawa diri		Patuh		Mau berkorban
4		Bersaing		Meyakinkan		Terkendali		Penuh pertimbangan
5		Sumber tenaga besar		Menyegarkan		Dapat dipercaya		Menghargai
6		Percaya diri		Berseemangat		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

Penerimaan Diri

Menerima diri sendiri sama halnya dengan konsep mencintai diri sendiri atau sering disebut *self-love*. 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. *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 memilih 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. 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*.

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. Inilah yang disebut dengan menerima dan mengembangkan diri. 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 Pantii, membaca buku atau artikel secara *offline* atau *online*, melakukan refleksi diri atau dengan diskusi dan pendampingan dari petugas di Pantii.

Berikut beberapa cara yang dapat membantu dalam mengenal 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 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 keterampilan. 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 maupun pelatih untuk meminta masukan, saran, kritik yang dapat membantu untuk dapat lebih dalam melihat progress yang sudah dilakukan. 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.

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Doa pembuka	5'	Dipimpin oleh fasilitator
2	Pemilihan ketua kelas	5'	Dipimpin oleh fasilitator
3	Penyusunan aturan	10'	Ketua kelas memimpin peserta didik lainnya untuk menyusun dan menuliskan peraturan kelas yang disepakati bersama untuk pembelajaran dapat berlangsung dengan baik (serta menetapkan penghargaan tempel bintang terhadap mereka yang menegakkan peraturan dan mencabut bintang untuk setiap mereka yang abai terhadap peraturan tersebut)
4	Persiapan peserta didik dan atmosfer belajar	<i>Ice breaker</i> 5'	Salam Hi dan Hello Guru: Hi Siswa: Hello Kemudian di modifikasi
5	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 10'	Fasilitator menyampaikan tujuan pembelajaran, topik yang akan dipelajari pada pertemuan ini dan kegiatan yang akan dilalui bersama dalam kelas dalam sebuah presentasi PPT

Inti

1	Siswa mempelajari jendela Johari melalui praktek	Permainan 15'	<p>Siswa dibagi dalam 2 banjar yang saling berseberangan dan akan bermain 'menyeberang jembatan'</p> <p>Tujuan permainan ini adalah untuk setiap siswa bisa mengenal area terbuka dan area rahasia mereka pribadi melalui beberapa pertanyaan yang dijawab dengan cara menyeberangi jembatan yang tak kasat mata di antara 2 banjar siswa tersebut</p> <p>Daftar pertanyaan terlampir</p>
2	Siswa berbagi cerita	<i>Sharing</i> 10'	Setiap kelompok berbagi mengenai jendela Johari masing-masing dan bagikan apakah ada yang berbeda dari yang mereka ketahui
3	Penjelasan jendela Johari	Ceramah 10'	Fasilitator memberikan penjelasan singkat mengenai jendela Johari dan maknanya untuk mengenal 'Siapakah Aku'
4	Siswa melakukan tes kepribadian	Tugas individu 10'	<p>Siapkan lembar alat ukur kepribadian</p> <p>Setiap siswa mengisi lembar tes kepribadian dan menyimpulkan</p>
5	Pembahasan hasil tes	Ceramah 10'	<ul style="list-style-type: none"> • Fasilitator menjelaskan mengenai hasil tes kepribadian siswa • Fasilitator menempelkan dua buah <i>flipchart</i> di depan dengan diberi judul: Kekuatanku & Hal yang perlu diperbaiki • Siswa diberikan 2 lembar post it dan menuliskan 1 hal yang paling kuat dari karakter dirinya pada post it pertama dan menuliskan 1 hal yang ingin diperbaiki pada post it kedua kemudian menempelkannya pada masing-masing <i>flipchart</i>
Istirahat		15'	
6	Membangun suasana belajar kembali	<i>Ice breaker</i> 5'	<p>Senam pinguin dipimpin oleh ketua kelas</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=aYx7SBMIZis&t=42s</p>
7	Siswa mengerjakan tugas individu pada lembar kerja	Tugas individu 15'	<ul style="list-style-type: none"> • Fasilitator menjelaskan mengenai tujuan kegiatan berikut adalah berfokus pada pertumbuhan pola pikir dan mampu menerima kegagalan di masa lalu serta memberanikan diri untuk mengambil peluang di masa yang akan datang. • Siapkan lembar kerja untuk siswa (terlampir) • Siswa menganalisa beberapa hal berikut dari dirinya sendiri: <ol style="list-style-type: none"> 1. Hal-hal yang tidak dapat diubah dalam hidup mereka 2. Hal-hal yang dapat diubah dalam hidup mereka 3. Hal-hal yang dapat dilakukan untuk memperbaiki diri terkait hal-hal yang dapat diubah tersebut • Siswa mengenali dan menuliskan hasil analisa pada lembar kerja tersebut

8	Siswa membagikan hasil analisa pribadi	Sharing 15'	<ul style="list-style-type: none"> • Masing-masing siswa berbagi hasil analisa mereka • Fasilitator dan teman lainnya dapat memberikan umpan balik (jika tidak ada umpan balik dapat diberi tepukan)
Penutup			
1	Penguatan pengetahuan peserta didik	Ceramah interaktif 20'	<p>Fasilitator menjelaskan menggunakan PPT mengenai jendela Johari, jenis kepribadian dan penerimaan serta pengembangan diri</p> <p>Fasilitator juga membuka ruang tanya jawab bagi para peserta didik yang masih kurang paham</p>
2	Refleksi pribadi	5'	Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, misal: 'saya lebih mengenal karakter diri' atau 'ternyata selama ini saya sedih karena hal-hal yang tidak dapat saya ubah' dll
3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 10'	<p>Dipimpin oleh ketua kelas</p> <p>Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik <p>(dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)</p>
4	Doa penutup	5'	Dipimpin oleh ketua kelas

Lampiran

1. Daftar pertanyaan Jendela Johari
2. Kuesioner kategorisasi kepribadian **DISC**
3. Lembar kerja: Mengenal dan Mengembangkan Diri (Daftar hal-hal yang tidak dapat dan dapat diubah)

Daftar Pertanyaan:

Silahkan untuk menyeberangi jembatan jika merasa karakteristik ini melekat pada diri kalian:

1. Saya menggunakan kaca mata
2. Saya berpakaian dengan rapih (baju dimasukkan ke dalam celana / rok)
3. Saya menggunakan kaos kaki
4. Bisa ditambahkan beberapa pertanyaan lain yang berkaitan dengan atribut yang digunakan
5. Saya senang bicara
6. Saya senang menjadi pusat perhatian
7. Saya suka membicarakan orang lain dibelakang orang tersebut
8. Saya rajin
9. Saya suka merendahkan orang lain
10. Saya humoris
11. Saya suka berbicara kasar
12. Saya sopan
13. Saya disiplin
14. Saya penyendiri
15. Saya pemikir
16. Saya suka bersosialisasi
17. Saya suka olah raga
18. Saya suka belajar
19. Saya tidak suka masa lalu saya
20. Saya mempunyai cita-cita besar
21. Saya punya banyak sahabat (lebih dari 5 orang)
22.

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	Bersemangat	Dapat menyesuaikan	Teliti
2	Membujuk	Penuh humor	Suka damai	Jujur
3	Berkeinginan besar	Pandai membawa diri	Patuh	Mau berkorban
4	Bersaing	Meyakinkan	Terkendali	Penuh pertimbangan
5	Sumber tenaga besar	Menyegarkan	Dapat dipercaya	Menghargai
6	Percaya diri	Bersemangat	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

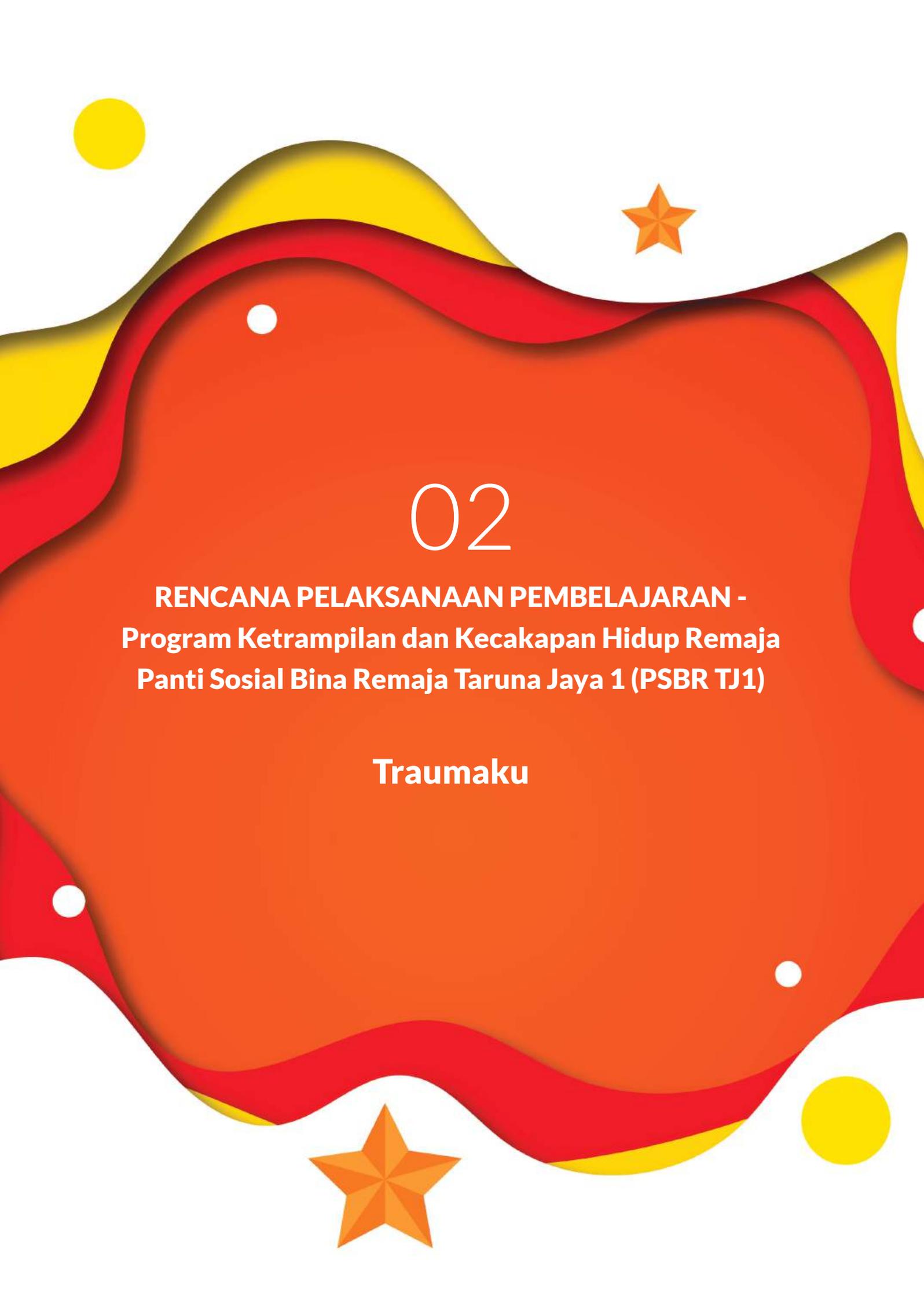
Mengenal dan Mengembangkan Diri

Nama:

Hal-hal di dalam hidupmu yang tidak dapat kamu ubah

Hal-hal di dalam hidupmu yang bisa kamu ubah

**Hal-hal yang bisa kamu lakukan terkait hal-hal yang bisa kamu ubah dalam hidupmu
(hal praktis apa yang bisa kamu lakukan untuk mengubah hidupmu)**



02

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Ketrampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Traumaku

Topik	: Traumaku
Sub Topik	: Trauma
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	:
Kompetensi Dasar	: • Mendeskripsikan mengenai konsep Trauma
Indikator	: • Menjelaskan mengenai konsep Trauma • Mendiskusikan mengenai konsep Trauma • Mengemukakan mengenai konsep Trauma
Tujuan Pembelajaran	: • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai konsep Trauma • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah, diskusi kelompok, presentasi
Media Pembelajaran	: PPT, video
Material Pembelajaran	: Materi Trauma
Bahan Pembelajaran	: Laptop, proyektor, speaker
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

Trauma

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.

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 robekan 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. Kondisi ini dapat mempengaruhi 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).

Berdasarkan penyebabnya, trauma dikategorikan menjadi beberapa jenis, yaitu trauma akut, trauma kronis, dan trauma kompleks:

- 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 relatif lebih berdampak negatif daripada trauma akut, meski juga ada trauma akut yang memberikan kerusakan sama seperti trauma kompleks, yaitu trauma karena kekerasan seksual.

Kesadaran tentang trauma yang pernah dialami akan membantu untuk dapat memberikan response dengan tepat. Perilaku seseorang yang selalu tidak suka dengan pria berkumis atau lebih mudah marah saat berbeda pendapat dengan orang yang memakai baju 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.

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 traumatis, misalnya menyaksikan kejadian pembunuhan atau kecelakaan

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:

- Emosional: Ketakutan berlebihan, kemarahan, dendam, malu, rasa bersalah, dan kesedihan mendalam
- Kognitif (berpikir): Kebingungan, mimpi buruk, terlalu waspada, terlalu sensitive, sulit berkonsentrasi/ membuat putusan, 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 stress 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 tubuh agar memiliki kekuatan untuk *mode fight* atau mampu lari lebih kencang saat menggunakan *mode fight*. 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 hormon stress membuat produksi sel imun 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, imun yang melemah menghasilkan penyakit diabetes, penyakit jantung hingga stroke.

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.

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.

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.

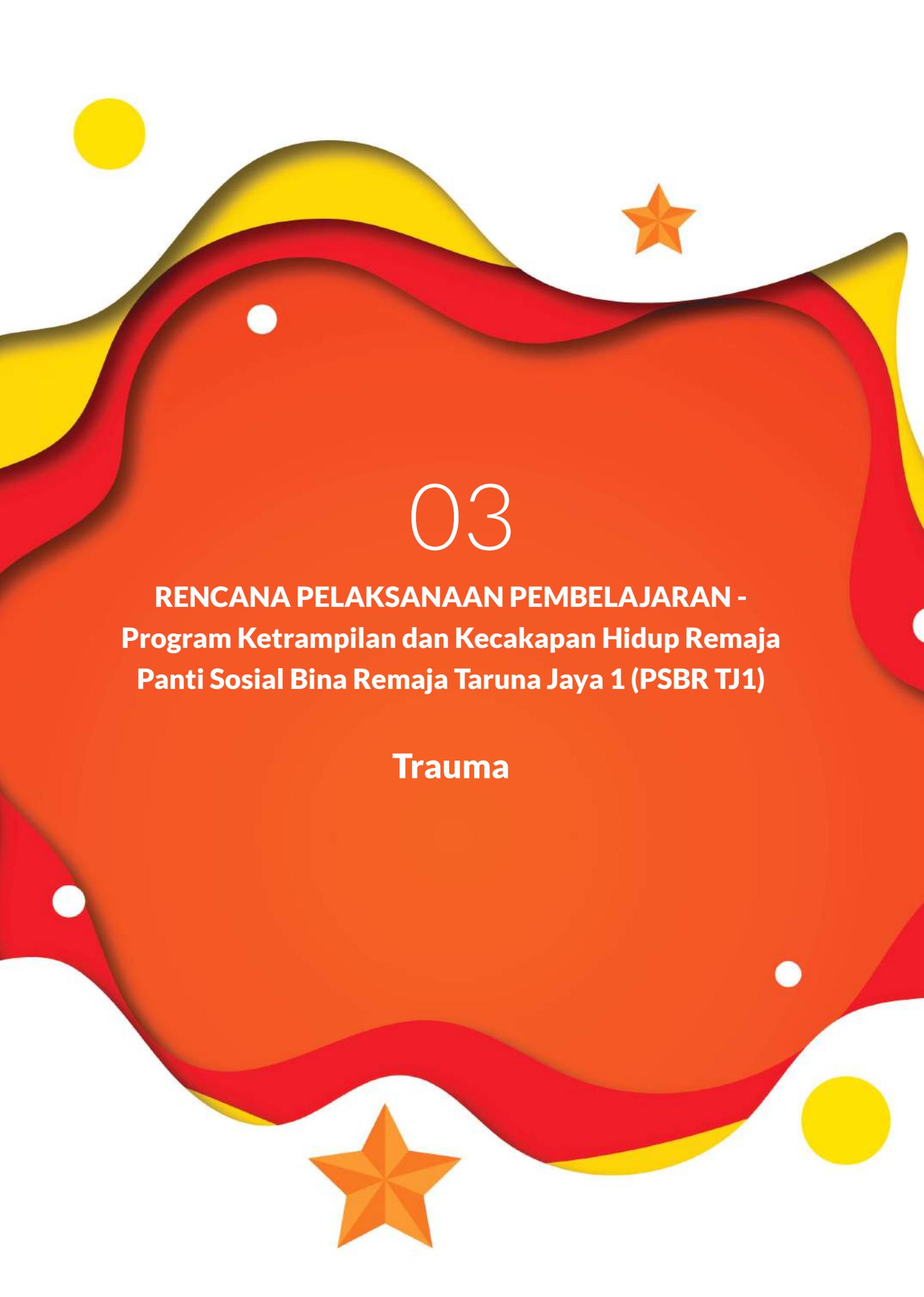
Adiksi adalah ketidakmampuan untuk menghentikan ketergantungan pada suatu zat. Adiksi alcohol, rokok ataupun narkoba banyak terjadi pada orang yang mengalami gangguan paska trauma dan gangguan kepribadian. Alkohol ataupun rokok pada awalnya dikonsumsi untuk menenangkan diri, namun pada akhirnya mereka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

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Doa pembuka	5'	Dipimpin oleh ketua kelas
2	Review aturan kelas	10'	Ketua kelas membuat/membacakan kembali aturan kelas yang telah disepakati bersama dan mengizinkan siswa untuk menempelkan bintang penghargaan atas setiap aturan yang ditegakkan dan mencabut bintang untuk setiap ke-abai-an
3	Membangun suasana kelas	<i>Ice breaker</i> 10'	Fasilitator mengajak siswa untuk bertepuk dan meneriakkan Yel-Yel Fasil: Siapa kita? Siswa: Pemuda! Fasil: Mengapa kita? Siswa: Penerus Bangsa! Fasil: Jadi apa kita? Siswa: Pemimpin....Yes-yes-yes
4	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 10'	Fasilitator menyampaikan tujuan pembelajaran, topik yang akan dipelajari dan kegiatan-kegiatan yang akan dilalui bersama selama waktu pembelajaran
Inti			
1	Menonton video trauma	Nonton 30'	https://www.youtube.com/watch?v=LzX9d0K_pPO https://www.youtube.com/watch?v=nctubyETsLw&t=55s
2	Siswa dibagi 2 kelompok (jika jumlah ada 10)	Permainan 5'	Naik kapal besar....tak punya uang Naik kapal kecil bergoyang-goyang Naik sekoci isinya Titik-titik Untuk titik-titik silahkan dimodifikasi oleh fasilitator

3	Analisa video	Diskusi kelompok 30'	<p>Setiap kelompok mendiskusikan video yang berbeda.</p> <p>Hal yang perlu didiskusikan dan dituliskan pada <i>flipchart</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang dialami oleh tokoh? 2. Apakah hal tersebut menyebabkan trauma? 3. Menurut kalian apa itu definisi dari trauma? 4. Jenis trauma apa yang dialami oleh tokoh? 5. Apa penyebabnya? 6. Gejala apa yang dialami oleh tokoh? 7. Dampak kesehatan dan kejiwaan apa yang dialami oleh tokoh? 8. Hal apa saja yang menurutmu bisa dilakukan oleh tokoh tersebut untuk mengurangi trauma yang dia alami? <p>Tampilkan hasil diskusi pada <i>flipchart</i> semenarik mungkin</p>
	Istirahat	15'	
4	Mempresentasikan hasil diskusi	Presentasi 20'	<p>Masing-masing kelompok presentasi</p> <p>Fasilitator dan peserta lain memberikan umpan balik</p>
5	Revisi hasil diskusi	Diskusi kelompok 10'	<p>Setelah mendapatkan umpan balik dari fasilitator dan peserta lain, silahkan diskusikan kembali dengan kelompok masing-masing dan direvisi kembali sehingga lebih sempurna</p>
Penutup			
1	Konfirmasi atau penguatan pengetahuan peserta didik	Ceramah 20'	<p>Fasilitator menggunakan PPT untuk menjelaskan mengenai materi: apa itu trauma, jenis-jenis trauma, penyebabnya, gejalanya dan dampak yang ditimbulkan baik dari segi kesehatan maupun kejiwaan</p> <p>Fasilitator juga memberi ruang untuk tanya jawab jika masih ada yang belum dipahami oleh peserta didik</p>
2	Refleksi pribadi	5'	<p>Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait hal-hal menarik yang telah mereka pelajari hari ini.</p> <p>Tuliskan di post it dan tempelkan pada <i>flipchart</i> yang telah tersedia</p>
3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 10'	<p>Dipimpin oleh ketua kelas</p> <p>Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik <p>(dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)</p>
4	Doa penutup	5'	Dipimpin oleh ketua kelas



03

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Ketrampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Trauma

Topik	: Trauma
Sub Topik	: Pemulihan
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: Telah menerima materi Traumaku
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan mengenai konsep Pemulihan • Menggunakan konsep Pemulihan dalam kehidupan sehari-hari
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai konsep Pemulihan • Mendiskusikan mengenai konsep Pemulihan • Mengemukakan mengenai konsep Pemulihan • Menerapkan konsep Pemulihan dalam kehidupan sehari-hari • Menyesuaikan konsep Pemulihan dalam kehidupan sehari-hari
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai konsep Pemulihan • Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan konsep Pemulihan dalam kehidupan sehari-hari • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah, tugas kelompok, diskusi kelompok, presentasi
Media Pembelajaran	: PPT, fotocopy artikel kisah Oprah Winfrey, Andika Ramadhan & Sophia Amarusso
Material Pembelajaran	: Materi mengenai Pemulihan
Bahan Pembelajaran	: Laptop, proyektor, <i>flipchart</i> , metaplan
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

Pemulihan

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 and Rational 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 professional 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 3L. *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 orang yang dapat dipercaya.

b. Mengakui dan Mengekspresikan Rasa Sakit

Rasa sakit hati yang kuat membuat untuk menghindari atau menolak untuk memikirkan peristiwa traumatis. Kesembuhan dan kebebasan tidak akan mencapai kepenuhannya dalam isolasi. Melalui membuka diri dan mengakui, maka proses penyembuhan dimulai. 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.

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.

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 hamper 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 angina 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.

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.

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 Sopia Amarusso membuat mereka mampu menghadapi trauma mereka.

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

- 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

Pertumbuhan Paska Trauma

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. Meskipun pertumbuhan paska trauma tidak terjadi pada semua korban trauma, pengalaman traumatis juga dapat menghasilkan pandangan positif terhadap diri sendiri, orang lain dan dunia.

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 Milliar Dollar memiliki berbagai program untuk melindungi anak-anak dari kekerasan. Ia mengatakan "Apa yang terjadi padamu, dapat membuatmu menjadi kuat"

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 akan 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.

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 stress 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 orang tua 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 social 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 religious atau tidak memiliki agama juga dapat mengalami pertumbuhan paska trauma.

Rujukan

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.

1. Himpunan Psikolog Indonesia

Himpunan Psikolog 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.

2. Himpunan Psikolog Klinis Indonesia

Himpunan Psikolog Klinis Indonesia (IPK) juga menyediakan layanan konseling *online* gratis. Anda bisa menggunakan layanan ini untuk mengkonsultasikan keluhan Anda mulai dari kecemasan, kesedihan, stress, hingga depresi. IPK menyediakan layanan konseling gratis di setiap daerah.

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 Sebelas Maret, dan Universitas Negeri Jakarta.

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.

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Doa pembuka	5'	Dipimpin oleh ketua kelas
2	Review aturan kelas	10'	Ketua kelas membuat/membacakan kembali aturan kelas yang telah disepakati bersama dan mengizinkan siswa untuk menempelkan bintang penghargaan atas setiap aturan yang ditegakkan dan mencabut bintang untuk setiap ke-abai-an
3	Membangun suasana kelas	<i>Ice breaker</i> 10'	Fasilitator mengajak siswa untuk melakukan <i>ice breaker</i> 'Ini Botol dan Ini Lontong' https://www.youtube.com/watch?v=d1VtICthUa0&t=6s
4	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 10'	Fasilitator menyampaikan tujuan pembelajaran, topik yang akan dipelajari dan kegiatan-kegiatan yang akan dilalui bersama selama waktu pembelajaran

Inti

1	Pembagian kelompok	<i>Ice breaker</i> 5'	<p>Naik kapal besar gak punya uang</p> <p>Naik kapal kecil bergoyang-goyang</p> <p>Naik sekoci isinya...titik-titik</p> <p>Titik-titik diisi oleh fasilitator hingga membagi peserta didik menjadi 3 kelompok</p>
2	Siswa membaca artikel mengenai tokoh2	Diskusi kelompok 45'	<p>Kelompok 1 membaca artikel https://daihatsu.co.id/tips-and-event/tips-sahabat/detail-content/cerita-inspiratif-perjalanan-mewujudkan-mimpi-seorang-oprah-winfrey/</p> <p>Kelompok 2 membaca artikel https://linkumkm.id/news/detail/11621/andika-ramadhan-mantan-anak-jalanan-yang-kini-berhasil-jadi-ceo-clorismen</p> <p>Kelompok 3 membaca artikel https://www.finansialku.com/lifestyle/kisah-sukses-sophia-amoruso/</p> <p>Setiap siswa mendapatkan fotocopy artikel</p> <p>Setelah selesai membaca, diskusikan beberapa hal berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Latar belakang tokoh 2. Apa yang dialami tokoh 3. Cara mereka pulih dan berapa lama waktu yang diperlukan untuk pulih? 4. Pertumbuhan apa yang terjadi pada mereka (proses yang dilalui) 5. Apa dampak dari pertumbuhan tersebut 6. Apa faktor-faktor penghambat mengalami pemulihan trauma? 7. Apa langkah-langkah praktis untuk mengatasi trauma <p>Tuliskan pada <i>flipchart</i> dan berikan tampilan yang menarik pada <i>flipchart</i></p>
3	Istirahat	15'	
4	Presentasi dan umpan balik	Presentasi 30'	Presentasi setiap kelompok dan berikan umpan balik dari fasilitator maupun dari peserta lain
5	Revisi	20'	Revisi atau tambahkan hasil umpan balik kepada <i>flipchart</i> masing-masing sebagai masukan atau informasi tambahan bagi kelompok

Penutup			
1	Konfirmasi atau penguatan pengetahuan peserta didik	Ceramah 20'	Fasilitator menggunakan PPT untuk menjelaskan mengenai materi: apa itu trauma, jenis-jenis trauma, penyebabnya, gejalanya dan dampak yang ditimbulkan baik dari segi kesehatan maupun kejiwaan Fasilitator juga memberi ruang untuk tanya jawab jika masih ada yang belum dipahami oleh peserta didik
2	Refleksi pribadi	5'	Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, missal: 'saya lebih mengenal karakter diri' atau 'ternyata selama ini saya sedih karena hal-hal yang tidak dapat saya ubah' dll
3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 10'	Dipimpin oleh ketua kelas Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini: <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik (dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)
4	Misi Mingguan	Instruksi 15'	Penjelasan mengenai judul dan deskripsi mengenai misi yang diberikan serta aturan penulisan dan indikator penilaian
5	Doa penutup	5'	Dipimpin oleh ketua kelas

Penilaian : Menulis Jurnal Misi Mingguan

Judul Misi : Pulih Dari Trauma Masa Laluku

Deskripsi Misi :

1. Ceritakan latar belakang mu atau latar belakang orang yang kamu kenal
2. Kisah traumatis apa yang dialami
3. Cara kamu untuk berusaha pulih
4. Proses apa yang sedang kamu lalui untuk pulih
5. Apa hal yang perlu dilakukan untuk bisa mempercepat proses untuk pulih
6. Dampak apa yang diharapkan olehmu jika telah benar-benar pulih nantinya

Ketentuan, Indikator dan Template Penulisan Jurnal: Terlampir



Sekilas Tentang Kehidupan Oprah Winfrey

Cerita inspiratif dari sosok Oprah Winfrey akan diawali dengan kehidupan pribadi dan masa kecil yang ia alami. Menjadi selebriti dan pembawa acara paling sukses di dunia saat ini, siapa sangka jika masa kecil yang harus dialami oleh Oprah ternyata tidak semudah yang dibayangkan oleh Kita sebelumnya.

Oprah Winfrey lahir di Kosciusko, Mississippi pada 29 Januari 1954. Ia merupakan anak dari Vernon Winfrey dan juga Vernita Lee. Oprah sendiri memiliki tiga saudara kandung, dua perempuan yang bernama Patricia Lee dan Patricia Lofton serta satu laki-laki yang bernama Jeffrey Lee.

Masa kecil Oprah Winfrey mengawali kisah cerita inspiratif kehidupannya hingga bisa sukses dan terkenal seperti saat ini. Saat kecil, ia dibesarkan oleh neneknya yang bernama Hattie Mae di sebuah peternakan hingga ia berusia enam tahun. Pada usia tiga tahun Oprah mulai menunjukkan bakat alaminya yang bisa tampil dengan luwes di depan umum saat berbicara di perkumpulan gereja sang nenek.

Kemudian, pada usia 6 tahun, Oprah kembali tinggal bersama ibunya di Milwaukee. Tidak jauh seperti saat di peternakan, saat tinggal bersama ibunya ini, Oprah dan keluarganya juga masih berada dalam situasi yang sangat miskin walaupun ibunya sudah memiliki pekerjaan sebagai seorang pembantu.

Setiap harinya, ibu dari Oprah harus pergi untuk bekerja pagi sekali dan akan baru pulang pada malam

hari. Untuk itulah waktu yang bisa diberikan oleh ibunya kepada Oprah dan saudara-saudaranya menjadi sangat sedikit.

Cerita inspiratif kehidupan Oprah Winfrey terbilang tidak selalu manis, hal ini dibuktikan saat menginjak usia yang ke sembilan. Oprah sempat mengalami pelecehan seksual yang dilakukan oleh sepupunya yang pada saat itu berusia 19 tahun. Bahkan, pada usia yang ke-14 Oprah juga pernah melahirkan seorang bayi, akan tetapi bayi tersebut meninggal tidak lama setelah ia dilahirkan.

Setelah melahirkan itulah Oprah memutuskan untuk kabur selama satu minggu dari rumah, setelah kembali ke rumah setelahnya, Ibu dari Oprah memutuskan untuk mengirim Oprah untuk tinggal bersama ayah dan istrinya yang baru yang mana inilah yang mengawali cerita inspiratif kesuksesan dari seorang Oprah Winfrey nantinya.

Cerita Inspiratif Perjalanan Karir Oprah Winfrey

Kisah cerita inspiratif seorang Oprah Winfrey dimulai ketika ia tinggal bersama dengan ayahnya yang dikenal sebagai pribadi yang sangat keras dan juga sangat disiplin. Waktu itu ia yang berusia 14 tahun bersumpah kepada dirinya sendiri, jika ia mampu bertahan dan sanggup tinggal bersama dengan sang

ayah, ia akan berubah dan membuktikan siapa dirinya yang sebenarnya ke mata dunia.

Ayah dari Oprah Winfrey sendiri memang telah menikah lagi dengan seorang perempuan bernama Zelma. Mereka berdua dikenal memiliki posisi yang cukup terhormat pada kalangan masyarakat Tennessee. Ayahnya memiliki pekerjaan sebagai seorang tukang cukur, anggota dewan kota, serta sebagai pejabat di sebuah gereja. Yang mana ayahnya tidak akan pernah lagi mentolerir sikap Oprah apabila ia tidak bisa diatur.

Kesuksesan Oprah Winfrey juga nyatanya tidak dapat dilepaskan dari didikan ayahnya yang sangat keras bersama dengan ibu tiri Oprah. Segala cerita inspiratif yang dapat ditularkan Oprah saat ini berasal dari didikan yang nyatanya mampu membuat Oprah menjadi sosok besar yang berhasil seperti sekarang ini.

Setiap minggu, disamping harus belajar dengan sangat keras, Oprah diharuskan oleh ayah dan ibu tirinya untuk membuat sebuah laporan bacaan buku yang harus diberikan kepada ayah serta ibu tirinya. Tujuannya adalah untuk melatih Oprah dalam menemukan kosakata baru dan membuat Oprah semakin suka untuk belajar. Awalnya, Oprah benci dengan peraturan yang diterapkan oleh ayah dan ibu tirinya ini akan tetapi lama kelamaan Oprah menyadari jika hal inilah yang justru membuatnya mampu berubah menjadi sosok yang lebih baik.

Cerita inspiratif Oprah pun berlanjut hingga ia duduk di bangku SMA, dimana ia sudah mulai membuka diri pada lingkungan barunya dan mampu meraih nilai akademik yang gemilang. Hingga puncaknya, pada saat di SMA ia dipilih untuk mewakili sekolahnya dalam sebuah acara konferensi pemuda yang diadakan di Gedung Putih. Kemudian ia juga mampu mendapatkan hadiah sebesar \$1,000 karena menulis sebuah pidato yang berjudul "Orang Negro, Konstitusi, dan Amerika Serikat"

Cerita inspiratif dari Oprah kemudian masih berlanjut dalam perjalanan karirnya. Yang mana pada usia 17 tahun, ia berhasil memperoleh pekerjaan sebagai seorang penyiar berita di suatu stasiun radio lokal. Pada saat itu ia memperoleh gaji \$100 per minggunya yang tergolong sangat besar bagi siswa SMA pada tahun 1970-an tersebut.

Kemudian, pekerjaan ini masih ia lanjutkan bahkan saat ia sudah menjalankan pendidikan di Universitas. Karir dari seorang Oprah Winfrey semakin berkembang

yang mana pada usianya yang ke 19 tahun, ia direkrut oleh sebuah stasiun televisi di Nashville untuk menjadi seorang wartawan dan juga reporter berita.

Pada tahun 1976 karir dari Oprah Winfrey semakin menanjak yang mana saat itu ia ditunjuk menjadi sebuah pembawa acara pendamping pada acara talk show pagi yang bertajuk People Are Talking. Yang mana talk show tersebut sangat cocok untuk kepribadian Oprah dimana ia berhasil memberikan suguhan cerita inspiratif, kejujuran, lelucon, serta kesederhanaan hati melalui talk show ini dan membuat rating dari acara ini meningkat pesat.

Beberapa tahun setelahnya sekitar di tahun 1984, Oprah mendapatkan sebuah kesempatan besar untuk dapat memandu acaranya sendiri yang bertajuk A.M Chicago. Tidak disangka acara yang ia bawakan ini sukses besar dan mampu disiarkan di seluruh kota besar di Amerika Serikat. Format dari acara yang ia bawakan ini tetap sama yaitu dengan mengusung cerita inspiratif, dan menemukan kejujuran dari kehidupan orang lain.

The Oprah Winfrey Show yang menjadi puncak kejayaan bagi Oprah mengudara pada tahun 1986 yang mana mampu meneruskan kesuksesan acara Oprah sebelumnya dan dengan cepat bisa menjadi pertunjukan paling populer di televisi Amerika Serikat pada saat itu. Melalui itulah Oprah bisa terus membagikan cerita inspiratif bagi orang banyak dan menginspirasi mereka.

Setelah itu, pada tahun 2000 Oprah mulai melebarkan sayapnya di bidang editor majalah dan merilis majalahnya sendiri yang bertajuk "The Oprah Magazine" yang juga sukses di pasaran dengan pasar utamanya yang terutama adalah wanita. Dan kemudian ia juga bermain menjadi aktris di beberapa film populer di Amerika.

Nah, itulah cerita inspiratif dari seorang Oprah Winfrey yang berhasil bangkit dari sosok gadis berkulit hitam yang miskin menjadi seorang pembawa acara paling sukses di dunia dengan kekayaan yang mencapai 2.8 Miliar Dollar AS.

Melalui cerita inspiratif ini Oprah membuktikan bahwa tidak ada hal yang tidak mungkin selama Kita mampu percaya kepada diri sendiri dan bekerja keras.

<https://daihatsu.co.id/tips-and-event/tips-sahabat/detail-content/cerita-inspiratif-perjalanan-mewujudkan-mimpi-seorang-oprah-winfrey/>



Andika Ramadhan, Mantan Anak Jalanan yang Kini Berhasil jadi CEO Clorismen

Tidak ada yang pernah menyangka Andika Ramadhan Febriansah seorang anak jalanan yang sempat di drop out dari sekolahnya bisa menjadi Chief Executive Officer (CEO). Ia merintis merek perawatan kulit Clorismen bersama teman-temannya di tahun 2016. Usaha yang ia jalani itu saat ini mencapai omset miliaran. Disanalah ia menggapai kesuksesan finansialnya.

Disamping hal-hal negatif yang ia lakukan selama menuntut ilmu, ia bukanlah anak yang mudah menyerah dan hanya menerima keadaan. Setelah di DO, ia sempat ingin melanjutkan pendidikan, namun orang tuanya tidak mampu membiayai.

Akhirnya ia memutuskan untuk pergi dari rumah dan meneruskan kehidupan di jalanan. Keadaan saat itu begitu sulit dan membuatnya menyesal. Namun, tekadnya untuk menyambung hidup membuahkan hasil.

Di tahun 2009, sang ayah menyarankan Andika untuk sekolah Master (masjid terminal) di kawasan Depok. Master merupakan sekolah gratis yang dibuat khusus untuk anak jalanan. Sekolah yang dibuat Bapak Romli

itu menjadi titik balik hidup Andika. Disana, ia belajar dengan giat hingga cukup berprestasi.

Andika menjadi ketua osis pertama di sekolah tersebut. Ia pun menjadi lebih dewasa dalam memperbaiki kehidupan untuk masa depannya. Sembari melanjutkan pendidikan, ia membuka usaha dengan menjual berbagai makanan ringan seperti roti, peyek, dan kue basah.

Setelah lulus dari sekolah Master, ia berhasil masuk ke Universitas Negeri Jakarta (UNJ) jurusan Sejarah tahun 2012. Saat itu ia masih mengalami kesulitan finansial yang membuatnya kebingungan membayar biaya kuliah Rp 4 juta. Mau tak mau, sambil kuliah Andika bekerja serabutan untuk bisa terus melanjutkan studinya.

Di tahun 2015, Andika berhasil mendapat beasiswa Bidik Misi hingga akhir perkuliahan. Setelah lulus, ia mulai membuat Clorismen bersama kawanannya. Clorismen sendiri kala itu terinspirasi dari kurangnya produk perawatan kulit untuk pria.

Bersama 3 orang lainnya, mereka berempas patungan untuk modal yang terkumpul Rp 50 juta. Aktivitas

penjualan Clorismen mulai lewat online yang masih menjangkau pasar yang kecil. Seiring berkembangnya waktu, bisnis tersebut mulai dikenal luas yang mana ini berkat kemahiran Andika.

Ia resmi menjadi CEO Clorismen di tahun 2019 berkat kinerja epiknya. Bahkan omset nya kala itu mencapai Rp 1,5 miliar hingga Rp 2 miliar per bulan. Reseller Clorismen mulai tersebar hingga ribuan orang dari Sabang sampai Merauke.

Kesuksesan hari ini, tak pernah membuatnya lupa tentang masa lalu yang membentuknya menjadi Andika yang sekarang. Bahkan, ia selalu menyempatkan diri berkunjung ke sekolah Master di Depok. Baginya, tempat itulah yang membesarkan dirinya.

Setiap kali berkunjung, ia kerap kali memberikan motivasi untuk anak-anak untuk terus berusaha agar dapat meraih kesuksesan karena itu bukan sesuatu yang mustahil diraih.

<https://linkumkm.id/news/detail/11621/andika-ramadhan-mantan-anak-jalanan-yang-kini-berhasil-jadi-ceo-clorismen>

Kisah Sophia Amoruso, Mantan Pencuri yang Kini Dijuluki “Cinderella of Tech”

Sophia Amoruso, dikenal sebagai seorang wanita cantik yang pandai dan kreatif dalam melakukan bisnisnya. Memulai kariernya yang cemerlang hanya dengan modal sebesar US\$200 (Rp2.740.000), ia membuka sebuah toko jual beli baju bekas di e-bay.

Setelah perjalanan yang cukup singkat selama 5 tahun dalam mengembangkan bisnisnya tersebut, ia berhasil mengumpulkan keuntungan sebesar US\$28 juta (Rp383,6 miliar).

Sebagai perusahaan yang dimulai dari titik nol, tentu ini adalah sebuah bisnis dengan laju kesuksesan yang cukup cepat. Tak heran jika Majalah Inc menyebutkan Nasty Gal sebagai salah satu perusahaan yang mengalami pertumbuhan yang cepat di tahun 2012.

Pada tahun 2016 yang lalu, majalah Forbes menganugerahi Sophia Amoruso sebagai salah satu dari CEO wanita terkaya dengan usahanya sendiri, dengan nilai perusahaan mencapai US\$280 juta (Rp3,83 triliun).

Bahkan, kesuksesannya itu membuatnya disandingkan dengan Taylor Swift, wanita termuda dengan hasil karya usaha sendiri dan mampu meraih kesuksesan melalui penghasilan finansial yang sangat besar.

Selama masa kepemimpinan Sophia Amoruso, sang wanita bertangan dingin asal Amerika Serikat kelahiran tahun 1983, Nasty Gal mengalami kesuksesan besar.

Dari tahun 2008 hingga tahun 2011, penjualan Nasty Gal meroket 10.160 (sepuluh ribu seratus enam puluh) persen, menjadikan Nasty Gal sebagai salah satu perusahaan ritel yang tumbuh paling cepat.

Pada tahun 2012, perusahaan tersebut melaporkan pendapatan lebih dari US\$100 juta (Rp1,37 triliun), pendapatan yang terkumpul sebesar US\$49 juta (Rp671,3 miliar) dari perusahaan modal ventura, Index Ventures – investor awal di Asos dan Net-a-Porter – dan hasil sewa lahan seluas 500.000 meter persegi.

Tak disangka, jika kita melihat kehidupan Sophia Amoruso sebelumnya, ternyata dulunya ia pernah mencuri beberapa barang di sebuah toko.

Saat itu, Sophia Amoruso masih berusia 20 tahun dan ia menyatakan bahwa itu adalah pengalaman yang membuatnya berada di titik terendah dalam hidup.

Beruntungnya sang pemilik toko tidak memanggil polisi dan membuatnya masuk ke bui.

Dan pengalaman buruknya tersebut ia bukukan dalam buku karyanya seri pertama dari #GIRLBOSS 2014.



Selain itu, ia juga pernah bergonta-ganti pekerjaan, seperti penjaga toko di sebuah *outlet mall*, bagian informasi di sebuah toko buku, bagian administrasi di sebuah perguruan tinggi bahkan sebagai tukang setrika baju pria di sebuah binatu, dan berbagai pekerjaan lainnya pernah ia lakoni.

Pada bulan November 2016, tanpa kepala eksekutif aslinya, Sophia Amoruso, merek pakaian yang berbasis di Los Angeles mengajukan perlindungan kebangkrutan.

Beberapa vendor perusahaan mengklaim berhutang hingga US\$100.000 (Rp1,37 miliar).

Pada Februari 2017, perusahaan pengecer *online* Boohoo.com membeli Nasty Gal seharga US\$20 juta (Rp274 miliar).

Setelah mendirikan Nasty Gal sebagai *e-tailer* independen, pada tahun 2014 Sophia Amoruso menerbitkan buku biografinya berjudul #Girlboss.

Buku #GirlBoss merupakan New York *best selling book* yang ditulis sendiri oleh Sophia Amoruso, CEO dari Nastygal.com.

Buku yang bercerita tentang kisah sukses dari Sophia Amoruso ini berhasil mendapatkan penghargaan sebagai *Winner of the 2014 Goodreads Choice Award for Best Business Book*.

Selain berisi tentang kehidupan dan kariernya, Sophia

Amoruso juga mengupas berbagai tips bagi para wanita muda yang ingin sukses dan menjadi seorang CEO atau boss. Bukunya tersebut sangat menginspirasi dan sangat memotivasi para pembacanya, terutama para kaum hawa.

Melihat kesuksesan Sophia Amoruso melalui penjualan buku #Girlsboss karyanya yang menjadi *best seller*, kisahnya yang menginspirasi tersebut kemudian diadaptasi menjadi seri Netflix pada tahun 2017.

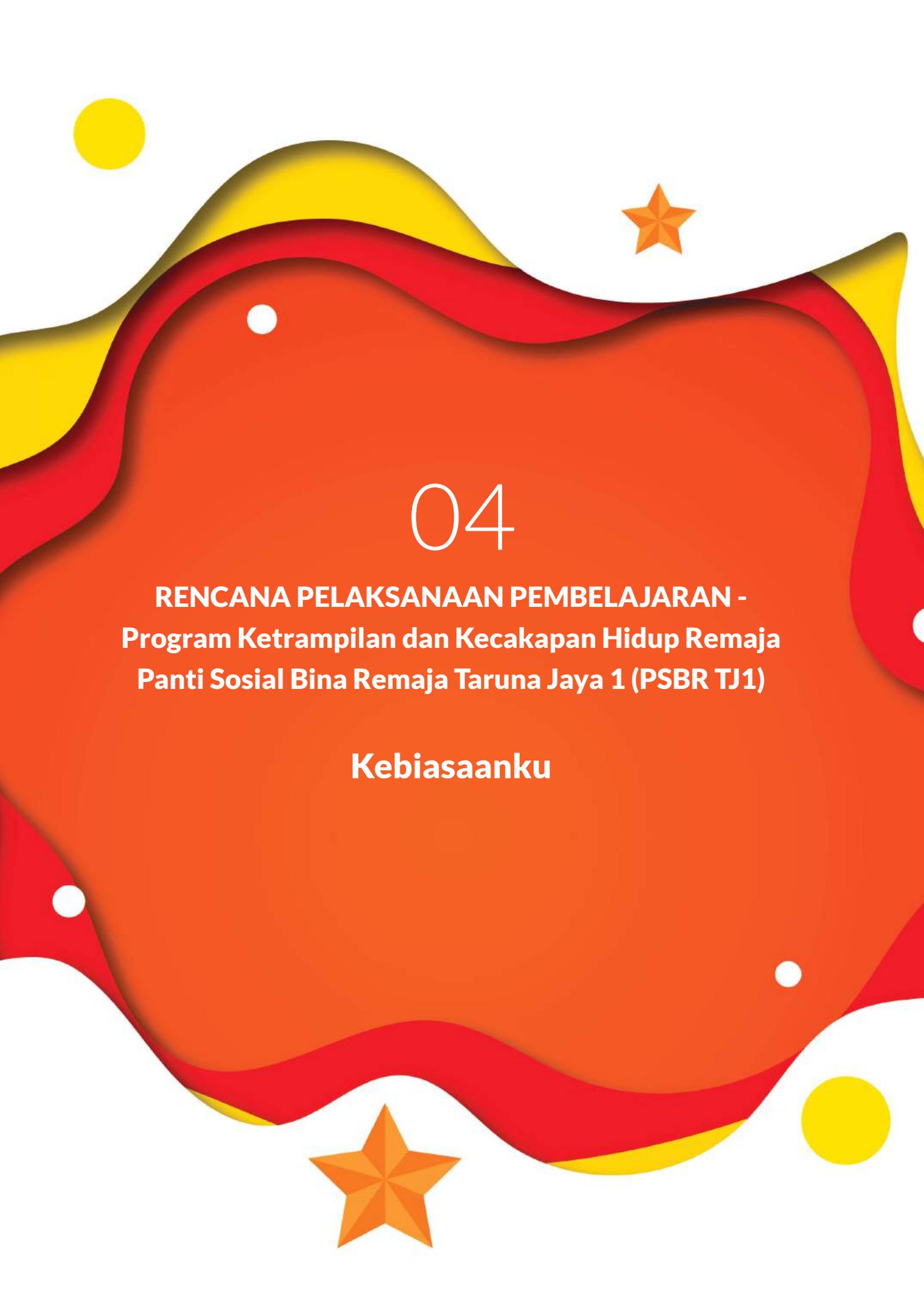
Disutradarai oleh Christian Ditter dan penulis Pitch Perfect, disamping Kay Cannon yang menjadi *written and executive producer*, Girlboss TV series sangat diminati bahkan ditunggu-tunggu setiap episodanya oleh mereka yang terinspirasi kisah hidup Sophia Amoruso.

Sophia Amoruso, Charlize Theron dan Laverne McKinnon of Denver & Delilah juga ikut serta dalam mengarahkan serial tersebut.

Melihat kisah suksesnya, banyak orang yang terinspirasi oleh kreativitas dan daya juangnya yang tinggi.

Berikut ini beberapa pembelajaran yang bisa kita petik dari kisah hidup seorang wanita karier berparas cantik yang pernah menjadi seorang pencuri di sebuah toko, namun kini lewat kesuksesannya mencuri perhatian dunia bisnis.

<https://www.finansialku.com/lifestyle/kisah-sukses-sophia-amoruso/>



04

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Ketrampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Kebiasaanku

Topik	: Kebiasaan
Sub Topik	: Kebiasaan
Waktu	: 3 jam
Pre Kondisi	: -
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan mengenai konsep Kebiasaan • Menggunakan konsep mengenai Strategi Mengolah Waktu dalam kehidupan sehari-hari
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai Kebiasaan • Mendiskusikan mengenai Kebiasaan • Mengemukakan mengenai Kebiasaan
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai Kebiasaan • Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah, diskusi kelompok, <i>gallery walk</i> , presentasi
Media Pembelajaran	: PPT, alat peraga edukasi buatan siswa, fotocopy tugas kelompok
Material Pembelajaran	: Materi Kebiasaan, materi tugas kelompok (terlampir)
Bahan Pembelajaran	: <i>Flipchart</i> , metaplan, laptop, proyektor, spidol, krayon, <i>sticky note</i> , kertas berwarna, amplop
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

KEBIASAANKU

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 dikenal 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.

Menabur Pikiran menuai Perilaku,

Menabur Perilaku Menuai Kebiasaan,

Menabur KEBIASAAN Menuai Karakter

Menabur Karakter Menuai NASIB

Definisi Kebiasaan

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).² 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.

Kebiasaan dan Kategorisasi

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.

Jenis-jenis Kebiasaan:

- a. **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.
- b. **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.
- c. **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.
- d. **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.

1. Energi: olahraga dan tidur
2. Produktivitas: fokus, kerja, kemajuan
3. Hubungan: hubungkan dan perdalam
4. Mengisi ulang tenaga: bersantai dan beristirahat
5. Urutan: bersihkan dan atur
6. Tujuan: merefleksikan, mengidentifikasi, terlibat

7. Konsumsi dengan penuh kesadaran: makan, minum, belanja, bergulir
8. Investasi yang bijaksana: menabung, mendukung, merasakan
9. Kreativitas: belajar, berlatih, bermain

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.

1. Isyarat atau 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.

2. 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.

3. Penghargaan / Imbalan.

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.

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.

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.

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. 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:

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 social, perasaan apa yang anda dapatkan?
- Ketika anda menerima kritik, apa respons pertama anda?
- Bagaimana anda mengatasi stress?

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 system untuk menghindari penundaan dan menyelesaikan sesuatu?

DAMPAK KEBIASAAN

1. 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 aturan dan lain sebagainya.

Setiap orang akan selalu dihadapkan untuk memiliki 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

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 bekeja 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.

2. Dampak Kebiasaan Baik

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

a. 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.

b. Meningkatkan produktivitas dan efisiensi

Kehidupan sehari-hari dipenuhi dengan gangguan yang tidak pernah berhenti. Entah itu notifikasi dari ponsel anda atau godaan media social 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 social. 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 social akan membuat hari anda lebih produktif.

c. 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!

d. 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!

e. Meningkatkan suasana hati

Ketika anda merasa bahwa anda sedang berusaha untuk mencapai tujuan anda, memperbaiki diri anda, dan membangun kebiasaan baik, anda akan melihat bahwa tingkat kebahagiaan anda secara keseluruhan meningkat. Ketika kita merasa bahagia, suasana hati kita secara keseluruhan akan berubah. Daripada merasa stress 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.

f. 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.

g. 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?

h. 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.

i. 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!

3. 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.

• 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 social yang memadai dapat meningkatkan risiko depresi, misalnya, atau menyebabkan anda merasa lebih cemas atau stress. Selain itu, kebiasaan ketergantungan pada kafein dan alcohol dapat menyebabkan peningkatan risiko terkenal 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 alcohol 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 alcohol dalam jumlah berlebihan lebih mungkin mengalami kesulitan berkonsentrasi, yang dapat menurunkan motivasi dan kesehatan mental.

4. Menghentikan Kebiasaan Buruk

Terkadang, kita tidak menyadari bahwa kita telah mengembangkan kebiasaan buruk hingga semuanya terlambat. Artinya, kebiasaan buruk tersebut telah menjadi bagian dari keidupan 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:

a. 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, alcohol 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 alcohol, mereka secara otomatis merokok. Atau jika anda minum kopi, anda secara otomatis memasang 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.

b. 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 telah 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.

c. 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 stress 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 dan merokok saat stress, anda perlu menemukan cara alternatif untuk mengatasi stress 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, portable dan dapat anda lakukan kapan saja. Semakin mudah anda menggantikan kebiasaan tersebut, semakin sukses anda.

d. 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 sendiri dan ingatlah bahwa setiap orang perlu merasa dibutuhkan, jadi meminta bantuan bisa menjadi hal yang baik untuk anda dan teman anda.

e. 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.

5. 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:

- Langkah 1:** Identifikasi tujuan anda. Apa yang ingin anda capai? Tuliskan. Di mana anda ingin berada di akhir 21 hari.
- 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.
- Langkah 3:** Buatlah isyarat (pemicu) untuk kebiasaan baru yang ingin anda ciptakan.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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. Yakinlah 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 system 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.

6. 6 Hal yang Harus Dihindari Saat Menciptakan Kebiasaan Baru yang Baik

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

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 stress 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.

7. 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.

- **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 hypnosis 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.

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Fasilitator membuka kelas dengan salam dan doa dilanjutkan dengan membuat / mengingatkan mengenai aturan kelas.	5'	Peserta menempel atau mencabut bintang sesuai dengan aturan kelas dan juga harapan yang ingin dicapai dalam pembelajaran mengelola waktu.
2	Menciptakan suasana	Yel-yel 5'	Guru: 'Mana semangatmu?' Siswa: 'Ini semangatku?' Diulang 3x Guru: 'Pemuda SMART' Siswa: 'Saya pikir' (telunjuk menunjuk kepala masing-masing) 'Saya rasa' (telunjuk menekan dada masing-masing) 'Saya bisa' (telapak tangan mengepal)
3	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	PPT
Inti			
1	Pembagian kelompok	Permainan 5'	Naik kapal besar... gak punya uang Naik kapal kecil ... bergoyang-goyang Naik sekoci isinya ... titik-titik Fasilitator menyebutkan angka untuk mengisi titik-titik pada lagu tersebut, atau memodifikasinya dengan penjumlahan / pengurangan / perkalian / pembagian Bagi siswa menjadi 4 kelompok

2	Membuat alat peraga edukasi mengenai macam-macam kebiasaan	Tugas kelompok 50'	-Fasilitator menyiapkan 4 pojok untuk 4 kelompok, pada masing-masing pojok sudah diletakkan amplok yang berisi instruksi kelompok -Fasilitator menyediakan perlengkapan yang dibutuhkan untuk pembuatan APE (terlampir pada bahan pembelajaran) -Masing-masing kelompok berkumpul di pojoknya masing-masing
3	Membuat pojok pameran	Tugas kelompok 10'	-Kelompok menempelkan alat peraga edukasi yang telah mereka buat pada pojok yang sudah ditentukan -Kelompok menyiapkan pojok-pojok tersebut agar siap dikunjungi oleh peserta lain (pojok pameran yang bisa dihiasi dlsb) -Kelompok menunjuk 1 presenter untuk mempresentasikan hasil karya mereka di pojok masing-masing
Istirahat		15'	
1	Anggota kelompok lain berkeliling mengunjungi pojok lainnya dan mendapatkan penjelasan dari presenter yang <i>stand by</i> pada pojoknya	Gallery walk 60'	-Masing-masing kelompok mendapatkan kesempatan presentasi di pojoknya selama 15' -Anggota kelompok lain berputar searah jarum jam mengunjungi pojok pameran lain dan mendapat penjelasan dari presenter di kelompok lain -Di dalam kelompok, presenter akan menjelaskan mengenai materi yang diperoleh dan anggota kelompok lain yang berkunjung dapat bertanya -Presenter yang menjelaskan dapat menggunakan metode penyampaian yang kreatif -Setelah semua anggota kelompok kembali ke pojoknya masing-masing, fasilitator menghentikan kegiatan gallery walk dengan mengajak siswa melakukan yel-yel 'Pemuda SMART'
Penutup			
1	Konfirmasi dan penguatan pengetahuan berdasarkan teori	Ceramah ++ 10'	PPT Fasilitator membuka ruang tanya jawab
2	Refleksi pribadi	5'	Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, missal: 'saya harus belajar untuk mengelola waktu dengan lebih baik lagi' atau 'saya sudah belajar membuat jadwal' dll
3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	Dipimpin oleh ketua kelas Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini: <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik (dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)
4	Doa dan Salam Penutup	5'	Doa dipimpin oleh ketua kelas

Lampiran

TUGAS KELOMPOK 1

1. Buat alat peraga edukasi mengenai materi berikut
2. Ketentuan alat peraga edukasi: mengedukasi, menarik, informatif, kreatif
3. Setelah alat peraga edukasi selesai dibuat, tempelkan / pameran di pojok yang telah disediakan oleh fasilitator dan hiasi pojok tersebut untuk dapat dikunjungi oleh anggota kelompok lain
4. Tunjuk 1 orang presenter untuk *stand by* dan memaparkan materi pada pojok masing-masing
5. Waktu: 60'
6. Material Pembelajaran:

Kebiasaan Sadar

Kebiasaan yang dapat Anda kenali dengan mudah adalah kebiasaan sadar. Kebiasaan yang disadari ini memiliki kecenderungan tinggi untuk hilang ketika anda mengalihkan perhatian. Beberapa contohnya adalah merokok setelah makan, berolahraga setiap hari, lari sore, atau bangun dengan alarm setiap pagi. Kebiasaan sadar dapat Anda kenali hanya dengan tinjauan umum.

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.

- 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 membuat 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 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 hypnosis 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, pengkotbah Hip Hop, berkata, "Mintalah diri anda yang sebenarnya untuk berdiri." Dengan mengenai 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.

TUGAS KELOMPOK 2

1. Buat alat peraga edukasi mengenai materi berikut
2. Ketentuan alat peraga edukasi: mengedukasi, menarik, informatif, kreatif
3. Setelah alat peraga edukasi selesai dibuat, tempelkan / pameran di pojok yang telah disediakan oleh fasilitator dan hiasi pojok tersebut untuk dapat dikunjungi oleh anggota kelompok lain
4. Tunjuk 1 orang presenter untuk *stand by* dan memaparkan materi pada pojok masing-masing
5. Waktu: 60'
6. Material Pembelajaran:

Kebiasaan Tersembunyi

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 'berubah', 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

Dalam upaya mengungkap kebiasaan tersembunyi Anda, tanyakan pada diri Anda sendiri pertanyaan-pertanyaan ini:

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 respon 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?

TUGAS KELOMPOK 3

1. Buat alat peraga edukasi mengenai materi berikut
2. Ketentuan alat peraga edukasi: mengedukasi, menarik, informatif, kreatif
3. Setelah alat peraga edukasi selesai dibuat, tempelkan / pameran di pojok yang telah disediakan oleh fasilitator dan hiasi pojok tersebut untuk dapat dikunjungi oleh anggota kelompok lain
4. Tunjuk 1 orang presenter untuk *stand by* dan memaparkan materi pada pojok masing-masing
5. Waktu: 60'
6. Material Pembelajaran:

Kebiasaan Baik

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.

Dampak Kebiasaan Baik

Kebiasaan baik berdampak pada seluruh aspek kehidupan yakni kesehatan fisik, mental dan social. 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 social 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 social. 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 social akan membuat hari anda lebih produktif.

3. Membantu menjadi orang 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, anda 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 stress 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!

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:

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 perikar 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. Yakinlah 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 system 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.

6 Hal yang Harus Dihindari Saat Menciptakan Kebiasaan Baru yang Baik

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

1. Menjadi Terlaku 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 stress 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.

TUGAS KELOMPOK 4

1. Buat alat peraga edukasi mengenai materi berikut
2. Ketentuan alat peraga edukasi: mengedukasi, menarik, informatif, kreatif
3. Setelah alat peraga edukasi selesai dibuat, tempelkan / pameran di pojok yang telah disediakan oleh fasilitator dan hiasi pojok tersebut untuk dapat dikunjungi oleh anggota kelompok lain
4. Tunjuk 1 orang presenter untuk stand by dan memaparkan materi pada pojok masing-masing
5. Waktu: 60'
6. Material Pembelajaran:

Kebiasaan 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 social, 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.

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.

1. 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 alcohol 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.

2. 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.

3. 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 stress. Selain itu, kebiasaan ketergantungan pada cafein 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.

4. 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.

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.

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 stress 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 stress, anda perlu menemukan cara alternative untuk mengatasi stress 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, portable dan dapat anda lakukan kapan saja. Semakin mudah anda menggantikan kebiasaan tersebut, semakin sukses anda.

4. Dapatkan Bantuan

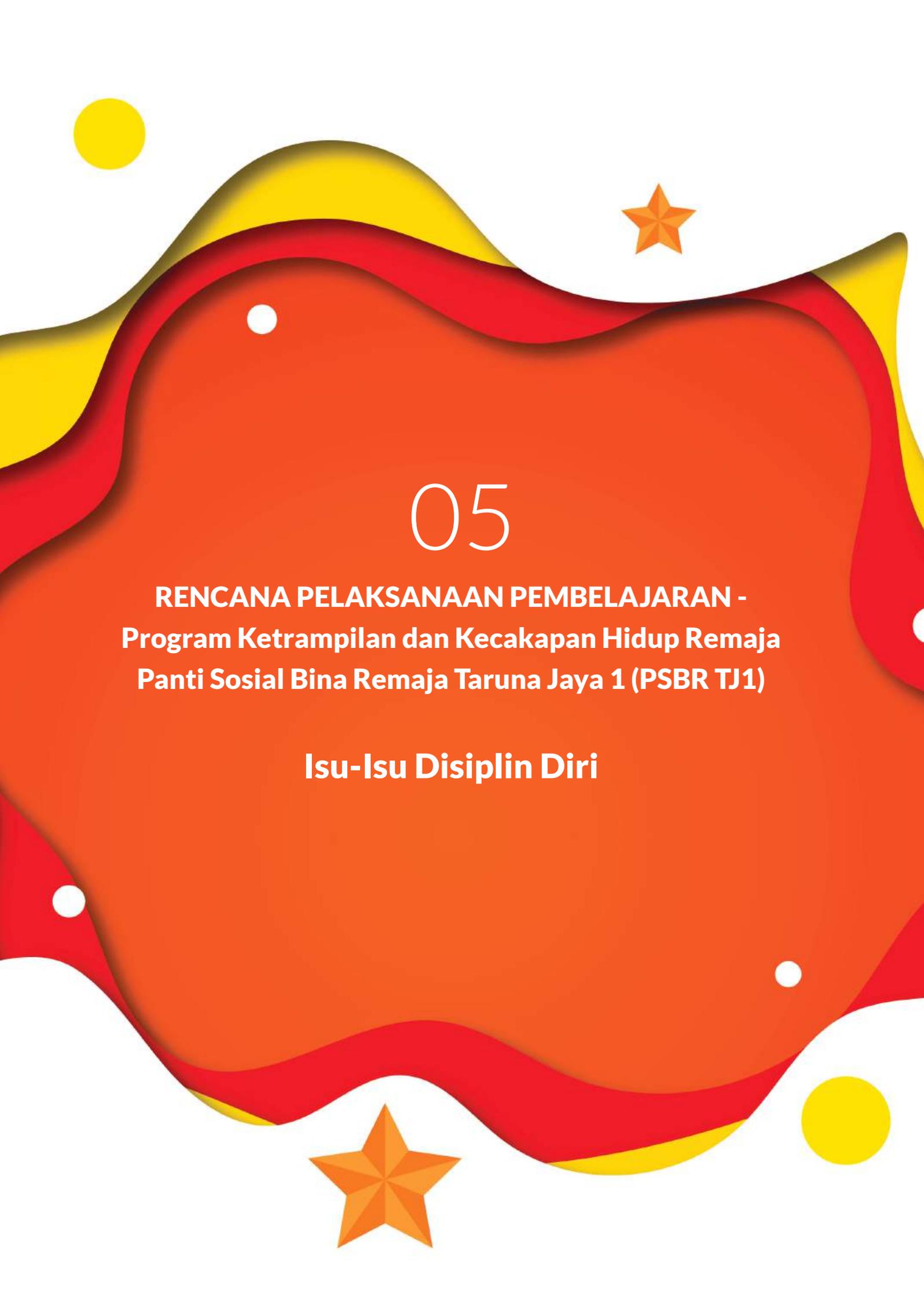
Menghentikan beberapa kebiasaan bukanlah tugas yang mudah. Anda bisa merasa seolah-olah sedang dihukum, harus tidak makan, mengalami ngidam, dan hal ini bisa memicu emosi yang kuat. Hal ini dapat membuat anda merasa lemah dan meragukan kemampuan anda untuk berhasil. Inilah sebabnya mengapa meminta bantuan 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 bisa menemukannya. 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.



05

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Ketrampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Isu-Isu Disiplin Diri

Topik	: Isu-isu Disiplin Diri
Sub Topik	: Membangun Kebiasaan
Waktu	: 3 jam
Pre Kondisi	: Peserta sudah menerima materi mengenai Kebiasaan
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan konsep membangun kebiasaan • Menggunakan konsep membangun kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan konsep membangun kebiasaan • Mendiskusikan konsep membangun kebiasaan • Mengemukakan konsep membangun kebiasaan
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai konsep membangun kebiasaan • Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan konsep membangun kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari. • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah, instruksi terbimbing, diskusi kelas
Media Pembelajaran	: PPT, kartu contoh langkah pada hukum perubahan perilaku
Material Pembelajaran	: Materi Membangun Kebiasaan, materi pada kartu (terlampir)
Bahan Pembelajaran	: <i>Sticky note</i> bulat, spidol, speaker, metaplan, <i>flipchart</i> , laptop, proyektor
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja

Materi Pembelajaran :

MEMBANGUN KEBIASAAN

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 social dapat menghasilkan jaringan hubungan yang luas dan kuat sejalan dengan waktu.

2. Lupakan tentang menetapkan sasaran dan fokus pada system pribadi sebagai gantinya.

Sasaran adalah tentang hasil yang ingin kita capai. System adalah tentang proses yang mengarah pada hasil tersebut. Jika kesulitan mengubah kebiasaan, masalahnya bukan pada diri melainkan system kita. Kebiasaan buruk berulang lagi dan lagi bukan karena kita tidak ingin berubah, tetapi karena kita memiliki system 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:

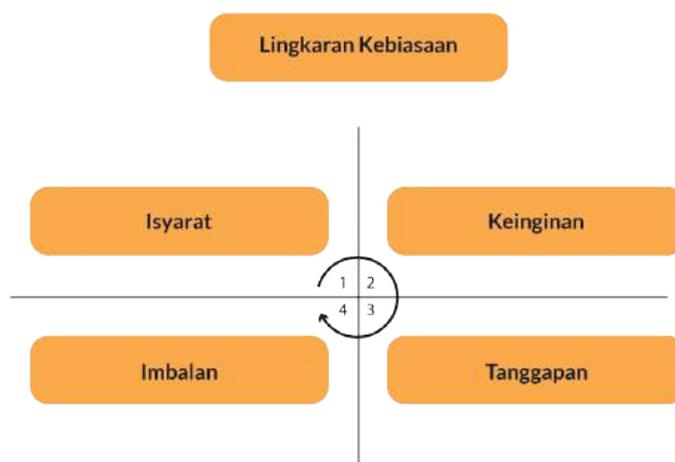
Seseorang yang berusaha berhenti merokok mengatakan, “Tidak, terima kasih. Saya berusaha berhenti.” Hal ini menunjukkan bahwa ia masih percaya bahwa ia adalah seorang perokok yang sedang berusaha melakukan hal lain.

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, tanggapan, imbalan, dan seterusnya. Hal ini memungkinkan kita menciptakan kebiasaan otomatis. Siklus ini dikenal sebagai lingkaran kebiasaan.



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 pertemuan 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 the 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 stress.

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 2: 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 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 menghadahi 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 mengecewakan.

- 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.

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Fasilitator membuka kelas dengan salam dan doa dilanjutkan dengan membuat/mengingatnkan mengenai aturan kelas.	5'	Peserta menempel atau mencabut bintang sesuai dengan aturan kelas dan juga harapan yang ingin dicapai dalam pembelajaran mengelola waktu.
2	Menciptakan suasana	Yel-yel 5'	Tepuk Semangat Tepuk Konsentrasi
3	Penyampaikan tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	PPT

Inti

1	Penyampaian materi	Ceramah ++ 20'	<p>PPT mengenai materi,</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 pelajaran tentang membangun kebiasaan - lingkaran kebiasaan - 4 hukum perubahan perilaku <p>Beri penjelasan kepada siswa hingga siswa mengerti dan buka ruang tanya jawab</p>
2	Mengerjakan tugas terbimbing mengenai menciptakan kebiasaan baik	Instruksi terbimbing 30'	<ul style="list-style-type: none"> - Siapkan 4 pojok (pojok 1: Menjadikannya terlihat; pojok 2: Menjadikannya menarik; pojok 3: Menjadikannya mudah; pojok 4: Menjadikannya memuaskan), tempelkan <i>flipchart</i> kosong pada setiap pojok - Siapkan tulisan di metaplan (kartu) mengenai contoh-contoh langkah yang dilakukan pada tahapan Menjadikannya terlihat, contoh-contoh langkah yang dilakukan pada tahapan Menjadikannya menarik, contoh-contoh langkah yang dilakukan pada tahapan Menjadikannya mudah, contoh-contoh langkah yang dilakukan pada tahapan Menjadikannya memuaskan (buat sebanyak-banyaknya) - Acak kartu-kartu tersebut dan letakkan dalam sebuah wadah yang bisa diambil oleh siswa - Fasilitator membacakan cara menciptakan kebiasaan baik yang terdapat dalam PPT sambil menjelaskan fungsi dari keempat pojok tersebut - Fasilitator membimbing dan mengarahkan siswa untuk menentukan untuk meletakkan kartu pada pojok mana sesuai dengan ketentuan 'Menjadikannya terlihat', 'Menjadikannya mudah' dst. - Masing-masing siswa mengambil satu kartu, membacanya dan menentukan akan diletakkan di pojok mana dan kemudian menempelkan pada pojok tersebut - Demikian seterusnya hingga kartu-kartu yang berisi contoh-contoh langkah tersebut habis - Setelah kartu habis, bagikan 4 metaplan kosong kepada masing-masing siswa - Minta siswa mengisi contoh langkah yang bisa dilakukan: 1 metaplan untuk ranah 'Menjadikannya terlihat', 1 metaplan untuk ranah 'Menjadikannya menarik', 1 metaplan untuk ranah 'Menjadikannya mudah', dan 1 metaplan untuk ranah 'Menjadikannya memuaskan'

3	Pembahasan hasil kerja siswa	Diskusi kelas 20'	<ul style="list-style-type: none"> - Fasilitator membahas bagaimana caranya menciptakan kebiasaan baik dari keempat langkah tersebut - Bahas pojok 'Menjadikannya terlihat' dengan membacakan kartu-kartu yang telah ditempel oleh siswa, tanyakan kepada seluruh siswa apakah contoh pertama yang telah dibacakan sudah benar dan sepakat diletakkan di pojok tersebut atau tidak, minta satu anak memberikan alasan, dan demikian seterusnya hingga pojok terakhir dibahas
	Istirahat :	15'	
1	Mengkondisikan siswa untuk siap belajar kembali	<i>Ice breaker</i> 5'	<p>Peserta berdiri bersama untuk melakukan gerakan senam maumere</p> <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=8-Mzdh4RY5Q</p>
2	Mengerjakan tugas terbimbing mengenai menghilangkan kebiasaan buruk	Instruksi terbimbing 30'	<ul style="list-style-type: none"> - Siapkan 4 pojok (pojok 1: Menjadikannya tidak terlihat; pojok 2: Menjadikannya tidak menarik; pojok 3: Menjadikannya sulit; pojok 4: Menjadikannya mengecewakan), tempelkan <i>flipchart</i> kosong pada setiap pojok - Siapkan tulisan di metaplan (kartu) mengenai contoh-contoh langkah yang dilakukan pada tahapan Menjadikannya tidak terlihat, contoh-contoh langkah yang dilakukan pada tahapan Menjadikannya tidak menarik, contoh-contoh langkah yang dilakukan pada tahapan Menjadikannya sulit, contoh-contoh langkah yang dilakukan pada tahapan Menjadikannya mengecewakan (buat sebanyak-banyaknya) - Acak kartu-kartu tersebut dan letakkan dalam sebuah wadah yang bisa diambil oleh siswa - Fasilitator membacakan cara menghilangkan kebiasaan buruk yang terdapat dalam PPT sambil menjelaskan fungsi dari keempat pojok tersebut - Fasilitator membimbing dan mengarahkan siswa untuk menentukan untuk meletakkan kartu pada pojok mana sesuai dengan ketentuan 'Menjadikannya tidak terlihat', 'Menjadikannya sulit' dst. - Masing-masing siswa mengambil satu kartu, membacanya dan menentukan akan diletakkan di pojok mana dan kemudian menempelkan pada pojok tersebut - Demikian seterusnya hingga kartu-kartu yang berisi contoh-contoh langkah tersebut habis - Setelah kartu habis, bagikan 4 metaplan kosong kepada masing-masing siswa - Minta siswa mengisi contoh langkah yang bisa dilakukan: 1 metaplan untuk ranah 'Menjadikannya tidak terlihat', 1 metaplan untuk ranah 'Menjadikannya tidak menarik', 1 metaplan untuk ranah 'Menjadikannya sulit', dan 1 metaplan untuk ranah 'Menjadikannya mengecewakan'

3	Pembahasan hasil kerja siswa	Diskusi kelas 20'	<ul style="list-style-type: none"> - Fasilitator membahas bagaimana caranya menciptakan kebiasaan baik dari keempat langkah tersebut - Bahas pojok 'Menjadikannya tidak terlihat' dengan membacakan kartu-kartu yang telah ditempel oleh siswa, tanyakan kepada seluruh siswa apakah contoh pertama yang telah dibacakan sudah benar dan sepakat diletakkan di pojok tersebut atau tidak, minta satu anak memberikan alasan, dan demikian seterusnya hingga pojok terakhir dibahas
Penutup			
1	Refleksi pribadi	5'	Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, misal: 'saya harus belajar mempraktekkan membangun kebiasaan baik' atau 'saya ingin menghilangkan kebiasaan buruk' dll Dipimpin oleh ketua kelas
2	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	<p>Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik <p>(dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)</p>
3	Misi mingguan	Instruksi 10'	Penjelasan mengenai judul dan deskripsi mengenai misi yang diberikan serta aturan penulisan dan indikator penilaian
4	Doa dan Salam Penutup	5'	Doa dipimpin oleh ketua kelas

Penilaian : Menulis jurnal harian

Judul Misi : Aku mau menciptakan kebiasaan baikku dan menghilangkan kebiasaan burukku

Deskripsi Misi :

Menciptakan kebiasaan baikku:

1. Sebutkan 1 kebiasaan baik yang ingin aku ciptakan dalam hidupku
2. Tuliskan langkah yang ingin aku lakukan pada tahapan Menjadikannya terlihat
3. Tuliskan langkah yang ingin aku lakukan pada tahapan Menjadikannya menarik
4. Tuliskan langkah yang ingin aku lakukan pada tahapan Menjadikannya mudah
5. Tuliskan langkah yang ingin aku lakukan pada tahapan Menjadikannya memuaskan

Menghilangkan kebiasaan burukku:

1. Sebutkan 1 kebiasaan baik yang ingin aku ciptakan dalam hidupku
2. Tuliskan langkah yang ingin aku lakukan pada tahapan Menjadikannya terlihat
3. Tuliskan langkah yang ingin aku lakukan pada tahapan Menjadikannya menarik
4. Tuliskan langkah yang ingin aku lakukan pada tahapan Menjadikannya mudah
5. Tuliskan langkah yang ingin aku lakukan pada tahapan Menjadikannya memuaskan

Lampiran

Kartu Menciptakan Kebiasaan Baik (tuliskan di metaplan)

1. Menjadikannya terlihat

Aku akan berolahraga selama 30 menit pada pukul 5 sore di sasana dekat rumah	Aku akan memperhatikan ketika berbicara dengan orang lain kapanpun
Aku akan mengerjakan soal latihan Matematika selama 15 menit pada pukul 7 malam di meja belajar	Aku akan membaca buku selama 30 menit setiap hari sebelum tidur
Setelah menyeduh secangkir teh, aku akan bermeditasi selama 15 menit	Setelah melepas sepatu kerja, aku akan langsung berganti baju olahraga
Setelah bermeditasi selama 15 menit, aku akan menulis jadwal kegiatan untuk hari ini	Begitu duduk dan siap untuk makan, aku akan mengucapkan satu rasa syukur atas apa yang terjadi hari itu
Setelah membersihkan dapur, aku akan menyiapkan cangkir teh untuk pagi hari	Setelah selesai makan malam, aku akan langsung mencuci peralatan makan yang kotor
Ketika akan membeli barang dengan harga lebih dari 100 ribu, aku akan menunggu 24 jam sebelum membelinya	Setelah mencuci peralatan makan, aku akan langsung membersihkan dapur
Ketika akan bangun pagi, aku akan memasang alarm	Ketika melihat ada tangga, aku akan menggunakannya bukannya lift
Jika kita ingin lebih sering berlatih gitar, taruhlah gitar di tengah ruang santai	Jika kita ingin minum air putih lebih banyak, isilah beberapa botol air setiap pagi dan letakkan di beberapa tempat di seluruh rumah
Jika ingin hidup teratur, letakkan jadwal harian di tempat yang terlihat	Jika ingin rajin membaca buku, letakkan buku pada tempat yang mudah dijangkau dan terlihat

2. Menjadikannya menarik

Setelah selesai minum teh di pagi hari, aku akan mengatakan satu hal yang aku syukuri dari hari sebelumnya	Setelah mengatakan satu hal yang aku syukuri, aku akan membaca novel
Setelah mengeluarkan ponsel, aku akan melakukan <i>push up</i> sepuluh kali	Setelah melakukan <i>push-up</i> sepuluh kali, aku akan memeriksa Instagram
Setelah makan, aku akan meletakkan piring kotor pada tempatnya	Setelah melakukan hal baik, aku akan memuji diriku sendiri
Berdiskusi dengan orang-orang yang memiliki tujuan yang sama sehingga bisa saling mendukung	Bergabung dengan komunitas yang sesuai dengan hobi
Bergabung dengan klub penggemar bersepeda dan mengembangkan identitas bersama yang meningkatkan identitas pribadi, dari "Saya penggemar bersepeda" menjadi "Kami penggemar bersepeda."	Memberikan hadiah kecil kepada diri sendiri setelah menyelesaikan tugas
Mendengarkan musik melalui <i>headphone</i> agar lebih fokus saat menulis, sampai cukup memasang <i>headphone</i> saja tanpa musik sudah dapat meningkatkan fokus	Menarik napas panjang tiga kali dan tersenyum saat mulai merasakan tanda-tanda stress

3. Menjadikannya mudah

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
Membaca satu halaman setiap malam (tidak langsung membaca setiap malam sebelum tidur)	Membuka buku catatan (tidak langsung belajar untuk kuliah besok)
Berlari selama dua menit lalu berhenti. Namun, lakukan setiap hari dalam seminggu	Untuk meningkatkan produktivitas, kita dapat berhenti berlangganan email
Membeli paket berlangganan yang lebih murah	Mematikan notifikasi chat kelompok ketika ingin berkonsentrasi
Mendaftar ke program pembayaran tagihan otomatis	Menyetel ponsel ke mode tidak bersuara ketika berada di kelas
Mendaftar ke program menabung otomatis	Menghapus aplikasi game dan media social ketika ingin fokus

4. Menjadikannya memuaskan

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
Mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri setelah menyelesaikan tugas	Memberikan hadiah kepada diri sendiri setelah berhasil dengan kebiasaan baru
Memandang olahraga sebagai kesempatan untuk meningkatkan stamina dan mengembangkan keterampilan.	Memandang menabung sebagai cara meningkatkan daya beli di masa mendatang

Kartu Menghilangkan kebiasaan buruk (tuliskan pada metaplan)

1. Menjadikannya tidak terlihat

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
Jika ingin berhenti merokok, jauhkan rokok dari pandangan	Jika ingin berhenti bergosip, menjauh dari lingkungan yang mendukung untuk bergosip
Buang minuman keras dan jauhkan dari jangkauan mata dan tangan	Tidak membaca berita-berita yang tidak penting

2. Menjadikannya tidak menarik

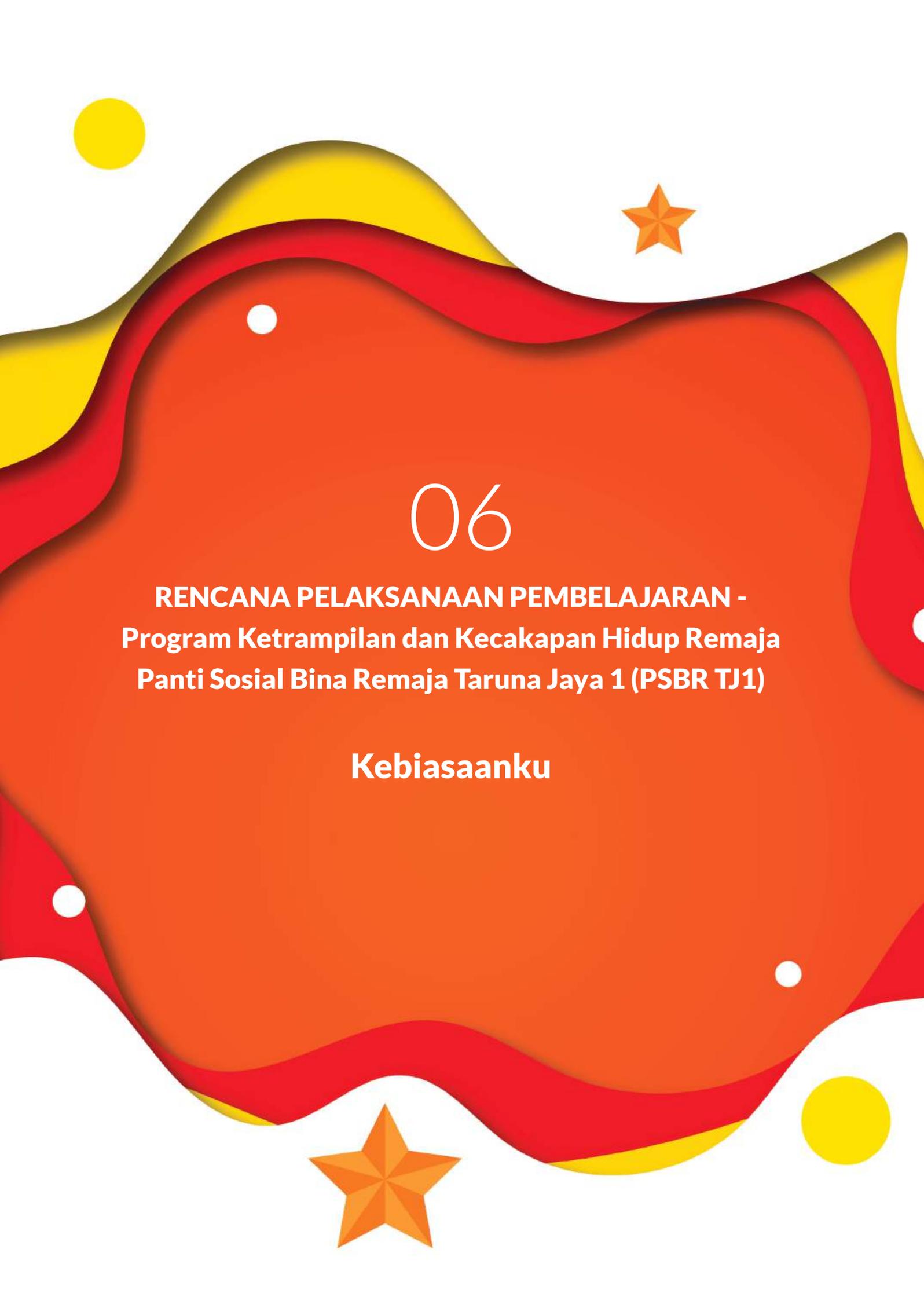
Bergosip akan memperburuk suasana hatiku dan hati orang lain	Jika tidak merapikan bekas makannku maka akan menyulitkan orang lain
Jika ingin berhenti merokok, fokus pada akibat yang ditimbulkan, bukan pada kenikmatan yang diberikan	Jika ingin berhenti makan gula, fokus pada penyakit diabetes yang dapat ditimbulkan

3. Menjadikannya sulit

Meninggalkan dompet saat bepergian agar tidak jajan makanan tidak sehat saat ingin menurunkan berat badan	Menyingkirkan separuh porsi nasi sebelum mulai makan
Mendenda diri sendiri ketika mulai tergoda untuk merokok kembali	Mengaku kepada mentor ketika kembali tergoda untuk minum minuman keras

4. Menjadikannya mengecewakan

Jika tidak berolahraga pada jadwal yang sudah ditentukan, kita harus mentraktir teman	jika mulai merokok lagi, maka berikan hadiah kepada teman
Jika tidak mengucapkan terima kasih, maka bisa diberlakukan denda	Jika tidak membersihkan bekas makan sendiri, maka harus membersihkan bekas makan orang lain di lain waktu



06

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Ketrampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Kebiasaanku

Topik	: Kebiasaan
Sub Topik	: Mengelola Waktu
Waktu	: 3 jam
Pre Kondisi	: Sudah memperoleh materi kebiasaan dan membangun kebiasaan
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan mengenai konsep mengelola waktu • Menggunakan konsep mengenai mengelola waktu dalam kehidupan sehari-hari
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai mengelola waktu • Mendiskusikan mengenai mengelola waktu • Mengemukakan mengenai membangun kebiasaan • Menerapkan konsep mengelola waktu dalam kehidupan sehari-hari • Menyesuaikan konsep mengelola waktu dalam kehidupan sehari-hari
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan mengenai konsep mengelola waktu • Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai konsep mengelola waktu dalam kehidupan sehari-hari. • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah, tugas individu, diskusi kelompok
Media Pembelajaran	: PPT, video, lembar kerja siswa kuadran waktu
Material Pembelajaran	: Materi mengelola waktu
Bahan Pembelajaran	: HVS kosong sejumlah peserta, stiky note bulat untuk refleksi, pulpen/spidol
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

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*).

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

I. Empat Kuadran Waktu

- 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 mengefisienkan 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.
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.

II. Mendahulukan Yang Utama

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*). Dalam kebiasaan ini, manusia belajar menentukan prioritas dan mengatur waktu sehingga yang penting didahulukan, bukan ditunda. Tapi kebiasaan ini lebih dari sekedar mengatur waktu, melainkan juga soal belajar mengatasi ketakutan dan bertahan disaat yang sulit. Terkadang seseorang memiliki sederet sasaran serta niat baik, tetapi untuk melaksanakan dan mendahulukannya sangat sulit. 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.

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.

Setiap awal minggu identifikasi hal-hal utama atau hal-hal penting yang harus dikerjakan dalam minggu itu. Identifikasi kegiatan di Pantai 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 Pantai, melatih anggota pantai dalam kegiatan tertentu dan lain sebagainya. Kegiatan utama menjadi fokus untuk dilakukan, kegiatan lain yang bersifat tidak penting dan tidak mendesak misal 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.

III.6 Kriteria Penting Organizer Kuadran II

1. **Koheren**, menyatukan aturan, tujuan dan prioritas.
2. **Seimbang**, menjaga berbagai aturan/tugas sebelumnya, sehingga tidak diabaikan.
3. **Prioritas Mingguan**, kuncinya adalah tidak memprioritaskan apa yang ada dalam jadwal mu, tapi menjadwalkan prioritasmu.
4. **Dimensi orang**, 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.

IV.4 Aktivitas Utama Pengorganisasian Kuadran II 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 kedepan 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 pengalamanyang tidak terduga dengan lebih fleksibel.

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Fasilitator membuka kelas dengan salam dan doa dilanjutkan dengan membuat / mengingatkan mengenai aturan kelas.	5'	Peserta menempel atau mencabut bintang sesuai dengan aturan kelas dan juga harapan yang ingin dicapai dalam pembelajaran mengelola waktu.
2	Mencairkan suasana	Yel-yel 5'	Guru: 'Mana semangatmu?' Siswa: 'Ini semangatku?' Diulang 3x Guru: 'Pemuda SMART' Siswa: 'Saya pikir' (telunjuk menunjuk kepala masing-masing) 'Saya rasa' (telunjuk menekan dada masing-masing) 'Saya bisa' (telapak tangan mengepal)
3	Penyampaikan tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	PPT

Inti

1	Peserta menonton video	Nonton video 2'	Tips manajemen waktu dari Maudy Ayunda https://www.youtube.com/shorts/hJDm3JVmHmM
2	Peserta mencoba menyelesaikan lembar kerja siswa (terlampir)	Tugas Individu 13'	Setiap siswa, 1. Mengidentifikasi kegiatan masing-masing selama 1 minggu kebelakang dan mengelompokkan daftar kegiatan tersebut dalam 4 kuadran waktu 2. Setiap siswa menganalisa kuadran mana yang paling sering dilakukan dalam kehidupan pribadi (urutkan)
3	Peserta membagikan hasil analisa	Sharing 20'	Setiap siswa membagikan hasil analisis mereka masing-masing, bahwa mereka lebih sering melakukan kuadran I atau kuadran II atau kuadran III atau kuadran IV dan kegiatannya adalah.... (dibacakan dari LKS) Misal: 'Saya lebih sering melakukan kegiatan-kegiatan pada Kuadran I, yaitu berupa, mengerjakan PR matematika yang harus dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya, dst.'
4	Peserta menonton video inspirasi	Nonton Video 10'	Video inspirasi dari tokoh yang mampu mengelola waktu dengan baik pada link: https://www.youtube.com/watch?v=SUaBkTgpKHU
5	Pembagian kelompok	5'	Siswa dibagi kedalam 3 kelompok: siswa berhitung dari 1 hingga 3
6	Kelompok menyelesaikan tugas	Diskusi Kelompok 20'	Berdasarkan video yang telah ditonton, setiap kelompok berdiskusi mengenai, -Daftarkan pada <i>flipchart</i> usaha-usaha apa yang telah dilakukan tokoh tersebut untuk bisa menjadi sukses Buat tampilan yang menarik pada <i>flipchart</i>
Istirahat :		15'	
7	Fasilitator membangun atmosfer kembali	<i>Ice breaker</i> 10'	Goyang penguin https://www.youtube.com/watch?v=kxXD3OWM7w4
8	Kelompok mempresentasikan hasil karya	Presentasi 20'	Presentasi setiap kelompok Berikan umpan balik dari fasilitator maupun dari teman lainnya
Penutup			
1	Fasilitator mengkonfirmasi pengetahuan berdasarkan teori dan pengetahuan serta pengalaman peserta.	Ceramah 20'	<i>Powerpoint</i>
2	Refleksi pribadi	5'	Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, missal: 'saya harus belajar untuk mengelola waktu dengan lebih baik lagi' atau 'saya sudah belajar membuat jadwal' dll

3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 10'	Dipimpin oleh ketua kelas Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini: <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik (dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)
4	Misi mingguan	Instruksi 10'	Penjelasan mengenai judul dan deskripsi mengenai misi yang diberikan serta aturan penulisan dan indikator penilaian
5	Doa dan Salam Penutup	5'	Doa dipimpin oleh ketua kelas

Penilaian : Menulis jurnal harian

Judul : Mengelola Waktuku

Deskripsi :

- Berdasarkan kuadran waktu yang telah kamu isi, tuliskan komitmen apa yang ingin kamu ubah (minimal 2)
- Berdasarkan tips-tips yang diberikan oleh Maudy Ayunda, apa yang akan kamu lakukan untuk mengubah yang ingin kamu ubah
- Lakukan dan ceritakan sesuai dengan ketentuan, indikator dan template dari penulisan jurnal

Ketentuan, Indikator dan Template Penulisan Jurnal: Terlampir

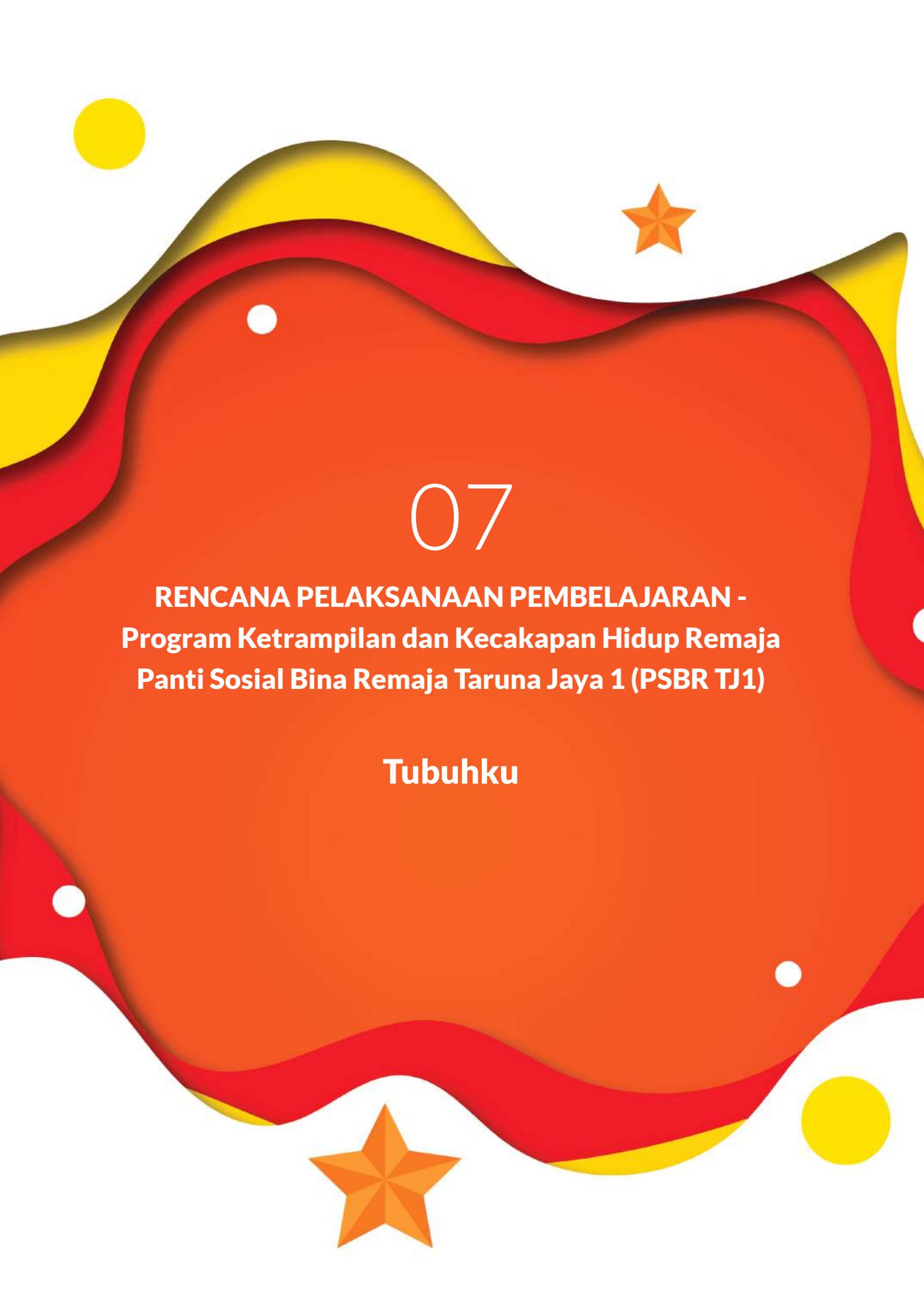
Lampiran

- Aktivitas pada Kuadran I adalah aktivitas yang penting, mendesak, terbatas waktu, segera, krisis, masalah, darurat. Aktivitas yang harus segera dijalankan.
- Aktivitas pada Kuadran II adalah aktivitas yang tidak mendesak tetapi penting
- Aktivitas pada Kuadran III adalah aktivitas yang mendesak tetapi tidak penting
- Aktivitas pada Kuadran IV adalah aktivitas yang tidak mendesak dan tidak penting

Tugas:

1. Mengidentifikasi kegiatan masing-masing selama 1 minggu kebelakang dan mengelompokkan daftar kegiatan tersebut dalam 4 kuadran waktu
2. Setiap siswa menganalisa kuadran mana yang paling sering dilakukan dalam kehidupan pribadi (Beri nomor urutan pada setiap kuadran waktu)

Kuadran I	Kuadran II
Kuadran IV	Kuadran III



07

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Tubuhku

Topik	: Tubuhku
Sub Topik	: Tubuhku
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: -
Kompetensi Dasar	: Mendeskripsikan mengenai konsep tubuh, cara menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh, isu-isu spesifik terkait disiplin diri
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai tubuh • Mendiskusikan mengenai tubuh • Mengemukakan mengenai tubuh
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai tubuh • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah, diskusi, penayangan video, permainan menjodohkan
Media Pembelajaran	: PPT, Video, kertas warna bertuliskan nama anggota tubuh, kertas warna bertuliskan fungsi anggota tubuh
Material Pembelajaran	: Materi Pelatihan, modul pelatihan, games

PERMAINAN MENJODOHKAN (TEMUKAN PASANGANKU)

Dagu	Menopang rahang terhadap tekanan mekanis
Pankreas	Menghasilkan enzim pencernaan, seperti insulin
Tulang	Menopang tubuh & memberikan bentuk
Dahi	Melindungi otak dan menopang struktur kepala
Imun	Jaringan biologis yang melindungi organismen dari penyakit
Kelenjar Getah Bening	Saluran yang mengumpulkan kelebihan cairan
Ginjal	Menyaring kelebihan air dan produk limbah
Paru-Paru	Menyalurkan oksigen ke darah
Alis	Melindungi mata dari debu, kotoran, keringat
Kaki	Menopang berat badan, memberi keseimbangan
Kulit	Membungkus dan melindungi tubuh dan tempat bagi banyak reseptor sensorik
Jantung	Memompa darah yang mengalir melalui pembuluh darah
Gigi	Mencabik, memotong & menghaluskan makanan
Pipi	Menyempurnakan bentuk wajah, melindungi organ dalam mulut
Sel	Unit terkecil dari makhluk hidup untuk membangun jaringan dan organ tubuh
Jaringan	Kelompok sel dengan struktur dan fungsi yang sama
Ligamen	Menyambung tulang satu dengan tulang lainnya
Kuku	Melindungi ujung jari yang lembut dan penuh urat saraf, serta mempertinggi daya sentuh
Otot Jantung	Melindungi ujung jari yang lembut dan penuh urat saraf, serta mempertinggi daya sentuh
Rahim	Memberi makan dan menampung sel telur yang telah dibuahi sampai menjadi janin atau sampai siap untuk dilahirkan

Penis	Mengeluarkan air mani, sperma, serta urine
Lidah	Merasakan rasa makanan & membantu proses bicara
Hati	Membersihkan darah dan menyimpan nutrisi
Lengan	Bagian yang menghubungkan bahu dengan tangan
Tulang Belakang	Melindungi sumsum tulang belakang & mendukung tubuh



Keterangan :

Gambar diatas merupakan potongan-potongan kertas warna yang sudah dituliskan nama anggota tubuh dan fungsi kegunaannya. Potongan tersebut kemudian diacak dan dimasukkan ke dalam amplop. Buat 2 rangkap potongan dan 2 amplop

Bahan Pembelajaran : Laptop, proyektor, papan *flipchart*, masking tape, solasi, plano, amplop, spidol, post it, dinding untuk menempel post it

Sumber Pembelajaran : Modul Kecakapan Hidup Remaja

Materi Pembelajaran :

Penyusunan Tubuh Manusia (Jelaskan struktur tubuh manusia)

- Sel

Manusia memiliki 40-100 triliun sel. Sel adalah unit terkecil dari makhluk hidup yg berfungsi membangun jaringan dan organ tubuh.

Sel dapat rusak karena infeksi virus atau bakteri, karena terluka, kurang tidur, terkena paparan radikal bebas

- Jaringan

Jaringan adalah kelompok sel dengan struktur dan fungsi yang sama. Kumpulan sel dalam tubuh manusia diklasifikasikan dalam 4 jenis jaringan utama: jaringan ikat, jaringan epitel, jaringan otot, jaringan saraf.

- Organ

Organ adalah 2 atau lebih jaringan bergabung untuk membentuk organ. Organ adalah struktur tubuh yang dapat dikenal dan menjalankan fungsi-fungsi tertentu sebagai pusat fisiologi khusus untuk aktivitas tubuh.

Contoh organ: organ dalam (otak, hati, paru-paru, jantung) dan organ luar (mata, hidung, tangan, kaki)

- Sistem organ/sistem tubuh

Sistem organ/sistem tubuh adalah sekumpulan organ yang bekerja sama untuk melakukan fungsi-fungsi yang lebih kompleks.

Terdapat 12 sistem organ manusia :

1. Sistem Rangka, terdiri dari tulang, sendi, gigi. Sistem rangka dihubungkan oleh tendon, ligament, dan tulang rawan
Fungsi : menopang tubuh dan memberikan bentuk
2. Sistem Integumen, terdiri dari kulit, rambut, dan kuku.
3. Sistem Otot, terdiri dari 3 jenis yaitu : otot rangka, otot polos dan otot jantung

4. Sistem Saraf, meliputi otak dan sumsum tulang belakang
5. Sistem Endokrin, terdiri dari kelenjar yang mengeluarkan hormon ke dalam darah, yang membawa hormon ke seluruh tubuh, seperti pancreas, kelenjar tiroid, dan kelenjar adrenal.
6. Sistem Kardiovaskular (sistem peredaran darah), meliputi : jantung, darah, dan 3 jenis pembuluh darah (arteri, vena, dan kapiler)
7. Sistem Kemih, merupakan sepasang ginjal yang menyaring kelebihan air dan produk limbah yang disebut urea dari darah dan membentuk urin
8. Sistem Pernapasan, meliputi saluran hidung, paru-paru dan tabung panjang yang disebut trakea.
9. Sistem Limfatik (sistem kekebalan tubuh), terdiri dari jaringan pembuluh getah bening, dan saluran yang mengumpulkan kelebihan cairan, limpa
10. Sistem Pencernaan, terdiri dari mulut, kerongkongan, lambung, serta usus kecil dan usus besar.
11. Sistem Reproduksi Pria dan Wanita, seperti: ovarium, rahim, saluran tuba, vagina, sel telur/ovum, testis, penis, sel sperma.
12. Sistem Imun, jaringan biologis yang melindungi organisme dari penyakit.

Bagian tubuh dan fungsinya

1. Bagian tubuh manusia secara umum dibagi menjadi:
 - Kepala (tengkorak, wajah, rahang bawah)
 - Leher, batang tubuh (dada, perut, punggung, panggul)
 - Alat gerak atas (lengan atas, pangkal lengan) dari bahu hingga siku, lengan bawah dari siku hingga pergelangan tangan, tangan
 - Alat gerak bawah (paha (femur) pangkal paha hingga lutut, batang kaki dari lutut hingga pergelangan kaki, kaki
2. Kegunaan/fungsi bagian tubuh manusia:
 - Rambut: melindungi kepala dari sinar UV
 - Dahi: melindungi otak dan menopang struktur kepala
 - Alis: melindungi mata dari debu, kotoran, keringat
 - Pipi: menyempurnakan bentuk wajah, menjaga makanan yang dikunyah tidak keluar, melindungi organ dalam mulut
 - Mulut: berbicara, berkomunikasi
 - Gigi: memotong, mencabik, menghaluskan makanan, mengucap kata, mendorong pertumbuhan rahang
 - Dagu: menopang rahang terhadap tekanan mekanisme tertentu
 - Leher: menghubungkan kepala dan badan atau berfungsi sebagai penyangga kepala agar kepala bisa tegak, bisa mengangguk, menengok
 - Batang tubuh: pusat yang mempertemukan percabangan berbagai anggota gerak, menjamin keseimbangan dan menstabilkan tubuh bagian promaksimal
 - Tangan: memegang atau mengambil sesuatu, makanan, mencuci, menulis
 - Kaki: berjalan, memanjat, berlari, menopang berat badan, memberikan keseimbangan

Tahapan pertumbuhan dan perkembangan manusia

Pertumbuhan adalah proses bertambahnya jumlah dan ukuran sel dalam tubuh sehingga dapat diukur dengan

lebih mudah. Perkembangan adalah proses pematangan dari sel-sel tubuh menuju kedewasaan. Pertumbuhan dan perkembangan manusia ada 2 tahap yaitu :

1. Tahap Sebelum Lahir

Terjadi dalam rahim ibu. Terbagi 3 tahap : Trimester 1 (janin 5,5 cm), Trimester 2 (janin 19 cm), Trimester 3 (pertumbuhan janin berkembang sangat cepat)

2. Tahap Setelah Lahir

Tahap setelah lahir dibagi 7 tahapan:

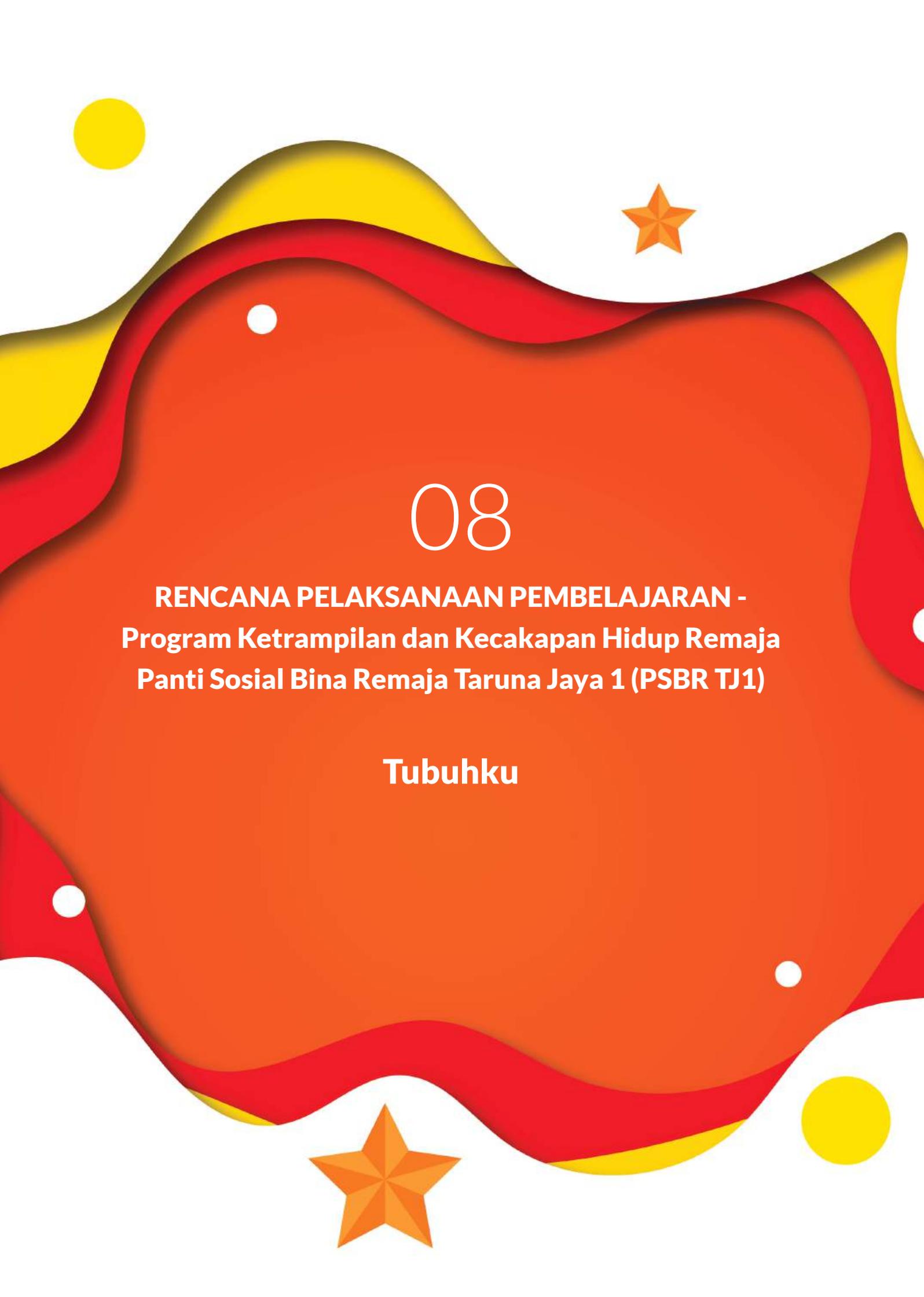
- a. Masa bayi (Sejak lahir-1 tahun)
- b. Masa Toddler (Usia 1-3 tahun)
- c. Masa Prasekolah (Usia 3-5 tahun/Golden Age)
- d. Masa Kanak-Kanak (Usia 5-12 tahun)
- e. Masa Remaja (Usia 12-21 tahun)
- f. Masa Dewasa (Usia 21-59 tahun), dan
- g. Masa Lanjut Usia (Usia lebih dari 6 tahun)

Kegiatan Pembejaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Perkenalan Fasilitator dan Tim Fasilitator	Ceramah dan Interaktif 5'	Fasilitator memperkenalkan diri dan para tim kepada para peserta didik
2	Doa Awal Kegiatan	Instruksi 5'	Fasilitator menginstruksikan kepada para peserta didik untuk dalam posisi hening dan tenang untuk persiapan doa bersama. Fasilitator memimpin doa pembuka sebelum memulai kegiatan
3	Pembagian Kelompok Peserta Didik	Instruksi 10'	Fasilitator memerintahkan para peserta didik untuk berdiri dan menghitung angka 1-2. Kemudian kelompok dibagi menjadi 2 tim (Tim 1 dan Tim 2). Kelompok diminta untuk memberikan nama Tim nya dengan nama Superhero.
4	<i>Ice breaking</i>	Senam Gerak/ Tarian Lucu 10''	Para peserta didik yang sudah terbagi menjadi 2 tim diminta untuk mengikuti gerak senam "Klewer-Klewer" melalui tayangan video Youtube. Link Video : https://www.youtube.com/watch?v=AGvGldtbJSU Para peserta diminta menggerakkan anggota badan, gerak dan lagu. Kegiatan gerak badan dilakukan untuk mencairkan suasana, merilekskan anggota badan, mencairkan suasana dan memecah kebekuan.

5	Membuat aturan kelas dan menentukan ketua kelas	Diskusi 15'	<p>Fasilitator mengarahkan para peserta didik untuk menentukan ketua kelas pada kegiatan tersebut. Pilih 2 kandidat yang menurut para peserta cocok untuk menjadi ketua kelas.</p> <p>Pemilihan ketua kelas dipilih berdasarkan vote terbanyak yang dipilih oleh para peserta didik.</p> <p>Setelah ketua kelas terpilih maka, tugas ketua kelas memimpin kesepakatan aturan kelas/komitmen bersama. Aturan kelas mengatur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jam kehadiran • Aturan saat pembelajaran • Penggunaan HP, waktu break, sanksi bagi yang terlambat hadir, foto dokumentasi, ketika kelompok sedang presentasi maka peserta lain menyimak, dll.
Inti			
1	Penjelasan singkat tentang rencana pembelajaran	Ceramah dan Interaktif 5'	<p>Fasilitator menyampaikan secara singkat tentang materi yang akan dipelajari dengan indikator :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta mampu mengenal anggota tubuh 2. Peserta mengetahui fungsi anggota tubuh <p>Fasilitator menjelaskan bahwa dalam materi pembelajaran akan ada penayangan video dan games penjodohan anggota tubuh dan fungsinya</p>
2	Melakukan pemutaran video tentang anggota tubuh manusia	Penayangan video 5'	<ol style="list-style-type: none"> 1. Para peserta didik diminta untuk menyaksikan tayangan video tentang anggota tubuh manusia. 2. Link Video : 3. https://www.youtube.com/watch?v=I5E4Z8TEIy4
3	Penjelasan isi tayangan video dan materi	Presentasi PPT dan ceramah 25'	Fasilitator menjelaskan materi mengenai susunan anggota tubuh manusia dan fungsi-fungsinya melalui PPT yang dipaparkan.
4	Menjodohkan anggota tubuh dan fungsi anggota tubuh dengan judul "TEMUKAN PASANGANKU"	Diskusi dan Permainan Penjodohan 30'	<ul style="list-style-type: none"> • Fasilitator memberikan amplop yang didalamnya berisi potongan-potongan kertas berwarna warni yang terdiri dari nama-nama anggota tubuh dan nama-nama fungsi/kegunaan anggota tubuh. • Peserta didik telah yang dibagi menjadi 2 kelompok kemudian diberikan tugas untuk menjodohkan antara nama anggota tubuh dengan fungsi anggota tubuh. • Kemudian hasil penjodohan tersebut ditempel pada kertas plano yang nantinya akan dinilai oleh fasilitator dan para peserta didik. • Kelompok yang sudah selesai menjodohkan pasangan kata-kata tersebut kemudian memberikan kode dengan cara berdiri bersama dan bertepuk tangan bersama
5	<i>Break</i>	<i>Snack Time 15'</i>	Para peserta didik dan fasilitator melakukan istirahat sejenak

6	Pemaparan Hasil Kelompok & Penilaian Hasil Penjodohan	Presentasi, Diskusi dan tanya jawab 35'	<ul style="list-style-type: none"> • Fasilitator menginstruksikan tiap-tiap kelompok untuk tampil ke depan dan memaparkan hasil diskusi kelompoknya. • Kemudian tim yang belum tampil diminta untuk memperhatikan pemaparan dari kelompok yang sedang melakukan presentasi. • Fasilitator menilai penjodohan yang telah dikerjakan oleh para anggotanya dan jika ada yang salah maka segera diperbaiki. • Fasilitator memberikan kesempatan kepada kelompok pengamat untuk bertanya, memberi masukan atau memperbaiki penjodohan jika ada yang kurang tepat.
Penutup			
1	Review dan Konfirmasi Hasil Pembelajaran	Konfirmasi dan tanya jawab 10'	<ul style="list-style-type: none"> • Fasilitator melakukan konfirmasi kepada para peserta didik untuk mengetahui hasil kebenaran dari pemahaman materi yang sudah mereka dapatkan. • Fasilitator memberikan pertanyaan yang berkaitan dengan topik materi tubuhku kemudian para peserta menjawab pertanyaan tersebut. • Jika peserta didik berhasil menjawab dengan benar maka peserta didik tersebut diberikan "tepuk mantul".
2	Evaluasi Pembelajaran	Diskusi atau Menuliskan pada <i>Flipchart</i> 10'	<ul style="list-style-type: none"> • Fasilitator membuka percakapan dengan para peserta dan mendiskusikan terkait dengan evaluasi pembelajaran (kelebihan dan kekurangan kegiatan). • Fasilitator mencatatkan masukan-masukan yang diperoleh dari para peserta dengan menuliskannya pada papan <i>flipchart</i> <p>Jika kondisi diatas kurang efektif maka cara lain :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para peserta diberikan post it oleh fasilitator untuk menuliskan hasil evaluasi pribadi. Kemudian post it tersebut ditempel pada dinding yang sudah disiapkan. • Setiap peserta bebas menuliskan hasil evaluasi dan tidak perlu mencantumkan nama • Para peserta menuliskan kekurangan, saran masukan yang membangun untuk kegiatan kedepannya. • Para peserta menempelkan kertas <i>flipchart</i> yang telah diisi hasil evaluasi kemudian ditempelkan pada papan atau tembok yang sudah disiapkan.
5	Doa Penutup	Instruksi (5 menit)	Fasilitator menginstruksikan kepada para peserta didik untuk dalam posisi hening dan tenang untuk persiapan doa penutup. Fasilitator memimpin doa penutup sebelum mengakhiri kegiatan.



08

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Ketrampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Tubuhku

Topik	: Tubuhku
Sub Topik	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjaga Kebersihan dan Kesehatan Tubuh • Isu-Isu spesifik terkait disiplin diri
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: Peserta telah menerima materi Tubuhku
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan mengenai konsep tubuh, cara menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh, isu-isu spesifik terkait disiplin diri • Menggunakan konsep mengenai cara menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh dalam kehidupan sehari-hari
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh, isu-isu spesifik terkait disiplin diri • Mendiskusikan mengenai menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh isu-isu spesifik terkait disiplin diri • Mengemukakan mengenai menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh, isu-isu spesifik terkait disiplin diri • Menerapkan menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh • Menyesuaikan menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh, isu-isu spesifik terkait disiplin diri • Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai mengenai menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri
Metode Pembelajaran	: Ceramah, permainan, diskusi kelompok, membuat video
Media Pembelajaran	: PPT, video
Material Pembelajaran	: Materi menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh serta isu-isu spesifik disiplin diri, materi permainan (terlampir)
Bahan Pembelajaran	: Laptop, proyektor, kertas plano, spidol, papan <i>flipchart</i> , ponsel
Sumber Pembelajaran	: Modul Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

MENJAGA KEBERSIHAN TUBUH

1. Mandi

- Minimal 2 kali sehari
- Pada remaja dan dewasa: hormon baru dari kelenjar apokrin meningkat dan mengeluarkan sekresi sehingga produksi keringat lebih banyak dan aromanya lebih bau. Kandungan keringat: air, garam, minyak. Bila bercampur bakteri, aroma semakin menyengat dan mengganggu orang sekitar (bau di ketiak, badan, hingga kaki).
- Kebersihan diri menjadi standar yang harus lebih diperhatikan ketika remaja dan dewasa. Penting untuk mandi dengan cara, alat, perlengkapan, dan waktu yang benar sehingga tidak ada bagian tubuh yang kotor, lembap, dan bisa menjadi sarang bakteri atau kuman.

2. 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.

3. Menggosok Gigi

- Manfaat: gigi dan mulut bersih, nafas segar, mencegah atau mengurangi kemungkinan diabetes, mencegah demensia, bahkan mengurangi kemungkinan terkena serangan jantung atau stroke.
- Tips: dua kali sehari selama 2 menit, gunakan pasta gigi fluoride (mencegah gigi berlubang) sepanjang bulu sikat, gunakan sikat gigi yang tepat, dan minta saran profesional bila ada kondisi khusus pada gigi dan mulut.

4. Mencuci Tangan

Manfaat: membunuh kuman penyakit, mencegah penularan penyakit seperti diare, disentri, kolera, typhus, kecacingan, terhindar dari penyakit kulit, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), flu burung, SARS, Middle East Respiratory, Syndrome-Corona Virus (MERS-CoV), tangan menjadi bersih dan penampilan lebih menarik.

5. Mencuci Kaki Sebelum Masuk Rumah Atau Sebelum Tidur

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

6. Memotong dan Membersihkan Kuku

- Wajib dilakukan secara rutin untuk menghindari berbagai macam penyakit yang penyebarannya melalui kuku, seperti diare dan cacingan.
- Orang dewasa memotong kuku dua minggu sekali, anak-anak memotong kuku seminggu sekali (karena pertumbuhan kukunya lebih cepat).

MENJAGA KESEHATAN TUBUH

1. Makan Makanan Bergizi

Makan 3 kali sehari dengan gizi seimbang: karbohidrat, protein dan lemak, vitamin dan serat, serta kalsium, mineral, dan air.

2. Olahraga Teratur

- Bisa dimulai dengan olahraga ringan seperti berjalan kaki, dan jogging.
- Olahraga teratur dapat menyehatkan tubuh, membuat badan segar bugar dan berat badan terjaga.
- Mengikuti kegiatan olahraga yang dilakukan di panti akan sangat berguna bagi kesehatan tubuh.

3. Istirahat yang Memadai

- Istirahat yang paling mudah adalah tidur (tidur malam teratur, 6 – 8 jam per hari, dan tidak terlalu malam).
- Tidur yang cukup dapat menghilangkan kelelahan, meningkatkan kebugaran tubuh, dan menghasilkan energi baru untuk memulai aktivitas di pagi hari.
- Saat tidur, tubuh meregenerasi sel-sel yang rusak, mengoptimaslisasi pembentukan sel, dan meningkatkan produksi sel imun (misalnya limfosit dan sitokin untuk melawan infeksi dan penyakit). Waktu tidur tidak boleh kurang agar proses tersebut dapat berjalan dengan sempurna dan efisien.

4. Buang Air Kecil dan Buang Air Besar Secara Teratur

- Tidak boleh menahan BAK dan BAB.
- Penumpukan feces dalam usus akibat menahan BAB dapat meningkatkan risiko radang usus buntu, kanker usus besar, inspeksi tinja, infeksi bakteri dan lain sebagainya.
- Kebiasaan menahan BAK dapat meningkatkan jumlah bakteri di kandung kemih, sehingga meningkatkan timbulnya ISK. Kebiasaan terus-menerus menahan buang air kecil dapat merusak organ kandung kemih, ureter, ginjal, serta membentuk batu saluran kemih (kandung kemih, ginjal, dan salurannya).

MODUL DISIPLIN: ISU-ISU SPESIFIK TERKAIT DISIPLIN DIRI

1. Tidur

- a. Kurang tidur menyebabkan disfungsi *prefrontal cortex* ringan yaitu suatu keadaan dimana otak berjuang untuk mengatur emosi dan mempertahankan perhatian dalam tugas apapun.
- b. Dampak negatif kurang tidur:
 - menurunkan motivasi, kejernihan mental, dan kemauan
 - membuat lebih sulit untuk fokus
 - mengurangi ingatan
 - merusak pengambilan Keputusan
 - meningkatkan resiko beberapa kondisi Kesehatan dan gangguan suasana hati
 - meningkatkan keinginan untuk makan dan merokok

Tips Tidur

- Cari tahu berapa jam yang kamu perlukan, kemudian tentukan kapan harus tidur.
- Tidur cepat dan bangun cepat.
- Usahakan menjaga ritme tidur agar konsisten bahkan ketika akhir pekan.
- Relaksasi sebelum tidur

Tiga Elemen Untuk Menyelesaikan Tidur

a. Relaksasi

- Teknik relaksasi tubuh seperti pernapasan lubang hidung alternatif, relaksasi otot progresif, dsb.
- Praktik jurnal syukur dan mengeluarkan pikiran ke tulisan (*brain dump*)
- Meditasi lainnya, seperti mendengarkan musik, peregangan, dsb.

b. Menata Kamar Tidur

- Buat kamar gelap gulita.
- Buat suhu kamar sejuk.
- Buat kamar benar-benar sunyi.
- Jangan bekerja, menonton TV, atau menggunakan perangkat di kamar.
- Gunakan kasur yang nyaman
- Gunakan bantal yang mempertahankan lekukan alami leher
- Gunakan bantal kedua diantara atau di bawah kaki
- Hindari tidur tengkurap
- Jauhkan hewan peliharaan dari kamar jika mereka cenderung membangunkan di Tengah malam

c. Rutinitas

- Semakin stabil dan konsisten ritme sirkadian kita, maka semakin mudah bagi adalah waktu tidur dan

bangun yang teratur -> tidur dan bangun kira-kira pada waktu yang sama setiap hari bahkan di akhir pekan

- Mengontrol paparan Cahaya meliputi: Menghindari cahaya biru dan Mendapatkan sinar matahari segera setelah bangun
- Menghindari stimulasi berlebihan, meliputi: Tidak minum alkohol atau kafein enam jam sebelum tidur dan menghindari olahraga fisik dan makanan berat tiga jam sebelum tidur

2. Makan

- Elemen kunci diet: mempertahankan tingkat glukosa darah yang stabil -> konsumsi makanan dengan indeks glikemik rendah
- Indeks glikemik (GI) dari suatu makanan memberitahu seberapa cepat makanan itu dipecah menjadi glukosa.
- Semakin rendah GI, semakin bertahap proses penguraiannya.

Berikut 10 Prinsip Nutrisi yang dapat Meningkatkan Kesehatan Remaja:

- a. Makan sarapan
- b. Jangan mencoba diet trendi
- c. Makan setidaknya lima porsi sayuran dan buah berbagai jenis setiap hari
- d. Makan biji-bijian utuh (*whole grain*)
- e. Batasi asupan gula, makanan diproses, dan makanan yang digoreng
- f. Makan dua porsi protein setiap hari
- g. Makan dua porsi produk olahan susu setiap hari
- h. Makan lemak yang sehat setiap hari
- i. Menyebar kalori
- j. Minum cukup air

3. Olahraga

Pengaruh 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

Manfaat Olahraga:

- 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

Jenis-Jenis Olahraga:

- Menjernihkan pikiran dengan peregangan, latihan pernafasan, meditasi, yoga, atau pilates
- Membentuk otot dengan mengangkat beban atau gerakan-gerakan yang membuat otot menegang berulang
- Melatih jantung dengan berjalan cepat, jogging, bersepeda, aerobik, atau berenang
- Beristirahat

4. Belajar

Belajar merupakan salah satu tahap terpenting untuk membantu remaja fokus adalah mengajari mereka untuk membangun benteng terhadap interupsi.

Remaja perlu menciptakan rutinitas belajar:

- Melakukan persiapan.
- Menciptakan kebiasaan atau rutinitas: mulai setiap hari di waktu yang sama dan berisikan rutinitas yang sama.
- Dorong mereka untuk istirahat tanpa menggunakan perangkat elektronik
- Mengingat rutin.

5. Penundaan (*Procrastination*)

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

Penundaan Memiliki Jebakan Ganda yang Membuatnya menjadi Keputusan yang buruk:

- Membeli kebebasan sekarang dan membayarnya dengan meningkatkan tuntutan di masa depan -> lebih banyak pekerjaan yang harus dilakukan nanti
- Mengurangi waktu yang tersedia untuk menyelesaikannya -> lebih banyak tekanan untuk menyelesaikannya

Untuk mengatasi penundaan, remaja dapat melakukan secara bertahap:

- Mulai kerjakan tugas sedikit lebih awal dari yang seharusnya.
- Lama kelamaan, mereka diharapkan membuat respons yang lebih tepat waktu terhadap tuntutan.
- Sama seperti penundaan adalah pembentukan kebiasaan, demikian juga ketepatan waktu.
- Minta ia untuk merenungkan semua stres yang tidak harus dihadapi.

6. Merokok, Minum Alkohol, dan Menggunakan Obat-Obatan Terlarang

Dampak Langsung Negatif Merokok:

- 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
- merokok itu mahal
- konsekuensi Kesehatan jangka panjang
- bentuk tembakau alternatif tidak lebih aman daripada rokok
- merokok membuat teman dan keluarga terpapar bahaya dari perokok pasif

Cara Menolak Ajakan

- Ajukan Pertanyaan. Ajukan pertanyaan sulit yang benar-benar membuat berpikir tentang apa yang kita lakukan. “Mengapa saya ingin merokok?”
- Sebutkan masalahnya. “Merokok akan merusak nafasku. “Narkoba itu ilegal.”
- Pikirkan dan nyatakan konsekuensinya. “Jika aku mabuk malam ini, seseorang mungkin mencoba memanfaatkanku.”
- Sarankan alternatif. Siapkan daftar alternatif menyenangkan kapan pun kita tergoda. “Hei, kenapa kita tidak pergi menonton film saja?” “Tidak, aku lebih suka bermain basket.”
- 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 sama. “Maaf, semuanya, tapi aku lebih baik pergi.”

Kegiatan Pembejaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Perkenalan fasilitator dan tim fasilitator	Ceramah interaktif 5'	Fasilitator memperkenalkan diri dan para tim kepada para peserta didik
2	Doa awal kegiatan	Instruksi 5'	Fasilitator menginstruksikan kepada para peserta didik untuk dalam posisi hening dan tenang untuk persiapan doa bersama. Fasilitator memimpin doa pembuka sebelum memulai kegiatan

3	Fasilitator membangun atmosfer pembelajaran dengan ragam tepuk	Ice breaker 5'	<p>Fasilitator memperkenalkan beberapa nama-nama gerak tepuk tangan yang nantinya akan dipraktikkan oleh peserta didik dan diimplementasikan saat proses pembelajaran berlangsung. Tepuk yang dicontohkan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tepuk Cinta Tepuk Cinta...Prok..Prok..Prok (tepek tangan 3x) Sayangku (gerakan tangan sarangheo) Cintaku (gerakan kedua tangan bentuk hati) I Love You (gerakan kedua tangan membentuk hati diatas kepala) • Tepuk WOW Beri dia W..beri dia O beri dia W...Wow Mantap Sekali lagi...Wow Mantap Sekali lagi...Wow Mantap Berkali kali..Wow Mantap..Wow Mantap..Wow Wow Mantap • Tepuk Mantul Tepuk Mantul..Prok..Prok..Prok Mantul Mantul.. Prok..Prok..Prok. Mantul Mantul.. Prok.. Prok..Prok . Mantap Betul..
4	Melakukan peragaan "Senam Otak Gerakan Dasar"	Senam gerak 5'	<p>Seluruh peserta didik dan tim fasilitator diminta untuk berdiri dari kursinya masing-masing kemudian diperintahkan untuk menyaksikan video senam otak. Saat video diputar maka para peserta didik mengikuti gerakan Senam Otak sesuai dengan video yang dicontohkan. Link Video Youtube :</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=A1HUh8FMCpE</p> <p>Hypnocare Indonesia</p>
5	Membuat / mengingatkan aturan kelas dan menentukan ketua kelas	Diskusi 5'	<p>Fasilitator mengarahkan para peserta didik untuk menentukan ketua kelas pada kegiatan tersebut. Pilih 2 kandidat yang menurut para peserta cocok untuk menjadi ketua kelas.</p> <p>Pemilihan ketua kelas dipilih berdasarkan vote terbanyak yang dipilih oleh para peserta didik.</p> <p>Setelah ketua kelas terpilih maka, tugas ketua kelas memimpin kesepakatan aturan kelas/komitmen bersama. Aturan kelas mengatur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jam kehadiran • Aturan saat pembelajaran • Penggunaan HP, waktu break, sanksi bagi yang terlambat hadir, foto dokumentasi, ketika kelompok sedang presentasi maka peserta lain menyimak, dll.

6	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 10'	Fasilitator menyampaikan materi yang akan dipelajari, proses yang akan dilalui dan tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran dengan media PPT
Inti			
1	Bermain	Permainan individu 40'	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan untuk 10 orang siswa • Setiap siswa berbaris berbanjar sambil memegang alat tulis • Fasilitator membacakan pertanyaan, siswa menjawab dengan mencatat nya pada kertas masing-masing • Setiap siswa yang menjawab benar akan maju satu langkah, setiap siswa yang menjawab salah atau tidak menjawab akan mundur satu langkah (catat poin siswa, betul +1, salah/tidak menjawab -1) • Pertanyaan akan seputar menjaga kebersihan tubuh, menjaga kesehatan tubuh dan isu spesifik terkait disiplin diri untuk menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh (terlampir) • Juara 1 mendapatkan 10 bintang, juara 2 mengapatkan 9 bintang, juara 3 mendapatkan 8 bintang, dst
2	Pembagian kelompok	Pemmainan 5'	<p>Semua peserta berdiri dan berkeliling sambil menyanyikan: Naik kapal besar ... gak punya uang Naik kapal kecil ... bergoyang-goyang Naik sekoci ... isinya titik-titik</p> <p>Fasilitator mengganti kata titik-titik dengan angka Kemudian dapat dimodifikasi menggunakan penjumlahan / pengurangan / perkalian / pembagian</p> <p>Hingga terbentuk 3 kelompok</p>
3	Istirahat	15'	

4	Membuat iklan layanan masyarakat	Tugas kelompok 30'	<ul style="list-style-type: none"> • Kelompok 1 membuat iklan layanan masyarakat mengenai kebersihan tubuh • Kelompok 2 membuat iklan layanan masyarakat mengenai kesehatan tubuh • Kelompok 3 membuat iklan layanan masyarakat mengenai isu spesifik terkait disiplin diri atas kebersihan dan kesehatan tubuh • Iklan layanan masyarakat menurut KBBI diartikan sebagai iklan sosialisasi yang berasal dari instansi atau Lembaga, yang berisi informasi atau pencerahan kepada masyarakat tentang suatu isu atau topik tertentu. • Iklan layanan masyarakat dibuat agar menambah pengetahuan, kesadaran sikap, dan adanya perubahan perilaku pada masyarakat terhadap masalah yang disampaikan • Ciri iklan layanan masyarakat: tidak bersifat keagamaan, tidak bersifat politis, ditujukan untuk semua lapisan masyarakat. • Isi iklan layanan masyarakat: <ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak membujuk seseorang untuk membeli barang atau jasa tertentu, justru menawarkan suatu kondisi ideal atau sebuah solusi dan ajakan untuk masyarakat. 2. Berupa ajakan atau himbuan kepada masyarakat untuk melakukan suatu tindakan demi kepentingan umum atau mengubah suatu kebiasaan atau perilaku masyarakat yang berdampak kurang baik. 3. Bagian dari kampanye marketing yang bertujuan menjual gagasan atau ide untuk kepentingan atau pelayanan masyarakat. • Kriteria Iklan Layanan Masyarakat: Durasi singkat: 30-60 detik, 60-100 kata saja (singkat, padat, jelas, mudah diserap oleh pendengar) • Buat scenario iklan layanan masyarakat kemudian rekam dan kirimkan pada fasilitator
5	Penayangan video iklan layanan masyarakat	Presentasi 15'	<ul style="list-style-type: none"> • Fasilitator memutar video • Kelompok presentasi • Umpan balik dari fasilitator dan rekan lainnya

Penutup			
1	Penguatan hasil pembelajaran	Konfirmasi dan tanya jawab 20'	<ul style="list-style-type: none"> • Fasilitator memberi penguatan pengetahuan kepada peserta • Fasilitator membuka ruang tanya jawab.
2	Evaluasi pembelajaran	Diskusi atau menuliskan pada <i>flipchart</i> 5'	<ul style="list-style-type: none"> • Fasilitator membuka percakapan dengan para peserta dan mendiskusikan terkait dengan evaluasi pembelajaran (kelebihan dan kekurangan kegiatan). • Fasilitator mencatatkan masukan-masukan yang diperoleh dari para peserta dengan menuliskannya pada papan <i>flipchart</i> <p>Jika kondisi diatas kurang efektif maka cara lain:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para peserta diberikan kertas <i>flipchart</i> oleh fasilitator • Para peserta menuliskan kekurangan, saran masukan yang membangun untuk kegiatan kedepannya. • Para peserta menempelkan kertas <i>flipchart</i> yang telah diisi hasil evaluasi kemudian ditempelkan pada papan atau tembok yang sudah disiapkan.
3	Merapihkan kondisi ruangan dan perlengkapan belajar	Instruksi 5'	Fasilitator menginstruksikan kepada para peserta didik untuk merapihkan meja dan peralatan-peralatan belajar dan membuang sampah-sampah yang masih berserakan di ruangan.
4	Misi Mingguan	Instruksi 5'	Penjelasan mengenai judul dan deskripsi mengenai misi yang diberikan serta aturan penulisan dan indikator penilaian
5	Doa Penutup	Instruksi 5'	Fasilitator menginstruksikan kepada para peserta didik untuk dalam posisi hening dan tenang untuk persiapan doa penutup. Fasilitator memimpin doa penutup sebelum mengakhiri kegiatan.

Penilaian : Menulis jurnal mingguan

Judul Misi : Menjaga Kebersihan dan Kesehatan Tubuhku

Deskripsi Misi :

- Tentukan 2 hal dalam hidupmu mengenai menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh yang kamu rasa masih kurang / belum kamu terapkan / lakukan dalam kehidupan sehari-hari
- Berikan alasan mengapa kamu tidak / belum menerapkannya
- Komitmen apa yang akan kamu lakukan untuk memulainya
- Terapkan dalam waktu satu minggu ini dan ceritakan dampaknya

Ketentuan, Indikator dan Template Penulisan Jurnal: Terlampir

Lampiran

Daftar pertanyaan permainan:

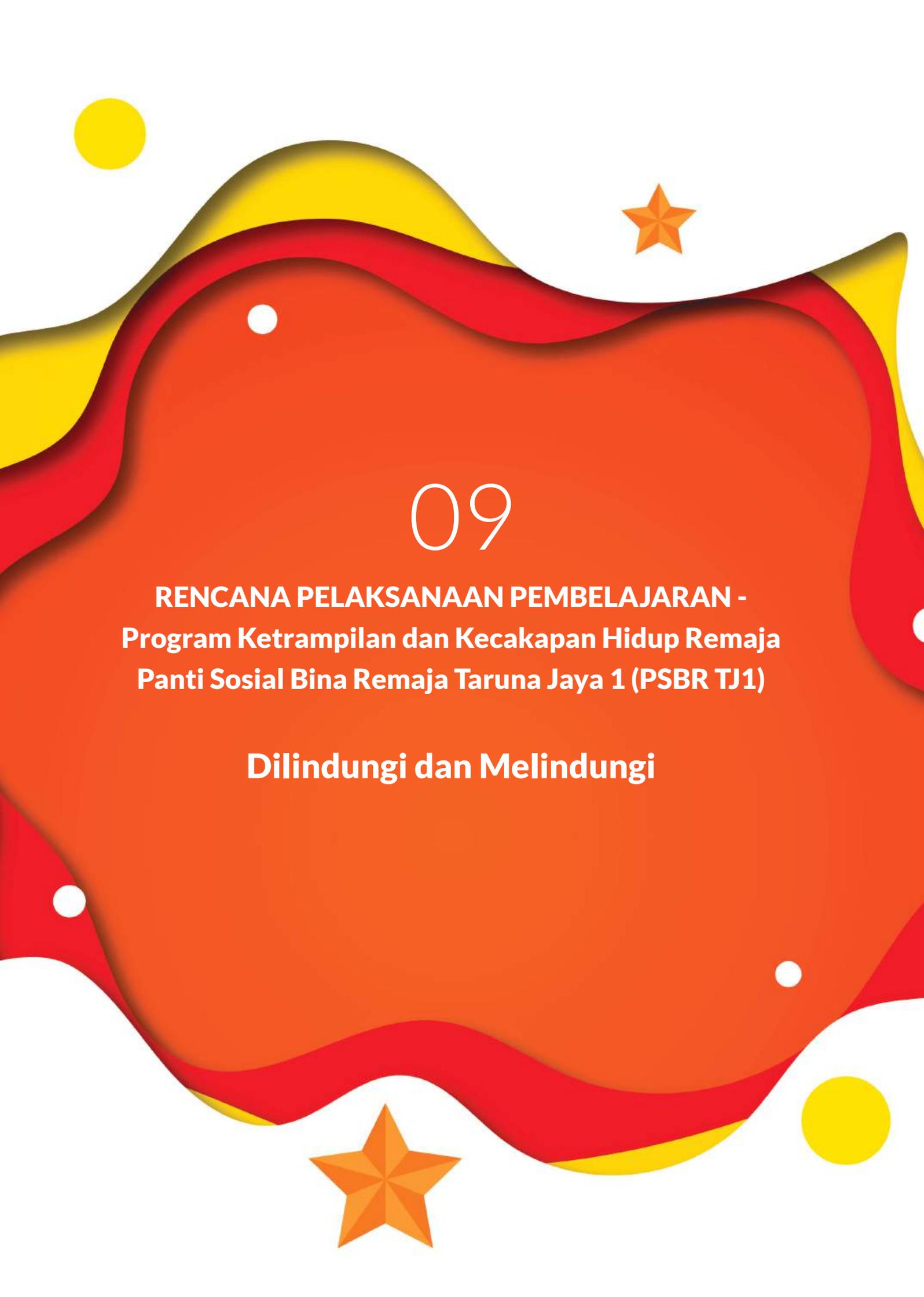
No	Pertanyaan	Jawaban
1	Sebutkan minimal 5 cara menjaga kebersihan tubuh	Mandi, bersihkan rambut, gosok gigi, cuci tangan, potong kuku
2	Pada remaja dan dewasa: hormon baru dari kelenjar apokrin meningkat dan mengeluarkan sekresi sehingga produksi keringat lebih banyak dan aromanya lebih bau. Sebutkan apakah kandungan keringat? Yang bila bercampur bakteri, aroma semakin menyengat dan mengganggu orang sekitar (bau di ketiak, badan, hingga kaki)	Kandungan keringat: air, garam, minyak
3	Kebersihan diri menjadi standar yang harus lebih diperhatikan ketika remaja dan dewasa. Penting untuk mandi dengan cara, alat, perlengkapan, dan waktu yang benar sehingga tidak ada bagian tubuh yang ...	Kotor, lembap, dan bisa menjadi sarang bakteri atau kuman
4	Keramas bisa setiap hari bila banyak aktivitas. Boleh menambahkan produk perawatan rambut lainnya selain shampo agar rambut lebih terawat maksimal. Jaga kebersihan ..., jangan sampai ada kutu	Rambut
5	Sebutkan minimal 5 manfaat dari menggosok gigi	Gigi bersih, mulut bersih, nafas segar, mencegah demensia, mengurangi kemungkinan terkena serangan jantung, mengurangi kemungkinan terkena serangan stroke
6	Tips menggosok gigi: dua kali sehari selama 2 menit, gunakan pasta gigi fluoride (mencegah gigi berlubang) sepanjang bulu sikat, gunakan ... yang tepat, dan minta saran profesional bila ada kondisi khusus pada gigi dan mulut	Sikat gigi
7	Sebutkan minimal 5 manfaat mencuci tangan	Membunuh kuman penyakit, mencegah penularan penyakit seperti diare, disentri, kolera, typhus, cacangan, terhindar dari penyakit kulit, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), flu burung, SARS, Corona Virus, tangan menjadi bersih dan penampilan lebih menarik
8	Sebutkan minimal 3 manfaat membersihkan kaki sebelum masuk rumah atau sebelum tidur	Ketenangan pikiran, meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki kualitas tidur, mencegah infeksi kuku dan menjaga kebersihan
9	... dan ... adalah wajib dilakukan secara rutin untuk menghindari berbagai macam penyakit yang penyebarannya melalui kuku, seperti diare dan cacangan	Memotong dan membersihkan kuku
10	Orang dewasa memotong kuku dua minggu sekali, anak-anak memotong kuku ... sekali (karena pertumbuhan kukunya lebih cepat)	1 minggu

11	Sebutkan minimal 4 cara menjaga kesehatan tubuh	Makan makanan bergizi, olahraga teratur, istirahat yang cukup, buang air kecil dan buang air besar teratur
12	Makan 3 kali sehari dengan gizi seimbang. Makanan dengan gizi seimbang artinya makanan yang mengandung... (minimal 7)	Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, serat, kalsium, mineral dan air
13	Sebutkan salah satu jenis olahraga ringan	Berjalan kaki, jogging
14	Sebutkan minimal 2 manfaat dari olahraga teratur...	Menyehatkan tubuh, membuat badan segar bugar, berat badan terjaga
15	Mengikuti kegiatan olahraga yang dilakukan di pantai akan sangat berguna bagi...	Kesehatan tubuh
16	Istirahat yang paling mudah adalah tidur (tidur malam teratur, ... jam per hari, dan tidak terlalu malam)	6 s/d 8 jam per hari
17	Sebutkan minimal 2 manfaat dari tidur yang cukup	Kelelahan, meningkatkan kebugaran tubuh, menghasilkan energi baru untuk memulai aktivitas di pagi hari
18	Saat tidur, tubuh meregenerasi sel-sel yang rusak, mengoptimalkan pembentukan sel, dan meningkatkan produksi sel imun (misalnya limfosit dan sitokin untuk melawan infeksi dan penyakit). Waktu tidur tidak boleh kurang agar proses tersebut dapat berjalan dengan sempurna dan efisien. Betul atau Salah	Betul
19	Tidak boleh menahan BAK dan BAB. Betul atau Salah	Betul
20	Sebutkan minimal 2 akibat dari penumpukan feses dalam usus akibat menahan BAB dapat meningkatkan risiko...	Radang usus, kanker usus besar, inspeksi tinja, infeksi bakteri
21	Kebiasaan menahan BAK dapat meningkatkan jumlah bakteri di kandung kemih, sehingga meningkatkan timbulnya Infeksi Saluran Kencing. Kebiasaan terus-menerus menahan buang air kecil dapat merusak organ ... (minimal 3)	Kandung kemih, ureter, ginjal, serta membentuk batu saluran kemih (kandung kemih, ginjal, dan salurannya)
22	Sebutkan minimal 5 isu spesifik terkait disiplin diri dalam rangka menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh	Tidur, makan, olahraga, belajar, penundaan, merokok, alkohol, obat-obatan terlarang
23	Kurang tidur menyebabkan disfungsi <i>prefrontal cortex</i> ringan yaitu suatu keadaan dimana otak berjuang untuk mengatur emosi dan mempertahankan perhatian dalam tugas apapun. Betul atau salah	Betul

24	Sebutkan minimal 4 dampak negatif kurang tidur:	<ul style="list-style-type: none"> • menurunkan motivasi, kejernihan mental, dan kemauan • membuat lebih sulit untuk fokus • mengurangi ingatan • merusak pengambilan Keputusan • meningkatkan resiko beberapa kondisi Kesehatan dan gangguan suasana hati • meningkatkan keinginan untuk makan dan merokok
25	Sebutkan minimal 3 tips tidur	<ul style="list-style-type: none"> • Cari tahu berapa jam yang kamu perlukan, kemudian tentukan kapan harus tidur. • Tidur cepat dan bangun cepat. • Usahakan menjaga ritme tidur agar konsisten bahkan ketika akhir pekan. • Relaksasi sebelum tidur
26	Sebutkan tiga elemen untuk menyelesaikan tidur	Relaksasi, menata kamar tidur dan rutinitas
27	Sebutkan salah satu Teknik relaksasi	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik relaksasi tubuh seperti pernapasan lubang hidung alternatif, relaksasi otot progresif, dsb. • Praktik jurnal syukur dan mengeluarkan pikiran ke tulisan (<i>brain dump</i>) • Meditasi lainnya, seperti mendengarkan musik, peregangan, dsb.
28	Sebutkan minimal 4 tips dalam menata kamar tidur	<ul style="list-style-type: none"> • Buat kamar gelap gulita. • Buat suhu kamar sejuk. • Buat kamar benar-benar sunyi. • Jangan bekerja, menonton TV, atau menggunakan perangkat di kamar. • Gunakan kasur yang nyaman • Gunakan bantal yang mempertahankan lekukan alami leher • Gunakan bantal kedua diantara atau di bawah kaki • Jauhkan hewan peliharaan dari kamar jika mereka cenderung membangunkan di tengah malam

29	Sebutkan minimal 5 prinsip nutrisi yang dapat meningkatkan kesehatan remaja	<ul style="list-style-type: none"> • Makan sarapan • Jangan mencoba diet trendi • Makan setidaknya lima porsi sayuran dan buah berbagai jenis setiap hari • Makan biji-bijian utuh • Batasi asupan gula, makanan diproses, dan makanan yang digoreng • Makan dua porsi protein setiap hari • Makan lemak yang sehat setiap hari • Minum cukup air
30	Sebutkan minimal 2 pengaruh olahraga terhadap disiplin diri	<ul style="list-style-type: none"> • Melatih tekad kita • Mengurangi kelelahan • Meningkatkan control diri • Meningkatkan suplai oksigen dan glukosa ke otak • Mengurangi godaan
31	Sebutkan minimal 5 manfaat olahraga:	<ul style="list-style-type: none"> • membuat otak kita lebih besar dan lebih cepat • meningkatkan variabilitas detak jantung dasar (<i>heart rate variability</i>) • 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
32	Sebutkan 1 hal yang dapat dilakukan oleh remaja secara bertahap untuk mengatasi penundaan	<ul style="list-style-type: none"> • Mulai kerjakan tugas sedikit lebih awal dari yang seharusnya. • Lama kelamaan, mereka diharapkan membuat respons yang lebih tepat waktu terhadap tuntutan. • Sama seperti penundaan adalah pembentukan kebiasaan, demikian juga ketepatan waktu. • Minta ia untuk merenungkan semua stres yang tidak harus dihadapi

33	Sebutkan minimal 5 dampak langsung negatif merokok	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • merokok itu mahal • konsekuensi Kesehatan jangka panjang • bentuk tembakau alternatif tidak lebih aman daripada rokok • merokok membuat teman dan keluarga terpapar bahaya dari perokok pasif
34	Sebutkan minimal 2 cara menolak ajakan	<ul style="list-style-type: none"> • Ajukan Pertanyaan. Ajukan pertanyaan sulit yang benar-benar membuat berpikir tentang apa yang kita lakukan. "Mengapa saya ingin merokok?" • Sebutkan masalahnya. "Merokok akan merusak nafasku. "Narkoba itu ilegal." • Pikirkan dan nyatakan konsekuensinya. "Jika aku mabuk malam ini, seseorang mungkin mencoba memanfaatkanku." • Sarankan alternatif. Siapkan daftar alternatif menyenangkan kapan pun kita tergoda. "Hei, kenapa kita tidak pergi menonton film saja?" "Tidak, aku lebih suka bermain basket." • 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 sama. "Maaf, semuanya, tapi aku lebih baik pergi."



09

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Ketrampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Dilindungi dan Melindungi

Topik	: Dilindungi dan Melindungi
Sub Topik	: Hak dan Tanggung Jawab
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	:
Kompetensi Dasar	: • Mendeskripsikan mengenai konsep hak dan tanggung jawab
Indikator	: • Menjelaskan mengenai hak dan tanggung jawab • Mendiskusikan mengenai hak dan tanggung jawab • Mengemukakan mengenai hak dan tanggung jawab
Tujuan Pembelajaran	: • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai hak dan tanggung jawab • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri
Metode Pembelajaran	: Ceramah, kerja kelompok, bernyanyi “Hak & Tanggung Jawab”
Media Pembelajaran	: PPT, video
Material Pembelajaran	: PPT, fotokopi tugas kelompok, video nyanyi
Bahan Pembelajaran	: Kertas plano, amplop, laptop, proyektor, spidol, papan <i>flipchart</i> , bedak
Sumber Pembelajaran	: Modul Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

HAK

Hak adalah bentuk kebenaran, kepemilikan, kewenangan, kekuasaan, derajat, dan wewenang yang dilindungi dan diatur menurut hukum. Hak adalah kuasa menerima atau melakukan suatu yang semestinya diterima atau dilakukan oleh pihak tertentu.

5 Kluster dari Konvensi Hak Anak Menurut Komite Hak Anak PBB :

1. Hak Sipil dan Kebebasan

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

2. Lingkungan Keluarga dan Pengasuhan Alternatif

- Bimbingan Orang Tua (Pasal 15).
- Tanggung Jawab Orang tua (Pasal 18 paragraf 1-2).
- Terpisah dari Orang tua (Pasal 9).

- d. Reunifikasi Keluarga (Pasal 10).
- e. Pemindahan Secara Ilegal & Tidak Kembalinya Anak (Pasal 11).
- f. Pemulihan Pernafkahan Bagi Anak (Pasal 27, paragraf 4).
- g. Anak-anak yg Kehilangan Lingkungan Keluarga (Pasal 20).
- h. Pengangkatan Anak (Pasal 21).
- i. Tinjauan Penempatan Secara Berkala (Pasal 25).
- j. Kekerasan dan Penelantaran (Pasal 19), Termasuk Pemulihan Fisik, Psikologis & Reintegrasi Sosial (Pasal 39).

3. Kesehatan Dasar dan Kesejahteraan

- a. Anak penyandang disabilitas (Pasal 23).
- b. Kesehatan & Layanan Kesehatan (Pasal 24).
- c. Jaminan Sosial, Layanan & Fasilitas Perawatan Anak (Pasal 26 & 18, paragraf 3).
- d. Standar Hidup (Pasal 27, paragraf 1-3).

4. Pendidikan, Waktu Luang, Budaya dan Rekreasi

- a. Pendidikan, Termasuk Pelatihan dan Panduan Kejuruan (Pasal 28).
- b. Tujuan Pendidikan (Pasal 29).
- c. Kegiatan Liburan, Rekreasi, dan Kegiatan Seni Budaya (Pasal 31).

5. Perlindungan Khusus

- a. Anak dalam Situasi Darurat.
- b. Anak Berkonflik dengan Hukum.
- c. Anak dalam Situasi Eksploitasi, Termasuk Pemulihan Fisik dan Psikologis dan Reintegrasi Sosial.
- d. Anak-anak yang Termasuk dalam Suatu Kelompok Minoritas / Pribumi (Pasal 30).

ORANG DEWASA JUGA MEMILIKI HAK YANG DIATUR OLEH UU

1. Hak Dasar yang Dijamin Hukum

- Hak persamaan kedudukan di dalam hukum dan pemerintahan
- Hak atas pekerjaan & penghidupan yang layak
- Hak untuk hidup & mempertahankan kehidupan
- Hak untuk membentuk keluarga melanjutkan keturunan dan melalui perkawinan yang sah

2. Sosial Masyarakat

- Hak hidup nyaman serta aman dari segala bentuk gangguan

- Hak menggunakan berbagai fasilitas umum yang disediakan misalnya dengan menggunakan transportasi umum, taman, dsb
- Hak mendapat kesempatan untuk mengemukakan pendapat, misalnya dalam rapat RT

3. Pendidikan

- Hak mengembangkan diri dan mendapatkan pendidikan yang bermutu
- Hak memilih pendidikan dan pengajaran sesuai yang diinginkannya
- Hak mendapatkan pendidikan dasar yang dibiayai pemerintah

4. Agama

- Hak untuk memeluk kepercayaan masing-masing tanpa adanya paksaan
- Hak untuk beribadah sesuai keyakinan dan kepercayaan
- Hak melakukan perayaan agama

TANGGUNG JAWAB

Tanggung Jawab adalah sesuatu yang harus dilakukan sungguh-sungguh dan sepenuh hati. Tanggung jawab artinya melakukan semua hal dengan sungguh-sungguh. Tanggung jawab juga berarti siap menanggung segala resiko atas perbuatan sendiri.

Undang-Undang Perlindungan Anak No. 23 Tahun 2002 menjelaskan bahwa setiap anak memiliki tanggungjawab untuk:

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

TANGGUNG JAWAB ADA DALAM BERBAGAI RANAH

1. Hukum (UUD 1945)

- Bertanggung jawab menaati hukum dan pemerintahan
- Bertanggung jawab ikut serta dalam upaya pembelaan negara
- Bertanggung jawab menghormati HAM orang lain

2. Sosial Masyarakat

- Bertanggung jawab menjaga keamanan serta ketertiban umum
- Bertanggung jawab menaati berbagai peraturan yang berlaku

- Bertanggung jawab menghormati & menghargai orang di lingkungan sekitar

3. Pendidikan

- Setiap warga negara (WN) usia 7-15 tahun bertanggung jawab mengikuti pendidikan dasar
- Setiap WN usia 16-18 tahun bertanggung jawab mengikuti pendidikan menengah
- Bertanggung jawab terhadap keberlangsungan penyelenggaraan pendidikannya

4. Agama

- Bertanggung jawab menjaga toleransi beragama
- Bertanggung jawab menghormati semua agama
- Bertanggung jawab beribadah kepada Tuhan Yang Maha Esa

Keseimbangan hak dan tanggung jawab bertujuan 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.

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Perkenalan fasilitator dan tim fasilitator	Ceramah interaktif 5'	Fasilitator memperkenalkan diri dan para tim kepada para peserta didik
2	Doa awal kegiatan	Instruksi 5'	Fasilitator menginstruksikan kepada para peserta didik untuk dalam posisi hening dan tenang untuk persiapan doa bersama. Fasilitator memimpin doa pembuka sebelum memulai kegiatan
3	Fasilitator membangun atmosfer pembelajaran dengan menari dan mencari pasangan. "Ku Langkah Kaki Ku"	<i>Ice breaker</i> 10'	Fasilitator mengajarkan kepada para peserta didik untuk menyanyikan sebuah lagu sambil menggerakkan badan. Kemudian di akhir lagu para peserta didik harus mencari pasangan. Peserta didik yang tidak mendapatkan pasangan maka akan mendapatkan sanksi yaitu diberi bedak pada area pipi, kening, hidung. Lagu diulang kembali, dan diakhir lagu para peserta didik harus mencari pasangan yang berbeda. Kegiatan diulang-ulang sehingga suasana kelas menjadi hidup Lirik Lagu : Ku langkah ke kanan Ku langkah ke kiri Ke kanan ke kiri lalu berputar Tumitku jariku berputar kembali Akhirnya ku dapat teman yang baru

4	Membuat aturan kelas dan menentukan ketua kelas	Diskusi kelas 10'	<p>Fasilitator mengarahkan para peserta didik untuk menentukan ketua kelas pada kegiatan tersebut. Pilih 2 kandidat yang menurut para peserta cocok untuk menjadi ketua kelas.</p> <p>Pemilihan ketua kelas dipilih berdasarkan vote terbanyak yang dipilih oleh para peserta didik.</p> <p>Setelah ketua kelas terpilih maka, tugas ketua kelas memimpin kesepakatan aturan kelas/komitmen bersama. Aturan kelas mengatur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jam kehadiran • Aturan saat pembelajaran • Penggunaan HP, waktu break, sanksi bagi yang terlambat hadir, foto dokumentasi, ketika kelompok sedang presentasi maka peserta lain menyimak, dll.
5	Pembagian kelompok peserta didik	Instruksi 10'	<p>Fasilitator memerintahkan para peserta didik untuk berdiri dan menghitung angka 1-2. Kemudian kelompok dibagi menjadi 2 tim (Tim 1 dan Tim 2).</p> <p>Tim 1 bernama Tim Melati</p> <p>Tim 2 bernama Tim Mawar</p> <p>(nama tim boleh disesuaikan lagi oleh fasilitator)</p>
Inti			
1	Pemberian tugas pada tiap-tiap kelompok	Diskusi Kelompok 30'	<p>Fasilitator memberikan amplop kepada 2 kelompok yang didalamnya berisi Instruksi Pengerjaan Tugas Kelompok.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik yang telah dibagi menjadi 2 kelompok, kemudian diberikan tugas untuk mendiskusikan dan menjawab soal yang diberikan. • Hasil diskusi kelompok kemudian tuliskan di kertas plano yang nantinya akan dipaparkan oleh masing-masing kelompok. Kelompok akan saling menanggapi, memberi pertanyaan atau masukan. • Kelompok yang sudah selesai mengerjakan diskusi kelompok kemudian memberikan kode dengan cara berdiri bersama dan bertepuk tangan bersama. • Tugas yang diberikan kepada peserta didik dilakukan dengan tujuan untuk dapat mengkonstruksi pengetahuan mereka terlebih dahulu

2	Mengajak peserta bernyanyi bersama	Bernyanyi 10'	<p>Fasilitator menampilkan lagu dan lirik lagu dalam tayangan video, kemudian para peserta didik diajak untuk bernyanyi lagu berjudul “Naik Becak” namun lirik lagunya diganti menjadi kata-kata yang sesuai dengan materi yang disampaikan oleh fasilitator.</p> <p><u>Lirik Lagu : Hak dan Tanggung Jawab</u> Nada : Naik Becak</p> <p>Hak adalah sesuatu, yang harus di dapatkan Tanggung Jawab sesuatu, yang harus dikerjakan Mari kita uraikan, contoh hak tanggung jawab Yang di...rumah dan juga di sekolah</p> <p>Contoh hak yang di rumah, dapatkan kasih sayang Diperlakukan adil, dan tidak dibedakan Sedangkan tanggung jawab, yang harus dilakukan B'lajar rajin, patuhi orang tua</p> <p>Contoh hak di sekolah, belajar dengan aman Dapatkan fasilitas, di kelas dengan nyaman Sedangkan kewajiban yang harus dilakukan Hormati guru, taati peraturan</p> <p>Orang dewasa juga, ada hak yang diatur Ada jaminan hukum, dan sosial masyarakat Hak bidang pendidikan, itu diatur juga Hak Aagama juga begitu penting</p> <p>Tanggung jawab lakukan, dengan sepenuh hati Siap tanggung risiko, atas tindakan diri. Hak serta tanggung jawab, harus slalu seimbang Agar adil, sejahtera dan rukun</p> <p>Agar adil, sejahtera dan rukun (2x) Catatan : Ulang lagu sebanyak 3x</p> <p>https://drive.google.com/file/d/120VuuaOGj6ssQRmlYeKyyMELxLxS5B37/view?usp=sharing</p>
Istirahat		15'	
3	Pemaparan hasil diskusi kelompok	Presentasi, diskusi dan tanya jawab 30'	<p>Fasilitator menginstruksikan tiap-tiap kelompok untuk tampil ke depan dan memaparkan hasil diskusi kelompoknya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kemudian tim yang belum tampil diminta untuk memperhatikan pemaparan dari kelompok yang sedang melakukan presentasi. • Fasilitator memberikan kesempatan kepada kelompok pengamat untuk bertanya atau memberi masukan dari hasil presentasi

Penutup

1	Review dan konfirmasi hasil pembelajaran untuk penguatan pengetahuan	Konfirmasi dan tanya jawab 20'	<p>Fasilitator melakukan konfirmasi kepada para peserta didik untuk mengetahui hasil kebenaran dari pemahaman materi yang sudah mereka dapatkan.</p> <ul style="list-style-type: none"> Fasilitator memberikan pertanyaan yang berkaitan dengan topik materi “hak dan tanggung jawab” kemudian para peserta menjawab pertanyaan tersebut.
2	Kembali mengajak peserta bernyanyi bersama untuk menguatkan pengetahuan	Bernyanyi 10'	<p>Fasilitator menampilkan lagu dan lirik lagu dalam tayangan video, kemudian para peserta didik diajak untuk bernyanyi lagu berjudul “Naik Becak” namun lirik lagunya diganti menjadi kata-kata yang sesuai dengan materi yang disampaikan oleh fasilitator.</p> <p><u>Lirik Lagu : Hak dan Tanggung Jawab</u> Nada : Naik Becak</p> <p>Hak adalah sesuatu, yang harus di dapatkan Tanggung Jawab sesuatu, yang harus dikerjakan Mari kita uraikan, contoh hak tanggung jawab Yang di...rumah dan juga di sekolah</p> <p>Contoh hak yang di rumah, dapatkan kasih sayang Diperlakukan adil, dan tidak dibedakan Sedangkan tanggung jawab, yang harus dilakukan B'lajar rajin, patuhi orang tua</p> <p>Contoh hak di sekolah, belajar dengan aman Dapatkan fasilitas, di kelas dengan nyaman Sedangkan kewajiban yang harus dilakukan Hormati guru, taati peraturan</p> <p>Orang dewasa juga, ada hak yang diatur Ada jaminan hukum, dan sosial masyarakat Hak bidang pendidikan, itu diatur juga Hak Agama juga begitu penting Tanggung jawab lakukan, dengan sepenuh hati Siap tanggung risiko, atas tindakan diri. Hak serta tanggung jawab, harus slalu seimbang Agar adil, sejahtera dan rukun</p> <p>Agar adil, sejahtera dan rukun (2x) Catatan : Ulang lagu sebanyak 3x</p> <p>https://drive.google.com/file/d/120VuaaOGj6ssQRmIYeKyyMELxLxS5B37/view?usp=sharing</p>

3	Evaluasi pembelajaran	Diskusi atau menuliskan pada <i>flipchart</i> 5'	<p>Fasilitator membuka percakapan dengan para peserta dan mendiskusikan terkait dengan evaluasi pembelajaran (kelebihan dan kekurangan kegiatan).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fasilitator mencatatkan masukan-masukan yang diperoleh dari para peserta dengan menuliskannya pada papan <i>flipchart</i> <p>Jika kondisi diatas kurang efektif maka cara lain :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para peserta diberikan kertas <i>flipchart</i> oleh fasilitator • Para peserta menuliskan kekurangan, saran masukan yang membangun untuk kegiatan kedepannya. • Para peserta menempelkan kertas <i>flipchart</i> yang telah diisi hasil evaluasi kemudian ditempelkan pada papan atau tembok yang sudah disiapkan
4	Merapikan kondisi ruangan dan perlengkapan belajar	Instruksi 5'	Fasilitator menginstruksikan kepada para peserta didik untuk merapikan meja dan peralatan-peralatan belajar dan membuang sampah-sampah yang masih berserakan di ruangan.
5	Doa penutup	Instruksi 5'	Fasilitator menginstruksikan kepada para peserta didik untuk dalam posisi hening dan tenang untuk persiapan doa penutup. Fasilitator memimpin doa penutup sebelum mengakhiri kegiatan.

SOAL DISKUSI KELOMPOK 1

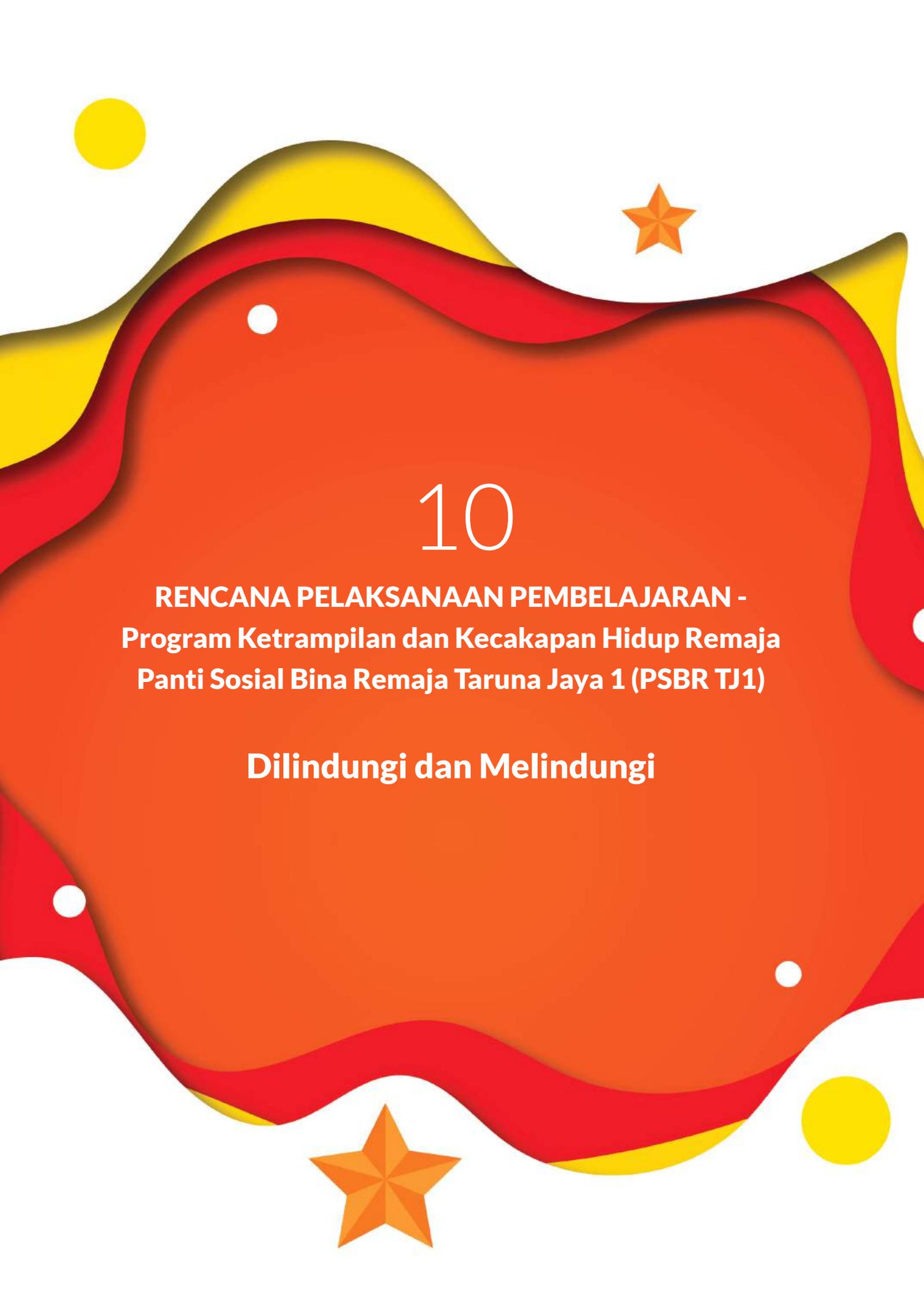
1. Diskusikan dan sebutkan contoh hak-hak yang ada di sekolah dan di lingkungan bermain?
2. Diskusikan dan sebutkan contoh tanggung jawab yang ada di sekolah dan lingkungan bermain?
3. Faktor-faktor apa menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hak dan tanggung jawab di lingkungan sekolah, lingkungan bermain dan sebagai warga negara ?
4. Saran apa yang dapat kalian berikan agar dapat tercipta keadilan, kesejahteraan, dan kerukunan dalam lingkungan sekolah, lingkungan bermain dan sebagai warga negara ?

(Tuliskan jawaban kelompok di dalam kertas Plano)

SOAL DISKUSI KELOMPOK 2

1. Diskusikan dan sebutkan contoh hak-hak yang ada di rumah dan dalam kehidupan beragama?
2. Diskusikan dan sebutkan contoh tanggung jawab yang ada di rumah dan dalam kehidupan beragama?
3. Apa yang terjadi apabila hak dan kewajiban warga negara tidak mampu terpenuhi di dalam lingkungan rumah dan dalam kehidupan beragama ?
4. Saran apa yang dapat kalian berikan agar dapat tercipta keadilan, kesejahteraan, dan kerukunan di dalam lingkungan rumah dan dalam kehidupan beragama

(Tuliskan jawaban kelompok di dalam kertas plano)



10

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Ketrampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Dilindungi dan Melindungi

Topik	: Dilindungi dan Melindungi
Sub Topik	: Perlindungan
Waktu	: 3 jam
Pre Kondisi	: Setelah menerima sub topik hak dan tanggung jawab
Kompetensi Dasar	: • Mendeskripsikan konsep perlindungan
Indikator	: • Menjelaskan mengenai perlindungan • Mendiskusikan mengenai perlindungan • Mengemukakan mengenai perlindungan
Tujuan Pembelajaran	: • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai perlindungan • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri
Metode Pembelajaran	: • Ceramah • Pemutaran video • Diskusi • <i>Sharing</i> • Refleksi
Media Pembelajaran	: PPT, video, artikel, kertas studi kasus
Material Pembelajaran	: Materi pelatihan Materi studi kasus: 1. Diskusikan kasus kekerasan diatas dengan kelompokmu. 2. Ceritakan kembali <ul style="list-style-type: none"> • Kasus kekerasan apa yang terjadi? • Siapa yang menjadi korban dan tersangka kasus kekerasan tersebut? • Bentuk kekerasan apa yang terjadi? • Dampak apa yang dirasakan korban? • Pihak mana saja yang mengupayakan perlindungan anak dalam kasus tersebut? • Hak-hak anak apa saja yang kira-kira dilanggar dalam kasus tersebut?
Bahan Pembelajaran	: Laptop, speaker, <i>flipchart</i> , <i>sticky notes</i> , proyektor
Sumber Pembelajaran	: • Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja • Paparan kegiatan Peningkatan Kapasitas PJLP Pendamping Sosial Rehabilitasi Sosial Rumpun Anak oleh Penyuluh Sosial dan Pekerja Sosial Dinas Sosial Provinsi DKI Jakarta

Materi Pembelajaran :

1. Definisi Safeguarding

Safeguarding adalah upaya melindungi kesehatan, kesejahteraan, dan hak asasi manusia, serta memungkinkan mereka untuk hidup bebas dari bahaya, pelecehan, dan penelantaran. 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.

2. Bentuk kekerasan terhadap anak

A. KEKERASAN FISIK

Kekerasan berupa melukai bagian tubuh anak seperti penyiksaan, pemukulan, dan penganiayaan terhadap anak. Macam-macam kekerasan fisik: ditampar, ditendang, dianiaya, dipukul/ditinju, diinjak, dicubit, dijambak, dicekik, didorong, digigit, dibenturkan, dicakar, dijewer, disetrika, disiram air panas, disundut rokok, dll. Terjadinya kekerasan fisik umumnya dipicu oleh tingkah laku anak yang tidak disukai dengan dalih mendisiplinkan anak. Contoh: anak nakal atau rewel, menangis terus, minta jajan, buang air, kencing atau muntah di sembarang tempat, memecahkan barang berharga, melawan orang tua, dll.

B. KEKERASAN PSIKIS

Situasi perasaan tidak aman dan nyaman yang dialami anak yang dapat berupa menurunkan harga diri serta martabat anak. Kekerasan psikis meliputi penghardikan, ancaman, penghinaan, penyampaian kata-kata kasar dan kotor, perundungan (bully) dan pengungkapan rahasia. Pelaku biasanya melakukan tindakan mental abuse, menyalahkan, melabeli, atau juga mengkambing hitamkan. Anak yang mendapatkan perlakuan ini menunjukkan gejala perilaku mal-adaptif, seperti menarik diri, pemalu, menangis jika didekati, takut keluar rumah dan takut bertemu dengan orang lain.

C. KEKERASAN SEKSUAL

Bentuk tindakan yang berkaitan dengan aktivitas seksual, yang terbagi menjadi:

- seksual non kontak seperti melihat kegiatan seksual, dipaksa terlibat dalam kegiatan seksual, mengirimkan gambar foto/video/teks kegiatan seksual dan catcalling (cantik, sayang, montok, semok, dll)
- seksual kontak seperti dicium, sentuhan, diajak berhubungan seks, dipaksa berhubungan seks, dan berhubungan seks di bawah tekanan. Anak yang mengalami kekerasan seksual dapat menyebabkan dampak psikologis maupun fisik yang serius.

D. KEKERASAN SOSIAL

- Penelantaran Anak adalah perlakuan yang tidak bertanggung jawab terhadap pemberian perhatian, tumbuh kembang dan kebutuhan anak secara layak. Contoh:
 - a. Kelalaian bidang kesehatan seperti penolakan atau penundaan memperoleh layanan kesehatan, tidak memperoleh kecukupan gizi – stunting.
 - b. Kelalaian di bidang pendidikan meliputi pembiaran mangkir (membolos) sekolah yang berulang, tidak menyekolahkan pada pendidikan yang wajib diikuti setiap anak.
 - c. Kelalaian di bidang emosional meliputi kurangnya perhatian, pengabaian, penolakan, kekerasan terhadap pasangan di hadapan anak dan pembiaran penggunaan rokok, alkohol dan narkoba oleh anak.
- Eksploitasi anak, perbuatan memanfaatkan anak secara sewenang-wenang dan memaksa anak melakukan sesuatu diluar kewajibannya. Contoh: memaksa untuk melakukan sesuatu demi kepentingan pribadi, ekonomi, sosial atau politik tanpa memperhatikan hak-hak anak untuk mendapatkan perlindungan sesuai dengan perkembangannya. Misal: Anak dipaksa mengerjakan pekerjaan yang diluar kewajibannya.

3. Dampak kekerasan terhadap anak

- Gangguan emosional dan mental (anak stress kronis, depresi, kecemasan).
- Gangguan perilaku (menunjukkan perilaku agresif, memukul, menggigit atau merusak barang).
- Penurunan Prestasi akademik (mengganggu kemampuan anak untuk fokus belajar).
- Masalah fisik dan kesehatan (cedera fisik, masalah tidur, gangguan makan, kekebalan tubuh lemah).
- Gangguan hubungan sosial (kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat).
- Sikap Agresif (anak sering sekali mempelajari pola perilaku agresif).

- Siklus kekerasan: menjadi pelaku kekerasan saat dewasa.

4. Peran petugas sosial

- Recognizing : Mengenali dan mengidentifikasi potensi bahaya, kekerasan atau penyalahgunaan .
- Recording : Menggali informasi, berbicaralah dengan anak atau orang dewasa yang dikhawatirkan. Simpan catatan tertulis yang akurat tentang temuan yang dikhawatirkan.
- Reporting : Membuat laporan kepada atasan, atau mintalah saran dari layanan sosial.
- Refer : Melakukan rujukan tersebut kepada pihak yang tepat, misalnya tim dinas sosial atau polisi atau keduanya.

5. Contoh kasus kekerasan terhadap anak.

Kasus Kekerasan di Sekolah Terjadi Lagi, Guru Celupkan Tangan Siswa ke Air Mendidih

Reporter Adelia Stevina; Editor Febriyan
Minggu, 6 Agustus 2023 17:14 WIB

TEMPO.CO, Jakarta - Federasi Serikat Guru Indonesia atau FSGI mengutuk keras aksi kekerasan di sekolah yang kembali terjadi. Kali ini, seorang guru di SMK Swasta Bina Karya Larantuka di Flores Timur, NTT yang mencelupkan tangan seorang siswa ke air mendidih. FSGI mendesak agar polisi segera mengusut kejadian tersebut.

Dalam keterangan tertulisnya, FSGI menyatakan bahwa sejumlah foto yang memperlihatkan tangan korban melepuh dan bernanah beredar luas di media sosial. Mereka menyatakan terduga pelaku diidentifikasi sebagai Bruder Nelson, seorang biarawan Katolik yang merupakan pendidik di sekolah itu.

“Orangtua siswa itu telah melaporkan kasus ini ke Polres Flores Timur pada 3 Agustus 2023,” tulis Ketua Dewan Pakar FSGI Retno Listyarti dalam pernyataan tertulisnya yang diterima Tempo, Ahad, 6 Agustus 2023.

Retno menyatakan bahwa pelaku bahkan membiarkan siswa tersebut tanpa pertolongan. “Sehingga anak tersiksa kesakitan hingga esok harinya,” kata dia.

FSGI menyatakan bahwa perbuatan tersebut melanggar hak anak dan Hak Asasi Manusia, serta berlawanan dengan peraturan perundangan yang berlaku.

“Hal ini melanggar Kovenan Anti Penyiksaan, UU Perlindungan Anak, UU HAM, dan Permendikbud no. 82/2015 “ ungkap Retno.

Desak polisi segera usut kasus tersebut

Karena itu, FSGI mendesak agar aparat kepolisian segera mengusut kasus tersebut. FSGI mendorong polisi untuk menggunakan UU Perlindungan Anak agar pelaku bisa dihukum seberat-beratnya.

Retno menjelaskan, polisi bisa menggunakan dua pasal dalam UU Perlindungan Anak, yaitu Pasal 54 dan 76. Untuk menjerat pelaku, menurut dia, polisi bisa menggunakan Pasal 76 yang mengatur soal tindakan kekerasan yang mengakibatkan luka berat atau cacat permanen terhadap anak. Hukuman dari pasal ini 15 tahun penjara.

“Dan bisa diperberat sepertiganya karena pelaku termasuk orang terdekat korban. Apalagi ini sekolah berasrama, dimana pengasuhan anak dipercayakan pada pihak sekolah,” kata Retno.

Selanjutnya, pihak sekolah juga bisa diminta pertanggungjawaban.

Selain itu, polisi juga dinilai bisa menjerat pihak sekolah dengan Pasal 54 UU Perlindungan Anak. Sekolah, menurut Retno, bisa diminta pertanggung jawaban karena dinilai lalai dalam melindungi siswanya.

“Pasal tersebut mewajibkan pihak sekolah melindungi peserta didik selama berada di lingkungan sekolah dari segala bentuk kekerasan, baik yang dilakukan oleh pendidik, tenaga pendidik, maupun peserta didik. Sekolah lalai dan gagal melindungi anak,” kata dia.

Selain itu, FSGI juga menilai sekolah telah melanggar Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Permendikbud) No 82 Tahun 2015 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Tindak Kekerasan di Satuan Pendidikan.

“Meskipun kejadian terjadi pada malam hari dan di ruang asrama, lingkungan tersebut tetap dianggap sebagai bagian dari sekolah,” kata Retno.

Selanjutnya, dorong Pemda NTT untuk pulihkan kondisi korban

FSGI juga mendesak Dinas Kesehatan Provinsi NTT segera memulihkan kesehatan korban. Bahkan, menurut mereka, pemerintah daerah seharusnya menanggung seluruh biaya pengobatan anak tersebut.

Mereka juga meminta Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan anak (DP3A) Provinsi NTT untuk mendampingi korban selama pemeriksaan kepolisian dan juga memulihkan kondisi psikologis korban. Tak hanya korban, menurut mereka, Dinas DP3A Provinsi NTT juga harus melakukan asesmen psikologi dan psikososial ke peserta didik lain di sekolah berasrama tersebut.

“Karena ada dugaan juga mengalami kekerasan dalam bentuk yang lain saat proses pendisiplinan. Hal ini untuk pembenahan kedepannya dan melindungi peserta didik lain dari berbagai bentuk kekerasan atas nama mendidik dan mendisiplinkan. Karena dalam mendidik dan mendisiplinkan anak sejatinya tanpa kekerasan,” kata Retno.

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak atau Kementerian PPPA pada Mei lalu menyatakan bahwa terdapat 251 anak berusia 6-12 tahun menjadi kekerasan di sekolah selama periode Januari-April 2023. Sementara untuk kategori anak usia 13-17 tahun, terdapat 208 anak yang menjadi korban.

Sumber: <https://nasional.tempo.co/read/1756637/kasus-kekerasan-di-sekolah-terjadi-lagi-guru-celupkan-tangan-siswa-ke-air-mendidih>

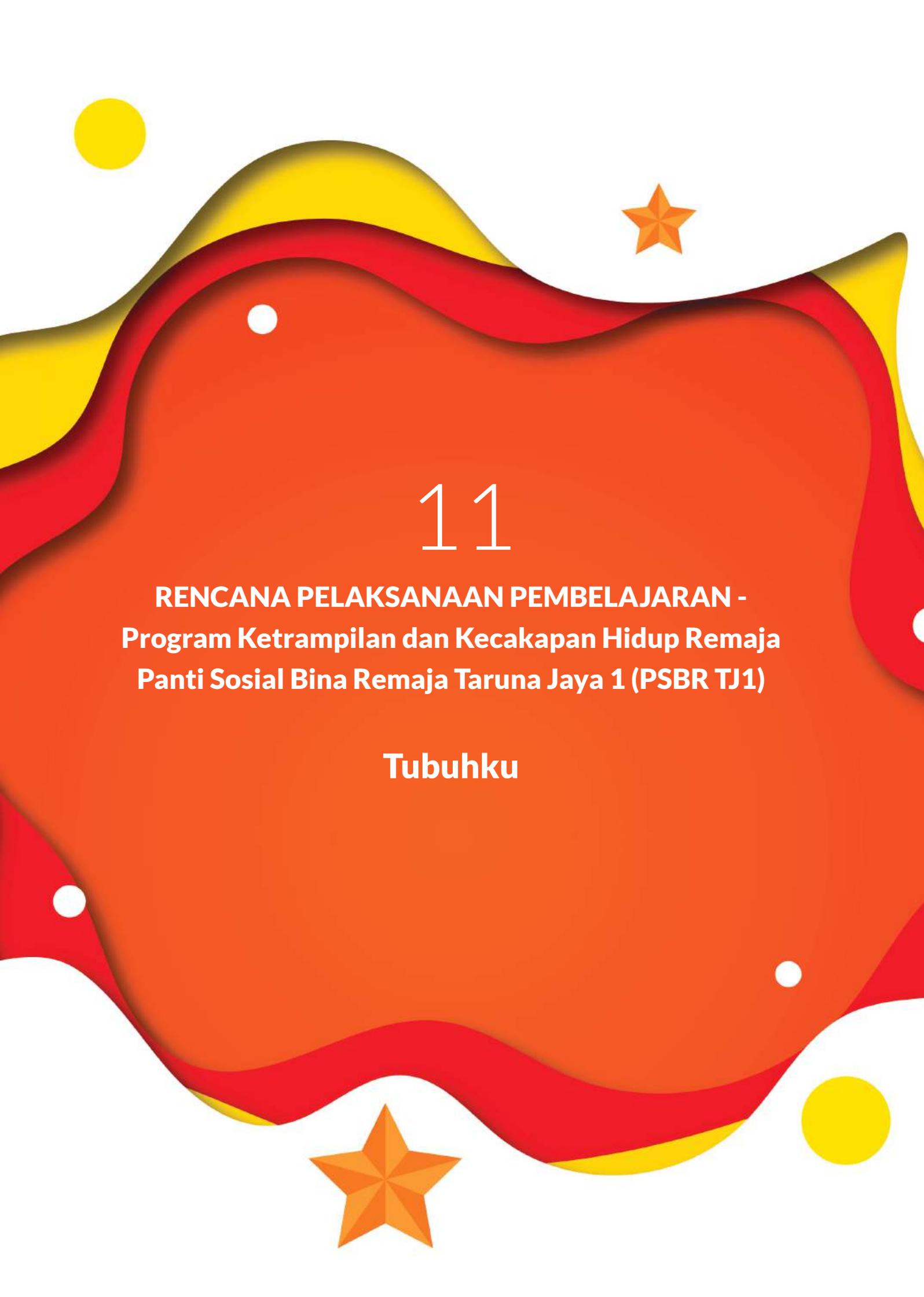
Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Dibuka dengan doa	5'	Oleh ketua kelas.
2	Fasilitator membuka kegiatan, mengabsen peserta dan mengingatkan kembali mengenai aturan kelas	5'	Fasilitator membuka kegiatan dengan salam dan sapaan, mengabsen kehadiran peserta serta mengingatkan aturan yang telah disepakati.

3	Fasilitator kembali membangun atmosfer pelatihan dan memulai pembagian kelompok dengan permainan 'angin bertiup'	Ice breaking 15'	Permainan 'angin bertiup' untuk membagi kelompok serta menjembatani kesiapan dan fokus peserta sebelum menerima materi pembelajaran. Instruksi : <ul style="list-style-type: none"> • Peserta diminta untuk membentuk lingkaran besar. • Fasilitator akan mengucapkan kalimat "angin bertiup....." lalu dilanjutkan dengan <i>clue</i> orang/barang yang harus dipegang oleh para peserta. misal: "angin bertiup... ke orang yang pakai baju berwarna biru" • Setelah fasilitator mengucapkan kalimat instruksi tersebut, peserta akan berebut untuk mencari dan memegang orang/barang sesuai instruksi. • Maksimal orang/barang hanya boleh dipegang oleh 3-4 orang. Diharapkan dari permainan ini kelompok akan terbagi menjadi 4 kelompok.
4	Fasilitator menyampaikan pembelajaran yang akan diterima dan proses yang akan dilalui bersama dan tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	Berupa penjelasan verbal, siapkan PPT.
Inti			
1	Fasilitator menyampaikan materi: <ol style="list-style-type: none"> 1. Definisi safeguarding 2. Bentuk kekerasan terhadap anak 3. Dampak kekerasan terhadap anak 4. Peran petugas sosial 	Ceramah 30'	Berupa penjelasan verbal, siapkan PPT.
3	Fasilitator kembali membangun atmosfer pelatihan dengan melatih fokus dan konsentrasi dengan 'tepuk anti bullying'	Ice breaking 5'	Instruksi: 'Tepuk anti bullying' Prok prok prok... Jangan suka Prok prok prok... Menyakiti Prok prok prok... Jangan suka Prok prok prok... Memukuli Prok prok prok... Jangan suka Prok prok prok... Caci maki Bullying, bullying, NO!!! Sayang, teman, YESSS!!!

2	Studi kasus kekerasan terhadap anak	Studi kasus Diskusi 20'	<p>4 kelompok diminta untuk mendiskusikan artikel.</p> <p>Instruksi Diskusi Studi Kasus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Diskusikan Kasus 'Kekerasan di Sekolah Terjadi Lagi, Guru Celupkan Tangan Siswa ke Air Mendidih' (artikel terdapat dalam materi pembelajaran). 2. Setelah berdiskusi, tulis dalam <i>flipchart</i> informasi kekerasan dan perlindungan yang kalian dapati dalam artikel tersebut dengan poin sebagai berikut: <ul style="list-style-type: none"> • Kasus kekerasan apa yang terjadi? • Siapa yang menjadi korban dan pelaku kasus kekerasan tersebut? • Bentuk kekerasan apa yang terjadi? • Dampak apa yang dirasakan korban? • Pihak mana saja yang mengupayakan perlindungan anak dalam kasus tersebut? • Hak-hak anak apa saja yang kira-kira dilanggar dalam kasus tersebut? 3. Setelah itu, presentasikan hasil diskusimu di depan kelas. <p>https://nasional.tempo.co/read/1756637/kasus-kekerasan-di-sekolah-terjadi-lagi-guru-celupkan-tangan-siswa-ke-air-mendidih</p>
4	Presentasi kelompok	Sharing 20'	Presentasi 2 kelompok hasil diskusi studi kasus artikel.
5	Istirahat	15'	
6	Fasilitator kembali membangun atmosfer pelatihan dengan melatih fokus dan konsentrasi dengan permainan 'Meletus Balon Warna Apa? DOR!!'	Ice breaking 15'	<p>Instruksi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fasilitator akan memutar lagu Balonku. • Ketika lagu diputar peserta akan berjoget membentuk lingkaran besar. • Fasilitator akan menyebut warna balon yang akan meletus ketika lirik "meletus balon... dor!!". Lalu lagu pun berhenti. • Peserta harus memegang benda sesuai dengan yang disebutkan fasilitator. • 1 benda hanya bisa dipegang oleh maksimal 2 orang.
7	Pemutaran video kekerasan terhadap anak	Pemutaran video 5'	<p>Video terkait kekerasan anak yang sudah disiapkan di dalam PPT.</p> <p>https://x.com/amaganefi/status/1755016818249625938?s=20</p>

8	Diskusi hasil pemutaran video	Diskusi 10'	<p>Kelompok mendiskusikan hasil pemutaran video kekerasan terhadap anak yang sudah ditonton.</p> <p>Fasilitator memberikan pertanyaan pancingan jika kelompok perlu bantuan untuk menyampaikan pesan dalam video tersebut, misal :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siapa yg menjadi korban dan pelaku kekerasan? • Bentuk kekerasan apa yang dilakukan? • Dampak apa yang dirasakan anak? <p>Tulis dalam <i>flipchart</i> hasil diskusimu</p>
9	<i>Sharing</i> hasil pemutaran video di kelompok masing-masing	<i>Sharing</i> 10'	2 kelompok diminta untuk <i>sharing</i> hasil dikusi pemutaran video kekerasan terhadap anak.
Penutup			
1	Refleksi	15'	<p>Instruksi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fasilitator memberikan 2 lembar <i>sticky notes</i> untuk menuliskan refleksi kegiatan. • Lembar pertama diarahkan untuk menuliskan pengalaman kekerasan peserta yang pernah dialami serta perasaan yang muncul ketika mengalami kekerasan tersebut. • Lembar kedua diarahkan untuk menuliskan apa yang dilakukan peserta setelah menerima kekerasan. Kepada siapakah mereka meminta perlindungan/pertolongan.
2	Ditutup dengan doa	5'	Oleh ketua kelas.



11

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Tubuhku

Topik	: Tubuhku
Sub Topik	: Menjaga tubuhku: Melindungi Diri
Waktu	: 3 jam
Pre Kondisi	: Setelah menerima sub topik Hak dan Tanggung Jawab dan Perlindungan
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan konsep menjaga tubuhku: melindungi diri • Menggunakan konsep melindungi diri dalam kehidupan sehari-hari
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai melindungi diri • Mendiskusikan mengenai melindungi diri • Mengemukakan mengenai melindungi diri • Menerapkan perlindungan diri • Menyesuaikan perlindungan diri
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai perlindungan diri • Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai melindungi diri dalam kehidupan sehari-hari • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri
Metode Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Pemutaran video • Diskusi • <i>Sharing</i> • Refleksi
Media Pembelajaran	: PPT, video
Material Pembelajaran	: Materi pelatihan, materi studi kasus
Bahan Pembelajaran	: <i>Flipchart, sticky notes, laptop, speaker, proyektor</i>
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

Melindungi Diri

Semua anggota tubuh adalah penting dan harus dijaga. Kepala tersusun dari struktur tulang untuk melindungi organ otak yang lembut dan rapuh. Meski sudah ada tulang yang melindungi otak, helm pengaman tetap wajib dibutuhkan saat mengendarai sepeda motor atau melakukan pekerjaan yang berisiko terjadi benturan kepala dengan benda yang keras. Kepala yang tidak terlindungi dapat mengakibatkan kerusakan organ hingga kematian.

Ancaman tidak hanya terbatas pada kematian, namun juga ancaman psikis. Sentuhan ataupun perlakuan yang tidak tepat pada anggota tubuh dapat menjadi ancaman psikis yang berdampak pada kerusakan jiwa. Sentuhan pada tubuh secara paksa (tidak diinginkan) adalah bentuk kekerasan seksual yang merusak jiwa/psikis.

Kekerasan seksual tidak semata tindakan fisik, namun setiap perbuatan merendahkan, menghina, melecehkan, dan/atau menyerang tubuh, dan/atau fungsi reproduksi seseorang, karena ketimpangan relasi kuasa dan/atau gender, yang berakibat atau dapat berakibat penderitaan psikis dan/atau fisik.

Kekerasan seksual masih menjadi momok menakutkan dan mengkhawatirkan bagi masyarakat Indonesia, baik bagi kaum laki-laki maupun kaum perempuan, yang seringkali menjadi korban. Kekerasan seksual mempengaruhi perempuan dan laki-laki sepanjang hidup mereka serta dapat menghancurkan individu, keluarga, dan masyarakat. Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan (Komnas Perempuan) mencatat jumlah kasus kekerasan seksual meningkat setiap tahunnya. Kekerasan ini terjadi di ranah domestik (rumah tangga dan dalam relasi intim lainnya), di wilayah publik, dan juga dalam relasi warga dengan negara. Komnas Perempuan berdasarkan pengalaman korban dan kajian instrumen hukum internasional dan nasional, mendefinisikan kekerasan seksual sebagai setiap perbuatan merendahkan dan/atau menyerang terhadap tubuh, keinginan

seksual, dan/atau fungsi reproduksi seseorang, dengan memanfaatkan kerentanan, ketidaksetaraan, atau ketergantungan seseorang berdasarkan jenis kelamin yang dapat disertai dengan status sosial lainnya, yang berakibat atau dapat mengakibatkan penderitaan atau kesengsaraan fisik, psikis, seksual, kerugian secara ekonomi, sosial, budaya, dan/atau politik.

1. Data

Total pengaduan kasus kekerasan terhadap perempuan yang diterima oleh Komnas Perempuan pada Tahun 2022 sejumlah 4.371 kasus. Jumlah pengaduan ini naik 49 kasus dari tahun sebelumnya yang berjumlah 4.322 kasus. Apabila dihitung dari 263 hari kerja pada 2022, maka rata-rata kasus yang harus direspon Komnas Perempuan berjumlah sekitar 17 kasus/per hari, hampir 2 kali lipat dari tahun 2020 di mana rata-rata kasus yang perlu direspon Komnas Perempuan per hari sebanyak 9 kasus. Berdasarkan data yang bersumber dari pengaduan ke Komnas Perempuan, kekerasan seksual merupakan jenis kekerasan yang dominan (2.228 kasus/38,21%) dan diikuti kekerasan psikis (2.083 kasus/35,72%).

2. Bentuk

Berbagai bentuk kekerasan seksual sudah banyak terjadi tetapi belum mendapatkan perhatian secara optimal karena masih banyak yang belum memahami sejauh mana variasi bentuk kekerasan seksual ini.

A. Berikut penjelasan bentuk-bentuk kekerasan seksual yang dapat dialami perempuan:

- Perkosaan

Perkosaan adalah serangan dalam bentuk pemaksaan hubungan seksual dengan memakai penis ke arah vagina, anus atau mulut korban. Bisa juga menggunakan jari tangan atau benda-benda lainnya. Serangan dilakukan dengan kekerasan, ancaman kekerasan, penahanan, tekanan psikologis, penyalahgunaan kekuasaan, atau dengan mengambil kesempatan dari lingkungan yang penuh paksaan. Pencabulan adalah istilah lain dari perkosaan yang dikenal dalam sistem hukum Indonesia. Istilah ini digunakan ketika perkosaan dilakukan di luar pemaksaan penetrasi penis ke vagina dan ketika terjadi hubungan seksual pada orang yang belum mampu memberikan persetujuan secara utuh, misalnya terhadap anak atau seseorang di bawah 18 tahun.

- Intimidasi seksual termasuk ancaman atau percobaan perkosaan

Intimidasi seksual yaitu tindakan yang menyerang seksualitas untuk menimbulkan rasa takut atau penderitaan psikis pada perempuan korban. Intimidasi seksual bisa disampaikan secara langsung maupun tidak langsung melalui surat, sms, email, dan lain-lain. Ancaman atau percobaan perkosaan juga bagian dari intimidasi seksual.

- Pelecehan seksual

Pelecehan seksual merupakan tindakan seksual lewat sentuhan fisik maupun non-fisik dengan sasaran organ seksual atau seksualitas korban. Tindakan tersebut termasuk juga menggunakan siulan, main mata, ucapan bernuansa seksual, mempertunjukkan materi pornografi dan keinginan seksual, colean atau sentuhan di bagian tubuh, gerakan atau isyarat yang bersifat seksual sehingga mengakibatkan rasa tidak nyaman, tersinggung, merasa direndahkan martabatnya, dan mungkin sampai menyebabkan masalah kesehatan dan keselamatan.

- Eksploitasi seksual

Eksploitasi seksual merupakan tindakan penyalahgunaan kekuasaan yang timpang atau penyalahgunaan kepercayaan, untuk tujuan kepuasan seksual, maupun untuk memperoleh keuntungan dalam bentuk uang, sosial, politik dan lainnya. Praktik eksploitasi seksual yang kerap ditemui adalah menggunakan kemiskinan perempuan, sehingga ia masuk dalam prostitusi atau pornografi. Praktik lainnya adalah tindakan mengiming-imingi perkawinan untuk memperoleh layanan seksual dari perempuan, lalu ditelantarkan.

- Perdagangan perempuan untuk tujuan seksual

Perdagangan perempuan dengan tindakan merekrut, mengangkut, menampung, mengirim, memindahkan, atau menerima seseorang dengan ancaman kekerasan, penggunaan kekerasan, penculikan, penyekapan, pemalsuan, penipuan, penyalahgunaan kekuasaan atau posisi rentan, penjeratan utang, atau pemberian bayaran atau manfaat terhadap korban secara langsung maupun orang lain yang menguasainya, untuk tujuan prostitusi ataupun eksploitasi seksual lainnya. Perdagangan perempuan juga bisa terjadi di dalam negara maupun antar-negara.

- Prostitusi paksa

Prostitusi paksa adalah situasi di mana perempuan mengalami tipu daya, ancaman maupun kekerasan untuk menjadi pekerja seks. Keadaan ini dapat terjadi pada masa rekrutmen maupun untuk membuat perempuan tersebut tidak berdaya untuk melepaskan dirinya dari prostitusi, misalnya dengan pengekangan, penjeratan utang, atau ancaman kekerasan. Prostitusi paksa memiliki beberapa kemiripan, namun tidak selalu sama dengan perbudakan seksual atau dengan perdagangan orang untuk tujuan seksual.

- Perbudakan seksual

Perbudakan seksual adalah situasi di mana pelaku merasa menjadi “pemilik” atas tubuh korban sehingga berhak untuk melakukan apapun, termasuk memperoleh kepuasan seksual melalui pemerkosaan atau bentuk lain kekerasan seksual. Perbudakan ini mencakup situasi di mana perempuan dewasa atau anak-anak dipaksa menikah, melayani rumah tangga atau bentuk kerja paksa lainnya, serta berhubungan seksual dengan pengekapnya.

- Pemaksaan perkawinan, termasuk cerai gantung

Pemaksaan perkawinan dimasukkan sebagai jenis kekerasan seksual karena pemaksaan hubungan seksual menjadi bagian tidak terpisahkan dari perkawinan yang tidak diinginkan oleh perempuan tersebut.

- Pemaksaan kehamilan

Pemaksaan kehamilan adalah situasi ketika perempuan dipaksa, dengan kekerasan maupun ancaman kekerasan, untuk melanjutkan kehamilan yang tidak dikehendaki. Kondisi ini misalnya dialami oleh perempuan korban perkosaan yang tidak diberikan pilihan lain kecuali melanjutkan kehamilannya.

- Pemaksaan aborsi

Pemaksaan aborsi adalah tindakan pengguguran kandungan yang dilakukan karena adanya tekanan, ancaman, maupun paksaan dari pihak lain.

- Pemaksaan kontrasepsi dan sterilisasi

Disebut pemaksaan ketika pemasangan alat kontrasepsi dan, atau pelaksanaan sterilisasi tanpa persetujuan utuh dari perempuan karena ia tidak mendapat informasi yang lengkap ataupun dianggap tidak cakap hukum untuk dapat memberikan persetujuan. Pada masa Orde Baru, tindakan ini dilakukan untuk menekan laju pertumbuhan penduduk, sebagai salah satu indikator keberhasilan pembangunan. Sekarang, kasus pemaksaan pemaksaan kontrasepsi atau sterilisasi biasa terjadi pada perempuan dengan HIV/AIDS dengan alasan mencegah kelahiran anak dengan HIV/AIDS. Pemaksaan ini juga dialami perempuan penyandang disabilitas, utamanya tunagrahita, yang dianggap tidak mampu membuat keputusan bagi dirinya sendiri, rentan perkosaan, dan karenanya mengurangi beban keluarga untuk mengurus kehamilannya.

- Penyiksaan seksual

Penyiksaan seksual adalah tindakan khusus menyerang organ dan seksualitas perempuan, yang dilakukan dengan sengaja, sehingga menimbulkan rasa sakit atau penderitaan hebat, baik jasmani, rohani maupun seksual. Ini dilakukan untuk memperoleh pengakuan atau keterangan darinya, atau dari orang ketiga, atau untuk menghukumnya atas suatu perbuatan yang telah atau diduga telah dilakukan olehnya ataupun oleh orang ketiga. Penyiksaan seksual juga bisa dilakukan untuk mengancam atau memaksanya, atau orang ketiga, berdasarkan pada diskriminasi atas alasan apapun.

- Penghukuman tidak manusiawi dan bernuansa seksual

Penghukuman tidak manusiawi dan bernuansa seksual yang dimaksudkan adalah cara menghukum yang menyebabkan penderitaan, kesakitan, ketakutan, atau rasa malu yang luar biasa yang tidak bisa tidak termasuk dalam penyiksaan. Ini termasuk hukuman cambuk dan hukuman-hukuman yang memperlakukan atau untuk merendahkan martabat manusia, karena dituduh melanggar norma-norma kesusilaan.

- Praktik tradisi bernuansa seksual yang membahayakan atau mendiskriminasi

perempuan Kebiasaan masyarakat, kadang ditopang dengan alasan agama atau budaya, yang bernuansa seksual dan dapat menimbulkan cedera secara fisik, psikologis maupun seksual pada perempuan. Kebiasaan ini dapat pula dilakukan untuk mengontrol seksualitas perempuan dalam perspektif yang

merendahkan perempuan. Sunat perempuan adalah salah satu contohnya.

- Kontrol seksual, termasuk lewat aturan diskriminatif beralasan moralitas dan agama

Cara pikir di dalam masyarakat yang menempatkan perempuan sebagai symbol moralitas komunitas, membedakan antara “perempuan baik-baik” dan perempuan “nakal”, dan menghakimi perempuan sebagai pemicu kekerasan seksual menjadi landasan upaya mengontrol seksual (dan seksualitas) perempuan.

B. Berikut penjelasan bentuk-bentuk kekerasan seksual yang dapat dialami laki-laki:

- Pemaksaan seksual

Kondisi ini melibatkan ancaman terkait pekerjaan atau suap untuk memaksa pekerja yang tidak mau melakukan hubungan seksual dengan sang peleceh. Salah satu contoh umumnya adalah ketika ada pemimpin yang memecat karyawannya karena menolak untuk disentuh secara seksual. Meskipun pelecehan seksual ini tak dilakukan secara terang-terangan, tetap saja mempengaruhi kondisi psikologis sang korban.

- Perhatian seksual

Biasanya kondisi yang satu ini melibatkan rayuan seksual yang tidak diinginkan terhadap orang lain di tempat kerja. Ini bisa termasuk sentuhan dan dorongan seksual untuk berkencan. Karena dapat melibatkan ancaman atau penyuapan, dapat terjadi banyak tumpang tindih antara kategori ini dan yang pertama.

- Pelecehan gender

Ini adalah perilaku bermusuhan yang ditujukan untuk melemahkan laki-laki hanya karena jenis kelamin mereka. Hal ini dapat mencakup komentar yang menghina, lelucon tidak pantas untuk menyinggung, mengejek, hingga ancaman kekerasan. Meskipun ini adalah bentuk pelecehan seksual yang paling umum, namun kejadian ini jarang dilihat sebagai sebuah pelecehan. Salah satunya adalah seorang lelaki yang meminta cuti kerja untuk merawat anaknya biasanya rentan mendapatkan pelecehan gender di tempat kerjanya sebab sudah banyak spekulasi bahwa yang merawat anak seharusnya adalah seorang ibu.

3. Dampak

A. Dampak Kekerasan seksual pada perempuan :

Kekerasan seksual merampas hak korban untuk mendapatkan rasa aman di rumah, tempat kerja, dan ruang publik. Dampak kekerasan seksual di ranah personal bagi korban perempuan yaitu luka, memar maupun cedera di alat kelamin dan anus, termasuk luka di vagina, anus, ambeien dan radang panggul; gangguan fungsi reproduksi, seperti sakit berkepanjangan pada alat reproduksi, gangguan siklus menstruasi dan infertilitas; gangguan kesehatan reproduksi, termasuk akibat tertulis infeksi penyakit seksual; serta gangguan fungsi seksual, baik kehilangan gairah seksual, menjadi hiperseksual dan berubah orientasi seksual.

B. Dampak Kekerasan seksual pada laki-laki :

Kurangnya pencarian kasus kekerasan seksual terhadap laki-laki dan kurangnya penelitian terkait dampak kekerasan seksual pada laki-laki menunjukkan sikap yang ada di masyarakat bahwa ketika kekerasan seksual terjadi pada laki-laki, hal tersebut bukanlah topik yang dapat diterima untuk didiskusikan.

Banyak tulisan tentang trauma psikologi yang dialami korban perkosaan perempuan, sementara sedikit penelitian yang membahas korban laki-laki, penelitian terhadap kasus menunjukkan bahwa laki-laki juga mengalami banyak reaksi seperti yang dialami perempuan ketika menjadi korban, yaitu depresi, kemarahan, rasa bersalah, menyalahkan diri sendiri, disfungsi seksual, trauma, dan keinginan untuk bunuh diri.

Masalah lain yang dihadapi laki-laki termasuk adanya peningkatan perasaan tidak berdaya, citra diri yang rusak dan adanya jarak emosional dengan orang lain (emotional distancing). Tidak jarang seorang laki-laki korban perkosaan justru menyalahkan diri sendiri atas peristiwa yang dialami, mempercayai bahwa dirinya yang memberikan kesempatan kepada pelaku.

4. Pelaku

Tindak kekerasan seksual dapat terjadi di ranah personal, publik, ataupun negara dan berdasarkan data, rata-rata pelakunya adalah orang yang dikenal korban. Berdasarkan catatan tahunan Komnas Perempuan tahun 2017, kekerasan seksual di ranah personal, paling tinggi pelakunya adalah pacar korban, mencapai angka sebanyak 1.528 kejadian, diikuti ayah kandung, paman, ayah tiri dan suami. Sementara, pada kekerasan seksual di ranah publik, sebanyak 1.106 kejadian pelakunya adalah teman korban, diikuti tetangga, orang asing dan tak dikenal, guru dan atasan.

Tindakan yang harus dilakukan jika mengalami atau mengetahui kekerasan seksual

Berikut adalah langkah-langkah yang dapat dilakukan (oleh korban perempuan maupun laki-laki) ketika mengalami atau mengetahui kekerasan seksual menurut Komnas Perempuan:

1. Memahami bahwa kekerasan adalah salah pelaku, bukan korban
2. Memastikan keamanan dan keselamatan
3. Usahakan menyimpan bukti
4. Cerita pada orang yang terpercaya
5. Segera lapor
6. Pergi ke layanan kesehatan
7. Mencari lembaga yang dapat memberikan bantuan

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Dibuka dengan doa	5'	Oleh ketua kelas.
2	Fasilitator membuka kegiatan, mengabsen peserta dan mengingatkan kembali mengenai aturan kelas	5'	Fasilitator membuka kegiatan dengan salam dan sapaan, mengabsen kehadiran peserta serta mengingatkan aturan yang telah disepakati.
3	Fasilitator kembali membangun atmosfer pelatihan dan memulai pembagian kelompok dengan permainan 'kandang sapi'	Ice breaking 15'	Permainan 'kandang sapi' untuk membagi kelompok serta menjembatani kesiapan dan fokus peserta sebelum menerima materi pembelajaran. 1 kelompok terdiri dari 3-4 orang.
4	Fasilitator menyampaikan pembelajaran yang akan diterima dan proses yang akan dilalui bersama dan tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	Berupa penjelasan verbal, siapkan PPT.
Inti			
1	Pemutaran video kekerasan seksual	Pemutaran video 15'	Instruksi : Fasilitator akan memutar youtube https://www.youtube.com/watch?v=jlGk6gx7s_s

2	Diskusi hasil pemutaran video kekerasan seksual	Diskusi 50'	<ul style="list-style-type: none"> Setelah peserta menonton video bersama-sama, tuliskan dalam <i>flipchart</i> hasil diskusi dengan menganalisis unsur: <ol style="list-style-type: none"> Bentuk Dampak Pelaku Tindakan yang harus dilakukan baik oleh pelaku/korban/orang ketiga Kelompok mempresentasikan hasil diskusi
3	Penjelasan materi	Ceramah 25'	Fasilitator menjelaskan materi mengenai data, bentuk, dampak dan pelaku kekerasan seksual
Istirahat <i>coffee break</i>			15'
4	Fasilitator kembali membangun atmosfer pelatihan dengan menyanyikan dan mengikuti gerakan lagu youtube 'Ku Jaga Diriku – Sentuhan Boleh, Sentuhan Tidak Boleh'	Ice breaking 10'	Instruksi : <ul style="list-style-type: none"> Fasilitator akan memutar youtube KU JAGA DIRIKU (SENTUHAN BOLEH SENTUHAN TIDAK BOLEH) - PEND. SEKS ANAK USIA DINI - LILIK RUSTYAWATI - YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=ukqcAAT7dH4 Peserta diharapkan ikut menyanyikan dan menggerakkan badan
5	Permainan menempel <i>sticky notes</i> pada gambar peraga tubuh manusia	Permainan 5'	Instruksi kegiatan : <ul style="list-style-type: none"> Peserta akan diberikan masing-masing 1 <i>sticky notes</i> kecil Peserta diminta untuk menggambar terlebih dahulu tanda pada <i>sticky notes</i> Peserta lalu menempelkan <i>sticky notes</i> ke gambar tubuh perempuan dan laki-laki yang telah ditampilkan dalam PPT.
6	Fasilitator menyampaikan materi: Tindakan yang harus dilakukan jika mengalami atau mengetahui kekerasan seksual	Ceramah 15'	PPT Dari segi pelaku, korban, orang ke-3 sebagai saksi
7	Pemutaran video 'Stop kekerasan seksual anak!!!'	Pemutaran video 15'	Instruksi : <ul style="list-style-type: none"> Fasilitator akan memutar youtube https://www.youtube.com/watch?v=OxiwR2dRA-w Peserta diharapkan menonton dan <i>sharing</i> pesan dari video yang telah ditonton setelahnya
Penutup			
1	Refleksi dan umpan balik	10'	Fasilitator memberikan <i>sticky notes</i> untuk menuliskan umpan balik kegiatan hari ini dan menempelkan
2	Fasilitator menjelaskan kepada Siswa mengenai Misi Mingguan	Instruksi 10'	Fasilitator menjelaskan mengenai judul dan deskripsi mengenai misi yang diberikan serta aturan penulisan dan indikator penilaian
3	Ditutup dengan doa	5'	Oleh ketua kelas.

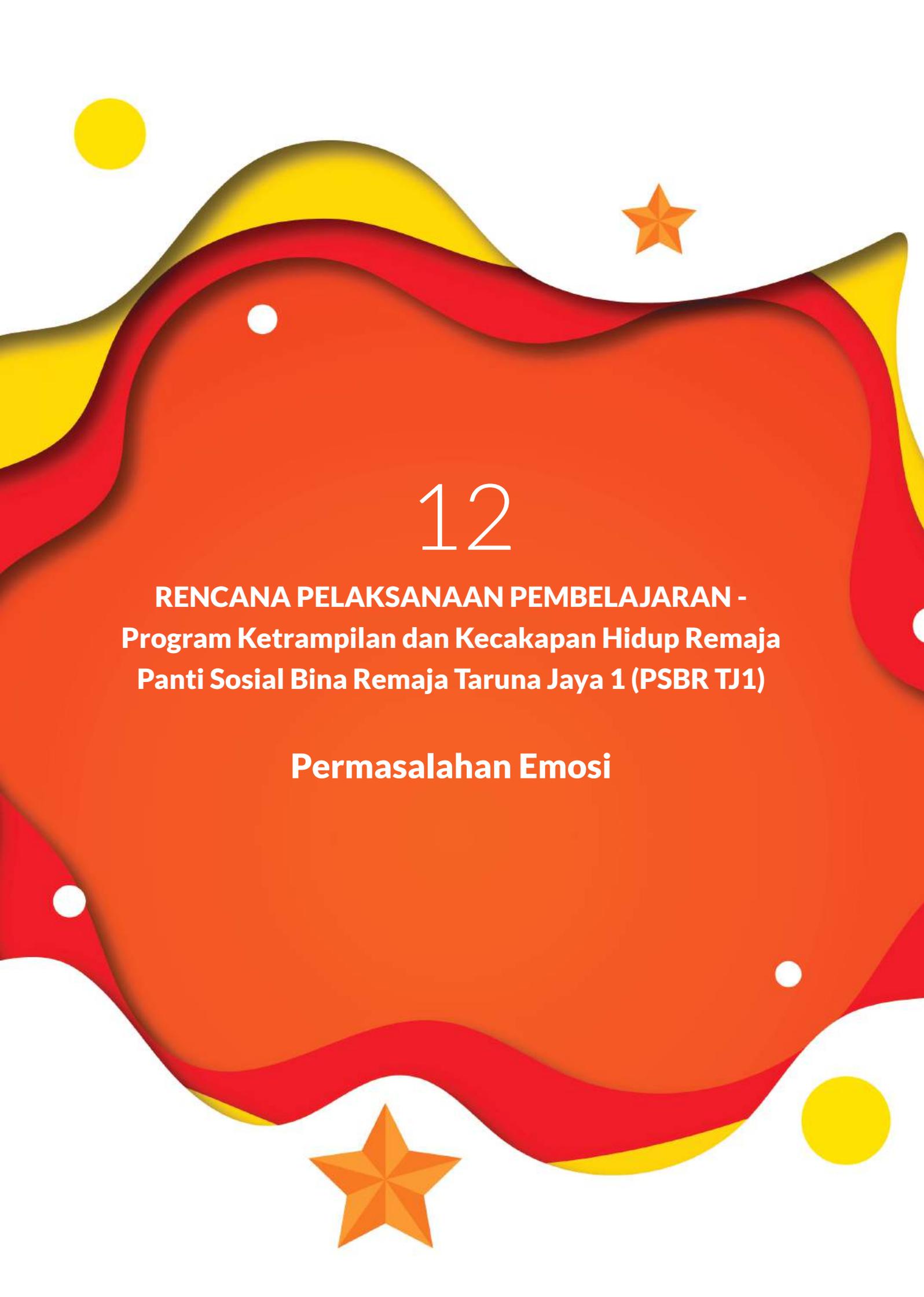
Penilaian : Menulis jurnal mingguan

Judul Misi : Ceritakan pengalamanmu atau temanmu

Deskripsi Misi :

- Pernahkah kamu atau temanmu mengalami kekerasan seksual?
- Ceritakan bentuk kekerasan seksual yang pernah kamu atau temanmu alami.
- Bagaimana perasaanmu / perasaan temanmu pada saat itu?
- Ceritakan dampak dari kekerasan yang pernah kamu atau temanmu alami.
- Ketika kamu mengalami bentuk kekerasan tersebut, apa yang kamu / temanmu lakukan?
- Jika kamu / temanmu punya kesempatan untuk bertemu dirimu/temanmu pada saat itu, apa yang ingin kamu katakan/lakukan pada dirimu/temanmu yang pada saat itu mengalami kekerasan seksual?
- Harapan untuk diri sendiri atau temanmu dan juga pelaku
- Saran atau masukan untuk para korban

Ketentuan, Indikator dan Template Penulisan Jurnal: Terlampir



12

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Ketrampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Permasalahan Emosi

Topik	: Permasalahan Emosi
Sub Topik	: Apa itu permasalahan emosi?; Terhindar dari permasalahan emosi
Waktu	: 3 jam
Pre Kondisi	:
Kompetensi Dasar	: Mendeskripsikan permasalahan emosi, terhindar dari permasalahan emosi
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai permasalahan emosi dan terhindar dari permasalahan emosi • Mendiskusikan mengenai permasalahan emosi dan terhindar dari permasalahan emosi • Mengemukakan mengenai permasalahan emosi dan terhindar dari permasalahan emosi
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai permasalahan emosi • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri
Metode Pembelajaran	: Ceramah, pemutaran video, permainan, <i>sharing</i> , refleksi
Media Pembelajaran	: PPT, video, fotocopy kuisisioner pengukuran diri
Material Pembelajaran	: Materi pelatihan, materi <i>Self Rating Questionnaire</i> (Terlampir)
Bahan Pembelajaran	: <i>Flipchart</i> , laptop, proyektor
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

1. Apa itu Permasalahan Emosi?

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:

- a. Merasa kewalahan, tidak berdaya, atau putus asa
- b. Merasa bersalah tanpa penyebab yang jelas
- c. Merasa khawatir berlebihan
- d. Mengalami gangguan tidur (sering tidur / sulit tidur)
- e. Mengalami perubahan dalam nafsu makan
- f. Mengisolasi diri dari orang atau aktivitas
- g. Merasakan kemarahan yang tidak biasa
- h. 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:

- a. 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.

- b. Ketidapkahaman 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.

- c. Menghindari situasi emosional.

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

- d. Kesulitan mengontrol emosi.

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

- e. 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

2. Terhindar Dari Permasalahan Emosi

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:

a. 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.

b. Kembangkan Keterampilan Koping Sehat

Pelajari dan praktekan 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.

c. 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.

d. Tetapkan Tujuan Realistis

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

e. Manajemen Waktu

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

f. 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.

g. 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.

h. 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.

i. 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.

j. Hindari Konsumsi Media Berlebihan

Batasi paparan terhadap berita dan media negatif yang dapat berkontribusi pada stres dan kecemasan.

k. 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.

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Dibuka dengan doa	5'	Oleh ketua kelas.
2	Fasilitator membuka kegiatan, mengabsen peserta dan mengingatkan kembali mengenai aturan kelas	5'	Fasilitator membuka kegiatan dengan salam dan sapaan, mengabsen kehadiran peserta serta mengingatkan aturan yang telah disepakati.
3	Membangun atmosfer pelatihan dengan permainan 'nama-nama buah dan hewan'	<i>Ice breaker</i> 10'	Permainan 'nama-nama buah dan hewan' untuk menguji kesiapan dan fokus peserta sebelum menerima materi pembelajaran. Instruksi : Peserta diminta untuk membentuk lingkaran besar, lalu secara bergantian menyebutkan nama buah dan hewan dengan diawali tepukan.
4	Penyampaian tujuan pembelajaran, materi yang akan diterima dan proses yang akan dilalui bersama	Ceramah 5'	Fasilitator memberi penjelasan verbal, siapkan PPT.

Inti

1	<p>Pengisian Kuisiioner SRQ (<i>Self Rating Questionnaire</i>) untuk mengukur gejala gangguan emosional yang mengarah pada kesehatan mental emosional</p>	<p>Kuisiioner 15'</p>	<p>Instruksi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik akan diberikan SRQ (<i>Self Rating Questionnaire</i>) untuk mengukur apakah peserta didik mengalami gejala gangguan emosional yang mengarah pada kesehatan mental emosional 2. Fasilitator akan menjelaskan cara pengisian kuisiioner <p>Alat ukur yang digunakan dalam kegiatan ini adalah SRQ 20 yang sudah diterjemahkan. SRQ 20 merupakan <i>Self Reporting Questionnaire</i> yang merupakan kuisiioner yang valid dan reliabel untuk mengukur gangguan mental atau gangguan psikiatri. SRQ 20 dirancang oleh WHO dan telah digunakan oleh pemerintah Indonesia untuk mengukur atau menilai kesehatan jiwa penduduk Indonesia dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas).</p> <p>Kuisiioner SRQ 20 berisi 20 pertanyaan tentang kejadian sakit kepala, gejala tidak nafsu makan, gangguan tidur, rasa takut, kecemasan, rasa gemetar, gangguan pencernaan, kesulitan berpikir jernih, perasaan tidak bahagia, menangis, kesulitan menikmati kegiatan sehari-hari, kesulitan mengambil keputusan, gangguan aktivitas sehari-hari, ketidakmampuan melakukan hal yang bermanfaat, kehilangan minat, perasaan tidak berharga, pikiran bunuh diri, lelah sepanjang waktu, rasa tidak enak di perut, dan mudah lelah. Jika skor mencapai 8 hingga 20 maka menunjukkan bahwa responden membutuhkan dukungan lebih lanjut.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Peserta didik mengisi SRQ20
2	<p>Pembagian kelompok</p>	<p><i>Ice breaker</i> 5'</p>	<p>Fasilitator membagi siswa menjadi 3 kelompok dengan cara berhitung</p>
3	<p>Membuat poster</p>	<p>Diskusi 35'</p>	<p>Setelah peserta didik memperoleh hasil pengukuran, masing-masing kelompok akan mendapatkan tugas diskusi dari hasil kuisiioner tersebut.</p> <p>Instruksi diskusi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Daftarkan emosi-emosi negatif yang terdapat dalam gejala-gejala gangguan emosional, tuliskan juga emosi positif sebagai lawan dari emosi negatif tersebut 2. Daftarkan bentuk-bentuk permasalahan emosional yang bisa mereka simpulkan dari gejala-gejala 3. Daftarkan cara menghindari agar tidak terjadi pada diri mereka 4. Tampilkan poin 1-3 tersebut dalam bentuk sebuah poster yang menarik untuk memberikan informasi kepada orang lain dan mengajak orang lain untuk menghindari permasalahan emosi
<p>Istirahat</p>		<p>15'</p>	
5	<p>Membuat poster (lanjutan kegiatan no.4)</p>	<p>Tugas kelompok 10'</p>	<p>Membuat poster yang menarik untuk memberikan informasi kepada orang lain dan mengajak orang lain untuk menghindari permasalahan emosi</p>

6	Pemaparan hasil diskusi kelompok	Presentasi 30'	Masing-masing kelompok akan mempresentasikan hasil diskusi selama 10 menit, fasilitator dan siswa lain memberikan umpan balik
Penutup			
1	Konfirmasi dan penguatan pengetahuan berdasarkan teori	Ceramah ++ 20'	PPT Fasilitator membuka ruang tanya jawab
2	Refleksi pribadi	5'	Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, bisa juga berupa kritik/ saran/ masukan
3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	Dipimpin oleh ketua kelas Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini: <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik (dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)
4	Misi mingguan	Instruksi 10'	Penjelasan mengenai judul dan deskripsi mengenai misi yang diberikan serta aturan penulisan dan indikator penilaian
5	Doa dan Salam Penutup	5'	Doa dipimpin oleh ketua kelas

Penilaian : Menulis jurnal mingguan

Judul Misi : Emosi positif dan negatif ku hari ini

Deskripsi Misi :

- Apakah kamu merasakan berbagai macam bentuk emosi baik emosi positif maupun emosi negatif hari ini?
- Sebutkan 3 emosi positif dan 3 emosi negatif yang kamu alami dalam 1 minggu terakhir.
- Ceritakan alasan kamu mendapatkan emosi positif dan negatif tersebut.
- Ceritakan pula bagaimana kamu mengatur emosi negatifmu atau menjaga emosi positifmu.

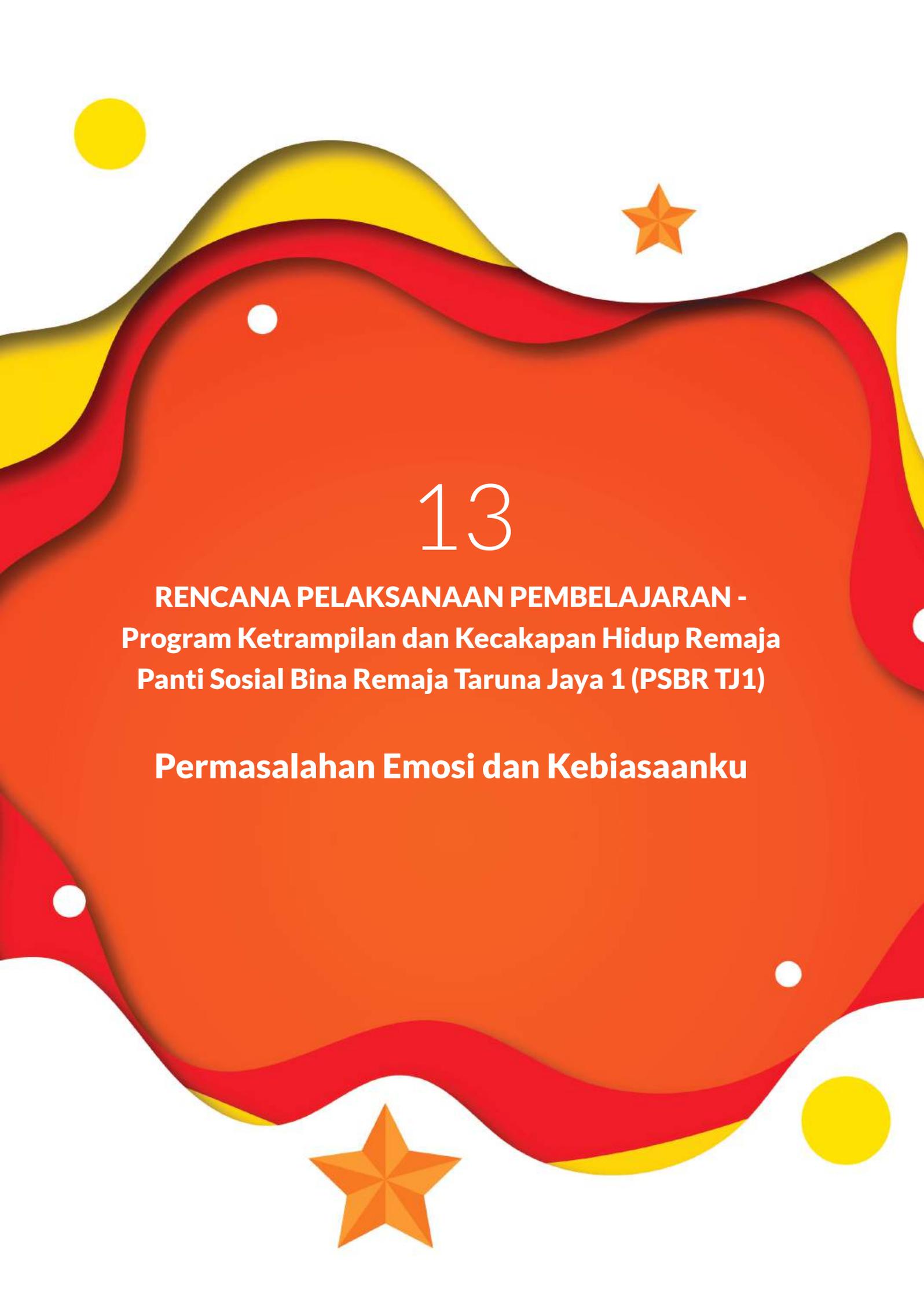
Ketentuan, Indikator dan Template Penulisan Jurnal: Terlampir

Self-Reporting Questionnaire-20

Nama: Usia: Laki-Laki /Perempuan:

Petunjuk: Bacalah petunjuk ini seluruhnya sebelum mulai mengisi. Pertanyaan berikut berhubungan dengan masalah yang mungkin mengganggu Anda selama 30 hari terakhir. Apabila Anda menganggap pertanyaan itu Anda alami dalam 30 hari terakhir, berilah tanda silang (X) pada kolom **Y (berarti Ya)**. Sebaliknya, Apabila Anda menganggap pertanyaan itu tidak Anda alami dalam 30 hari terakhir, berilah tanda silang (X) pada kolom **T (Tidak)**. Jika Anda tidak yakin tentang jawabannya, berilah jawaban yang paling sesuai di antara Y dan T.

NO	PERTANYAAN	YA	TIDAK
1	Apakah Anda sering merasa sakit kepala?		
2	Apakah Anda kehilangan nafsu makan?		
3	Apakah tidur Anda tidak nyenyak?		
4	Apakah Anda mudah merasa takut?		
5	Apakah Anda merasa cemas, tegang, atau khawatir?		
6	Apakah tangan Anda gemetar?		
7	Apakah Anda mengalami gangguan pencernaan?		
8	Apakah Anda merasa sulit berpikir jernih?		
9	Apakah Anda merasa tidak bahagia?		
10	Apakah Anda lebih sering menangis?		
11	Apakah Anda merasa sulit untuk menikmati aktivitas sehari-hari?		
12	Apakah Anda mengalami kesulitan untuk mengambil keputusan?		
13	Apakah aktivitas/tugas sehari-hari Anda terbengkalai?		
14	Apakah Anda merasa tidak mampu berperan dalam kehidupan ini?		
15	Apakah Anda kehilangan minat terhadap banyak hal?		
16	Apakah Anda merasa tidak berharga?		
17	Apakah Anda mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup Anda?		
18	Apakah Anda merasa lelah sepanjang waktu?		
19	Apakah Anda merasa tidak enak di perut?		
20	Apakah Anda mudah lelah?		
TOTAL			



13

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Permasalahan Emosi dan Kebiasaan

Topik	: Permasalahan Emosi dan Kebiasaan
Sub Topik	: <ul style="list-style-type: none"> • Bagaimana mengatasi permasalahan emosi? • Mengelola Stress • Fleksibilitas dan Manajemen Stress
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: Peserta sudah harus menerima sub topik pertama
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan mengenai permasalahan emosi, terhindar dari permasalahan emosi, bagaimana mengatasi permasalahan emosi, mengelola stress, fleksibilitas dan manajemen stress • Menggunakan konsep mengenai bagaimana mengatasi permasalahan emosi, fleksibilitas dan mengelola stress dalam kehidupan sehari-hari
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai mengatasi permasalahan emosi, mengelola stress, fleksibilitas dan manajemen stress • Mendiskusikan mengenai mengatasi permasalahan emosi, mengelola stress, fleksibilitas dan manajemen stress • Mengemukakan mengenai mengatasi permasalahan emosi, mengelola stress, fleksibilitas dan manajemen stress • Menerapkan mengatasi permasalahan emosi, mengelola stress, fleksibilitas dan manajemen stress • Menyesuaikan mengatasi permasalahan emosi, mengelola stress, fleksibilitas dan manajemen stress
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai mengatasi permasalahan emosi, mengelola stress, fleksibilitas dan manajemen stress • Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai mengatasi permasalahan emosi, mengelola stress, fleksibilitas dan manajemen stress • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri
Metode Pembelajaran	: Ceramah Interaktif, diskusi dan presentasi
Media Pembelajaran	: PPT, video, audio
Material Pembelajaran	: Materi pembelajaran, materi diskusi
Bahan Pembelajaran	: Laptop, proyektor, <i>pointer stick</i> , <i>flipchart</i> , spidol, <i>sticky notes</i> , metaplan
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

ii Bagaimana mengatasi permasalahan emosi?

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.

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:

a) 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.

b) 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.

c) 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.

d) 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.

ii Mengelola Stress

1. Definsi dan manfaat stress

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.

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

a) Meningkatkan fungsi kognitif. Rasa gugup dan panik yang muncul karena stress 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 stress

- b) Mencegah infeksi. Saat stres, tubuh akan mengeluarkan respons “fight atau flight”. Respons 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.
- c) 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.
- d) 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.

2. Jenis-jenis Stress terdapat dua macam stress, yakni eustress dan distress.

a) 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.

b) 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: (1) Stress Akut. Stress yang ditandai dengan flight or flight response. Stress akut dapat muncul dan hilang dalam waktu singkat dan sering muncul. Stress akut adalah respon tubuh terhadap ancaman tertentu, tantangan atau ketakutan. Respons stress akut yang segera dan intensif di beberapa keadaan dapat menimbulkan gemeteran; (2) Stress Kronis. Stress kronis adalah stress yang lebih sulit dipisahkan atau diatasi, dan efeknya lebih panjang dan lebih. Stress kronis adalah stress yang membutuhkan waktu yang lama untuk disembuhkan.

3. Sumber Stress

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.

4. Gejala Stress

Saat merasa stress seringkali seseorang akan merasa gelisah dapat dapat menjadi bersemangat ataupun malah menjadi agresif terhadap orang lain, hal ini merupakan reaksi alami yang terjadi pada tubuh. Karena saat stress, 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:

- a) 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.
- b) 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.
- c) Gejala kognitif, contohnya sering lupa, sulit memusatkan perhatian, pesimis, memiliki pandangan yang negatif, dan membuat keputusan yang tidak baik.
- d) 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.

5. Cara Mengelola Stres

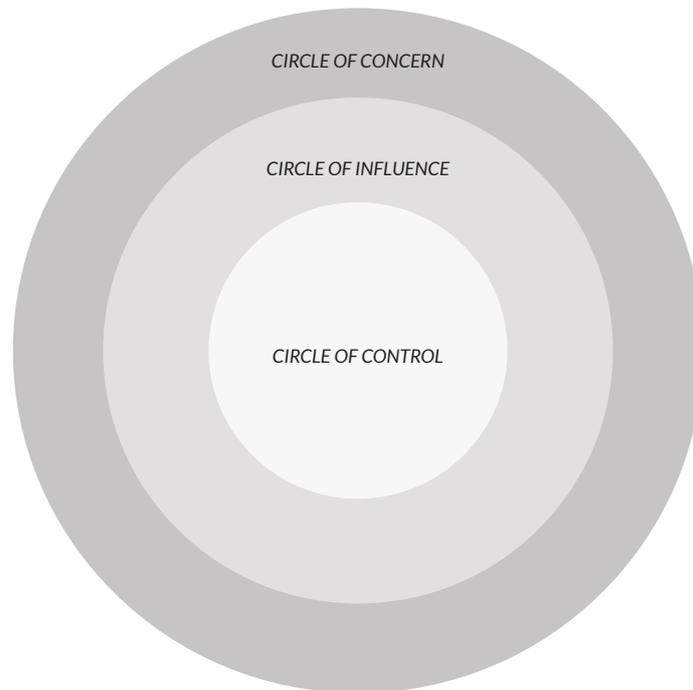
Beberapa cara mengatasi stres yang dapat dilakukan, antara lain:

- 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

ii Fleksibilitas dan Manajemen Stress

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 menginspirasi 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.

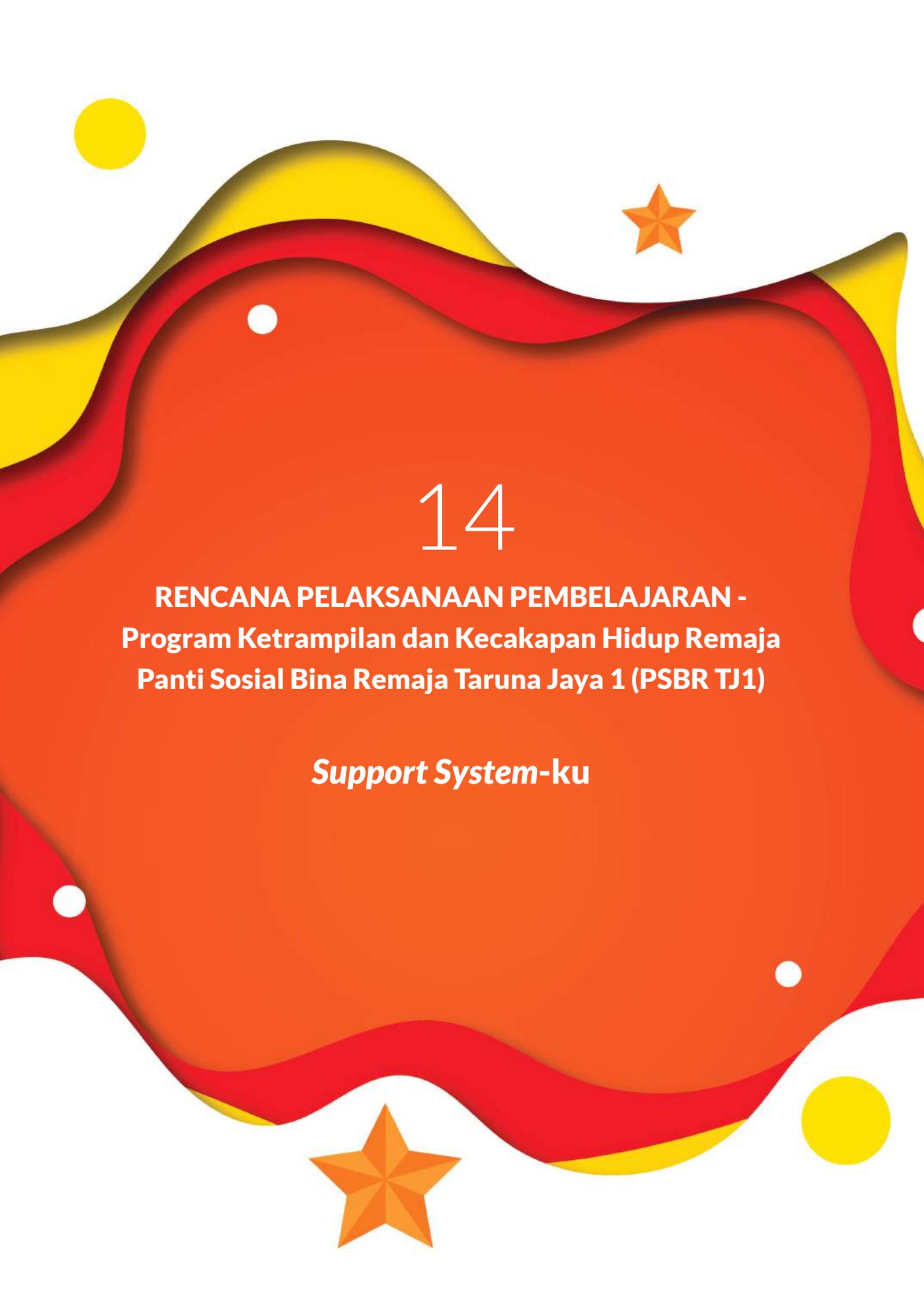
Bahasa Reaktif	Bahasa Proaktif
Aku akan mencoba	Aku akan melakukannya
Beginilah diriku	Aku dapat melakukan lebih baik
Tidak ada yang dapat aku lakukan	Mari kita lihat pilihan-pilihan yang tersedia

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.

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Ketua kelas memimpin doa sebelum memulai pembelajaran dan	5'	Berdoa bersama (ketua kelas berdiri di depan kelas) dan
2	Fasilitator mengingatkan mengenai aturan kelas (<i>reward/punishment</i>)	5'	Fasilitator membacakan aturan kelas yang telah ditentukan dan memberikan <i>reward/punishment</i> kepada peserta berupa sticker kepada peserta
3	Fasilitator kembali membangun atmosfer dalam kelas dengan <i>Ice breaking</i> sembari membagi kelompok kerja	10'	Metode membagi kelompok dengan games: <i>Naik kapal besar gak punya uang</i> <i>Naik kapal kecil bergoyang-goyang</i> <i>Naik sekoci isinya ...</i> (menyesuaikan dengan jumlah peserta) Untuk menjembatani kesiapan peserta dan membentuk kelompok diskusi
4	Fasilitator menyampaikan pembelajaran yang akan diterima dan proses yang akan dilalui bersama dan tujuan	Ceramah 5'	Berupa penjelasan verbal dan mempersiapkan PPT
Inti			
1	Fasilitator menjelaskan teori materi: <ul style="list-style-type: none"> • Definisi mengatasi • Cara mengatasi permasalahan emosional • Definisi dan manfaat stress • Jenis stress • Sumber stress • Gejala stress • Cara mengelola stress 	Ceramah interaktif 20'	Power Point materi dan pemutaran video https://www.youtube.com/watch?v=YJ57XkTu7SY

2	Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan ke dalam <i>flipchart</i> mengenai pengalaman stress yang pernah dihadapi (sumber, gejala, cara mengelolanya dan jenis stress)	Diskusi Kelompok 50'	<ul style="list-style-type: none"> • Fasilitator mengarahkan peserta untuk berdiskusi terkait pengalaman mengelola stress di kelompok masing-masing • Fasilitator juga menyiapkan kertas <i>flipchart</i> dan ATK (spidol, metaplan dan <i>sticky notes</i>) untuk peserta membuat lembar kerja sesuai kreativitasnya
3	Istirahat	15'	
4	Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusinya, sedangkan kelompok yang lain memberikan umpan balik	Presentasi 30'	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta mampu mengemukakan mengenai mengatasi permasalahan emosi, mengelola stress, fleksibilitas dan manajemen stress • Kelompok yang lain mendengarkan dan bersiap untuk memberikan umpan balik kepada kelompok presenter
5	Setiap kelompok merevisi atau menambahkan ke dalam <i>flipchart</i> masing-masing hasil dari umpan balik	10'	<ul style="list-style-type: none"> • Mengukur kemampuan peserta dalam mengatasi permasalahan emosi dan bagaimana kemampuan peserta mengelola stress
Penutup			
1	Memilih hasil kerja kelompok yang terbaik untuk mendapatkan reward	5'	<ul style="list-style-type: none"> • Masing-masing peserta diberikan sticker (satu orang, satu sticker), kemudian peserta secara berkelompok diberikan kesempatan menempelkan sticker ke <i>flipchart</i> kelompok lain yang menurutnya paling baik (peserta tidak boleh memberi stiker ke <i>flipchart</i> kelompoknya sendiri) • Kriteria hasil kerja kelompok terbaik ditentukan dari banyaknya sticker yang ditempelkan
3	Misi Mingguan	Intruksi langsung 15'	Penjelasan mengenai judul dan deskripsi mengenai misi yang diberikan serta aturan penulisan dan indikator penilaian
3	Refleksi dan umpan balik	5'	Fasilitator menyiapkan <i>flipchart</i> dan memberikan <i>sticky notes</i> kepada masing-masing peserta, kemudian minta peserta menuliskan umpan balik kegiatan di kelas hari ini (saran dan perbaikan) dan menempelkan kertas tersebut pada <i>flipchart</i>
4	Ditutup dengan doa dipimpin ketua kelas	5'	Ketua kelas berdiri di depan kelas



14

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Ketrampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Support System-ku

Topik	: <i>Support System</i> -ku
Sub Topik	: <ul style="list-style-type: none"> • Apa itu <i>support system</i>? • Bentuk <i>support system</i>
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: -
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan mengenai permasalahan emosi, terhindar dari permasalahan emosi, bagaimana mengatasi permasalahan emosi, mengelola stress, fleksibilitas dan manajemen stress • Menggunakan konsep mengenai bagaimana mengatasi permasalahan emosi, fleksibilitas dan mengelola stress dalam kehidupan sehari-hari
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai <i>support system</i> dan bentuk <i>support system</i> • Mendiskusikan mengenai <i>support system</i> dan bentuk <i>support system</i> • Mengemukakan mengenai <i>support system</i> dan bentuk <i>support system</i>
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mengetahui definisi <i>support system</i> dan memahami pentingnya memiliki <i>support system</i> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai <i>support system</i> dan bentuk <i>support system</i> • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri
Metode Pembelajaran	: Ceramah Interaktif, diskusi, bermain peran, bernyanyi dan menari
Media Pembelajaran	: PPT, video
Material Pembelajaran	: Materi pelatihan
Bahan Pembelajaran	: Laptop, proyektor, <i>sound system</i> , <i>pointer stick</i> , kertas A4 (dibagi menjadi 2 bagian), spidol warna, amplop instruksi, <i>sticky notes</i>
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

ii Apa itu *Support System*?

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.

i Bentuk *Support System*

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.

- a) **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.
- b) **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.

- c) **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.

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.

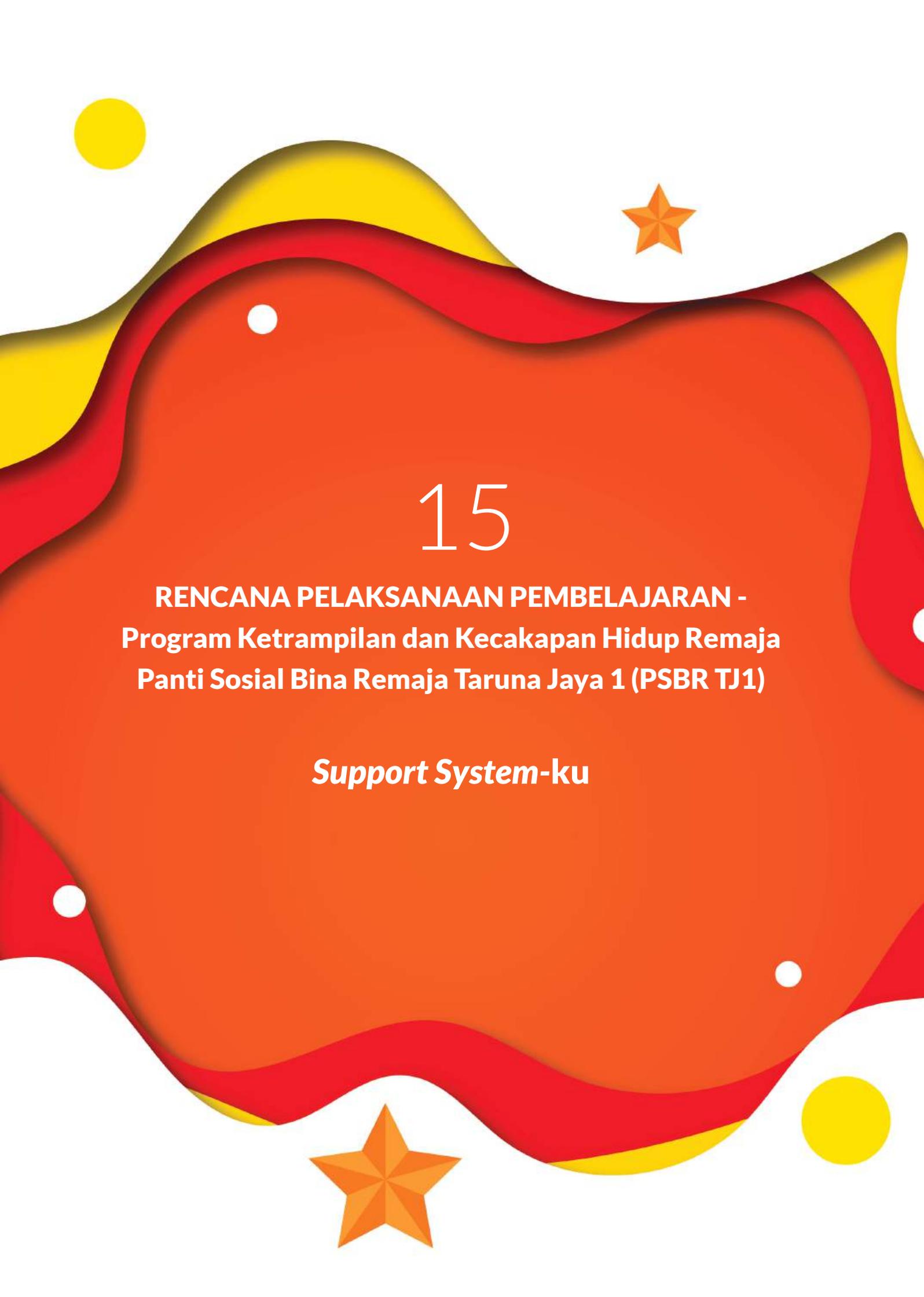
Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Ketua kelas memimpin doa sebelum memulai pembelajaran	5'	Berdoa bersama (ketua kelas berdiri di depan kelas)
2	Fasilitator mengingatkan mengenai aturan kelas (<i>reward/punishment</i>)	5'	Fasilitator membacakan aturan kelas yang telah ditentukan dan memberikan <i>reward/punishment</i> kepada peserta berupa sticker kepada peserta
3	Fasilitator menyampaikan pembelajaran yang akan diterima dan proses yang akan dilalui bersama dan tujuan	Ceramah 5'	Berupa penjelasan verbal dan mempersiapkan Powerpoint
4	Fasilitator membangun atmosfer dalam kelas dengan <i>Ice breaking</i>	15'	Games Kandang Sapi Rusak: Instruksikan siswa untuk berpasangan dan bergandengan tangan membentuk lingkaran (sebagai kandang) dan satu orang masuk ke dalam lingkaran tersebut (sebagai sapi). Kemudian fasilitator menginstruksikan untuk para peserta bertukar-tukar pasangan untuk mencairkan suasana. Instruksinya: <ol style="list-style-type: none"> 1. Sapi pindah kandang 2. Kandang rusak 3. Kandang cari sapi
Inti			
1	Fasilitator menjelaskan teori materi: <ul style="list-style-type: none"> • Definisi <i>support system</i> • Tujuan <i>support system</i> • Keuntungan <i>support system</i> 	Ceramah interaktif 15'	Power Point
2	Aktifitas refleksi: Menggambar	20'	<ul style="list-style-type: none"> • Fasilitator menyiapkan kertas A4 dibagi 2 dan alat tulis • Minta peserta untuk berpasangan dan menutup mata • Ronde 1 masing-masing peserta diminta untuk menggambar dengan menutup mata • Ronde 2 pilih satu orang yang akan menggambar dan akan dibantu oleh rekannya untuk mengarahkan, kemudian lakukan sebaliknya • Di akhir peserta akan diminta merefleksikan perbedaan antara ronde 1 dan 2

3	<p>Fasilitator menjelaskan teori materi:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bentuk <i>support system</i> <ol style="list-style-type: none"> Cinta (<i>Love</i>) Kepedulian (<i>Caring</i>) Pelayanan (<i>Service</i>) Dorongan (<i>Encouragement</i>) 	15'	Power Point
4	Aktifitas: Bermain peran	40'	<ul style="list-style-type: none"> Fasilitator menyiapkan amplop instruksi berisi tema role play: <ol style="list-style-type: none"> Orang tua meninggal dunia Korban kebakaran rumah Korban bencana alam Orang tua bercerai Instruksi bermain peran: <ul style="list-style-type: none"> Peserta akan dibagi menjadi 4 kelompok Peserta dipersilahkan mengambil amplop instruksi ke depan Masing-masing kelompok diminta untuk membuat cerita terkait instruksi di dalam amplop dikaitkan dengan bentuk-bentuk support sistem Setiap kelompok diminta memperagakan di depan kelas
5	Istirahat	15'	
6	Setiap kelompok menampilkan aktifitas bermain peran dan kelompok yang lain memberikan umpan balik/ tanggapan	30'	<ul style="list-style-type: none"> Fasilitator menyiapkan ruang gerak untuk kelompok menampilkan aktifitas bermain peran Peserta mampu mempraktekkan dan memahami bentuk-bentuk support (<i>love, caring, encouragement dan service</i>)

Penutup

1	Energizer: <i>Sing and Dance</i>	10'	<p>Fasilitator memimpin peserta untuk bernyanyi dan menari bersama secara berpasangan</p> <p>Kau temanku ku temanmu kita selalu bersama Seperti mentega dengan roti</p> <p>Kau temanku ku temanmu kita selalu bersama Seperti celana dengan baju</p> <p>Ku akan selalu mendukungmu Mendorong untuk terus maju</p> <p>Bila kau sedih ku akan menggandengmu erat-erat</p> <p>Kau temanku ku temanmu kita selalu bersama Seperti mentega dengan roti</p>
2	Ditutup dengan doa dipimpin ketua kelas	5'	Ketua kelas berdiri di depan kelas



15

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Ketrampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Support System-ku

Topik	: <i>Support System</i> -ku
Sub Topik	: <ul style="list-style-type: none"> • Membangun <i>support system</i> yang kuat • Menjadi seorang <i>support system</i> yang baik dan kuat
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: Peserta sudah harus menerima materi <i>Apa Itu Support System?</i> ; Bentuk <i>Support System</i>
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan <i>support system</i>, bentuk <i>support system</i>, membangun <i>support system</i> yang kuat, menjadi seorang <i>support system</i> yang baik dan kuat • Menggunakan konsep membangun <i>support system</i> yang kuat dan menjadi seorang <i>support system</i> yang baik dan kuat dalam kehidupan sehari-hari
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai membangun <i>support system</i> yang kuat dan menjadi seorang <i>support system</i> yang baik dan kuat • Mendiskusikan mengenai membangun <i>support system</i> yang kuat dan menjadi seorang <i>support system</i> yang baik dan kuat • Mengemukakan mengenai membangun <i>support system</i> yang kuat dan menjadi seorang <i>support system</i> yang baik dan kuat • Menerapkan membangun <i>support system</i> yang kuat dan menjadi seorang <i>support system</i> yang baik dan kuat • Menyesuaikan membangun <i>support system</i> yang kuat dan menjadi seorang <i>support system</i> yang baik dan kuat • Siswa mampu mengetahui kebutuhan <i>support system</i> untuk diri sendiri
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai membangun <i>support system</i> yang kuat dan menjadi seorang <i>support system</i> yang baik dan kuat • Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai membangun <i>support system</i> yang kuat dan menjadi seorang <i>support system</i> yang baik dan kuat • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri
Metode Pembelajaran	: Ceramah interaktif, instruksi, <i>sharing</i> dan <i>roleplay</i> , bernyanyi dan menari
Media Pembelajaran	: PPT, video
Material Pembelajaran	: Materi pelatihan, modul pelatihan dan materi games
Bahan Pembelajaran	: Laptop, proyektor, <i>sound system</i> , <i>pointer stick</i>
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

ii MEMBANGUN SUPPORT SYSTEM YANG KUAT

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.

i MENJADI SEORANG *SUPPORT SYSTEM* YANG BAIK DAN KUAT

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.

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Ketua kelas memimpin doa sebelum memulai pembelajaran	5'	Berdoa bersama (ketua kelas berdiri di depan kelas)
2	Fasilitator mengingatkan mengenai aturan kelas (<i>reward/punishment</i>)	5'	Fasilitator membacakan aturan kelas yang telah ditentukan dan memberikan <i>reward/punishment</i> kepada peserta berupa sticker kepada peserta
3	Fasilitator menyampaikan pembelajaran yang akan diterima dan proses yang akan dilalui bersama dan tujuan	Ceramah 5'	Berupa penjelasan verbal dan mempersiapkan Powerpoint
4	Fasilitator membangun atmosfer dalam kelas dengan <i>Ice breaking</i> sekaligus membentuk kelompok berpasangan untuk peserta	15'	Games Mengangkat Tangan: Mengangkat tangan 1 2 3 4 Bertepuk tangan 1 2 3 4 Maju ke depan 1 2 3 4 Berjabat tangan 1 2 3 4 Geser ke kiri 1 2 3 4 Geser ke kanan 1 2 3 4 Mundur ke belakang 1 2 3 4 Dua dua an/tiga tiga an/ empat empat an (sebutkan angka yang fasilitator inginkan)
Inti			
1	Fasilitator menjelaskan teori materi: <ul style="list-style-type: none"> • Siapa yang dapat menjadi <i>support system</i> mu • Siapa yang harus dihindari menjadi bagian <i>support system</i> • Apa yang dapat kamu lakukan? • Bagaimana mempertahankan <i>support system</i> yang telah ada? • Tips menjadi seorang <i>support system</i> yang baik dan kuat 	Ceramah interaktif 20'	Power Point

2	Aktifitas: <i>Roleplay</i> dan <i>Sharing</i>	30'	<ul style="list-style-type: none"> • Secara berpasangan, peserta akan diminta menjadi <i>support system</i> dan yang diberi <i>support system</i> • Peserta yang diberi <i>support system</i> akan menceritakan pengalaman pribadinya (berkaitan dengan keluarga, pekerjaan atau lainnya) kepada pasangannya • Peserta yang menjadi <i>support system</i>, bertugas dalam menanggapi pasangannya dengan Langkah-langkah yang sudah di paparkan sebelumnya • Setelah itu, pasangan peserta diminta untuk menceritakan di depan kelas
3	Break Time	15'	
4	Setiap pasangan diminta untuk menceritakan hasil <i>Roleplay</i> -nya di depan kelas	30'	Peserta memahami dan mampu mengaplikasikan materi yang telah diberikan bagaimana menjadi <i>support system</i> yang baik
5	Quiz Time: Review Materi dengan Games Benar-Salah	15'	Fasilitator memimpin kuis Benar atau Salah yang diikuti oleh peserta di dalam kelas (sudah ada di dalam PPT materi)
6	Menonton Video Refleksi	10'	Menonton video refleksi bagaimana menjadi <i>Support Sytem</i> https://youtu.be/PypCDneWCA4?si=EX1IS2icIct1g4m9
Penutup			
1	Energizer: <i>Sing and Dance</i>	10'	<p>Fasilitator memimpin peserta untuk bernyanyi dan menari bersama secara berpasangan</p> <p>Kau temanku ku temanmu kita selalu bersama Seperti mentega dengan roti</p> <p>Kau temanku ku temanmu kita selalu bersama Seperti celana dengan baju</p> <p>Ku akan selalu mendukungmu Mendorong untuk terus maju</p> <p>Bila kau sedih ku akan menggandengmu erat-erat Kau temanku ku temanmu kita selalu bersama Seperti mentega dengan roti</p>
2	Misi Mingguan	Instruksi 15'	Penjelasan mengenai judul dan deskripsi mengenai misi yang diberikan serta aturan penulisan dan indikator penilaian
3	Ditutup dengan doa dipimpin ketua kelas	5'	Ketua kelas berdiri di depan kelas

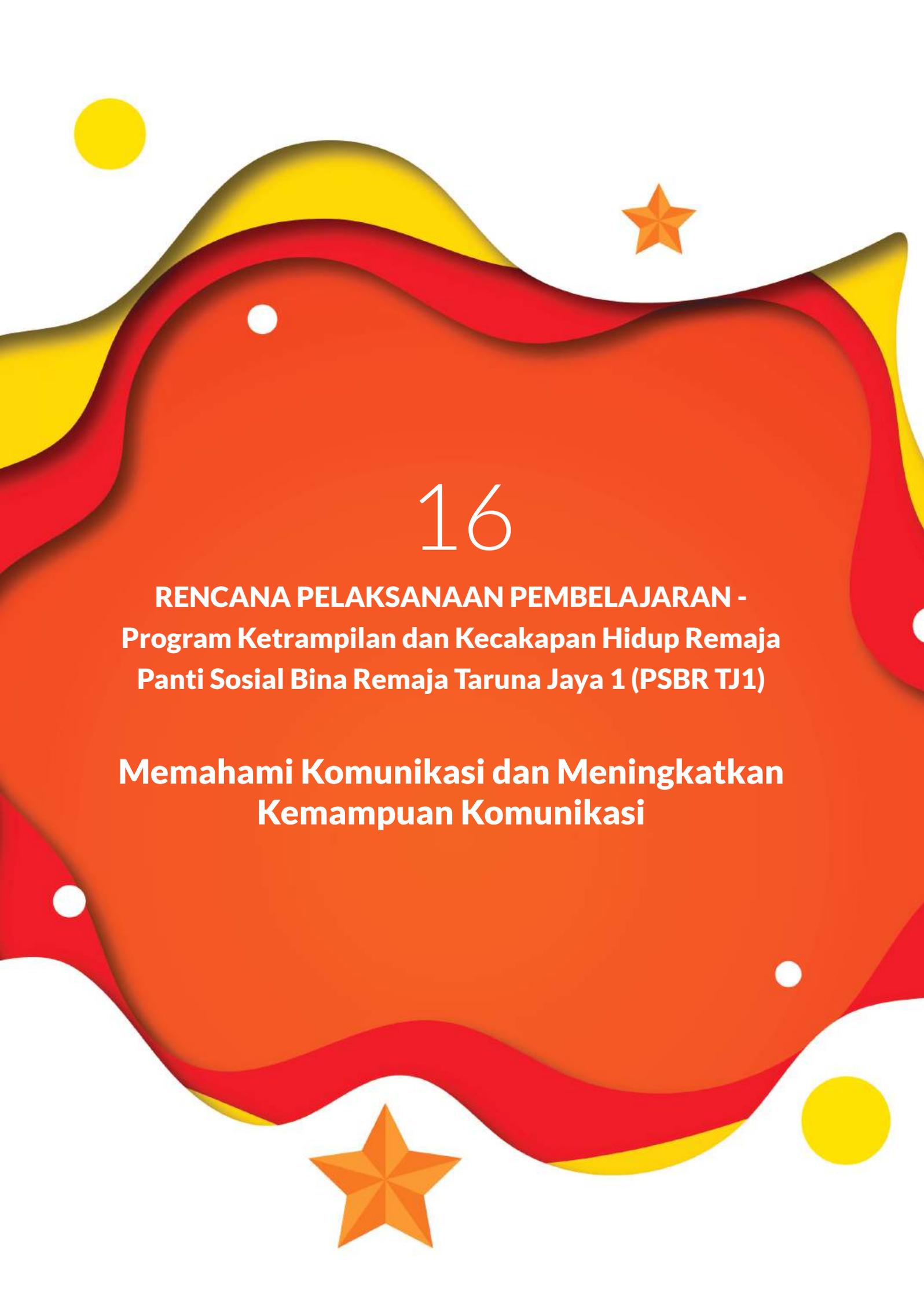
Penilaian : Menulis Jurnal Misi Mingguan

Judul Misi : *Support from HERO!*

Deskripsi Misi :

- Peserta diminta menceritakan perannya dalam menjadi *support system* yang baik dan kuat bagi sahabat/teman asrama/orang terdekatnya yang sudah dilakukan sesuai dengan materi pembelajaran yang sudah diberikan
- Tuliskan cerita yang telah dilakukan sesuai dengan Ketentuan, Indikator dan Template Penulisan Jurnal.
- Kemudian kumpulkan Misi mingguan ini pada pertemuan minggu depan

Ketentuan, Indikator dan Template Penulisan Jurnal: Terlampir



16

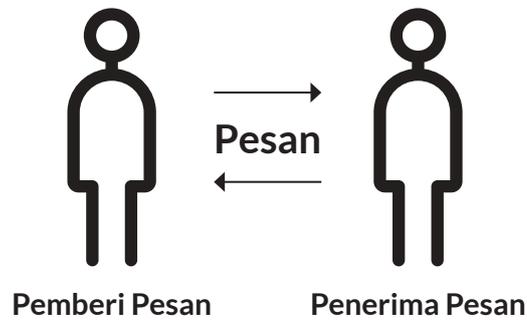
**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Ketrampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

**Memahami Komunikasi dan Meningkatkan
Kemampuan Komunikasi**

Topik	: Memahami Komunikasi dan Meningkatkan Kemampuan Komunikasi
Sub Topik	: <ul style="list-style-type: none"> • Pengertian Kemampuan Komunikasi • Hal yang Dapat Meningkatkan dan Menghambat Kemampuan Komunikasi • Dampak dari Kemampuan Komunikasi yang Kurang
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: Peserta sudah harus menerima materi Apa Itu <i>Support System</i> ?; Bentuk <i>Support System</i>
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan mengenai konsep kemampuan komunikasi, hal yang dapat meningkatkan dan menghambat kemampuan komunikasi, dampak dari kemampuan komunikasi yang kurang • Menggunakan konsep komunikasi dalam kehidupan sehari-hari
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai kemampuan komunikasi, hal yang dapat meningkatkan dan menghambat komunikasi, dampak dari kemampuan komunikasi yang kurang • Mendiskusikan mengenai kemampuan komunikasi, hal yang meningkat dan menghambat kemampuan komunikasi, dampak kemampuan komunikasi yang kurang • Mengemukakan mengenai kemampuan komunikasi, hal yang dapat meningkatkan dan menghambat kemampuan komunikasi, dampak dari kemampuan komunikasi yang kurang • Menerapkan kemampuan komunikasi dalam kehidupan sehari-hari • Menyesuaikan kemampuan komunikasi dalam kehidupan sehari-hari
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai kemampuan komunikasi, hal yang dapat meningkatkan dan menghambat kemampuan komunikasi, dampak dari kemampuan komunikasi yang kurang • Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan kemampuan komunikasi dalam kehidupan sehari-hari • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah, studi kasus, diskusi kelompok, presentasi
Media Pembelajaran	: PPT
Material Pembelajaran	: Materi pelatihan, materi studi kasus (artikel terlampir)
Bahan Pembelajaran	: Laptop, kertas, proyektor, laptop, <i>flipchart</i> , metaplan, spidol
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

Pengertian Kemampuan Komunikasi

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.



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 peran 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 sensitive 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 yang 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 kesalahpahaman.

3. Jangan mengesampingkan perasaan.

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

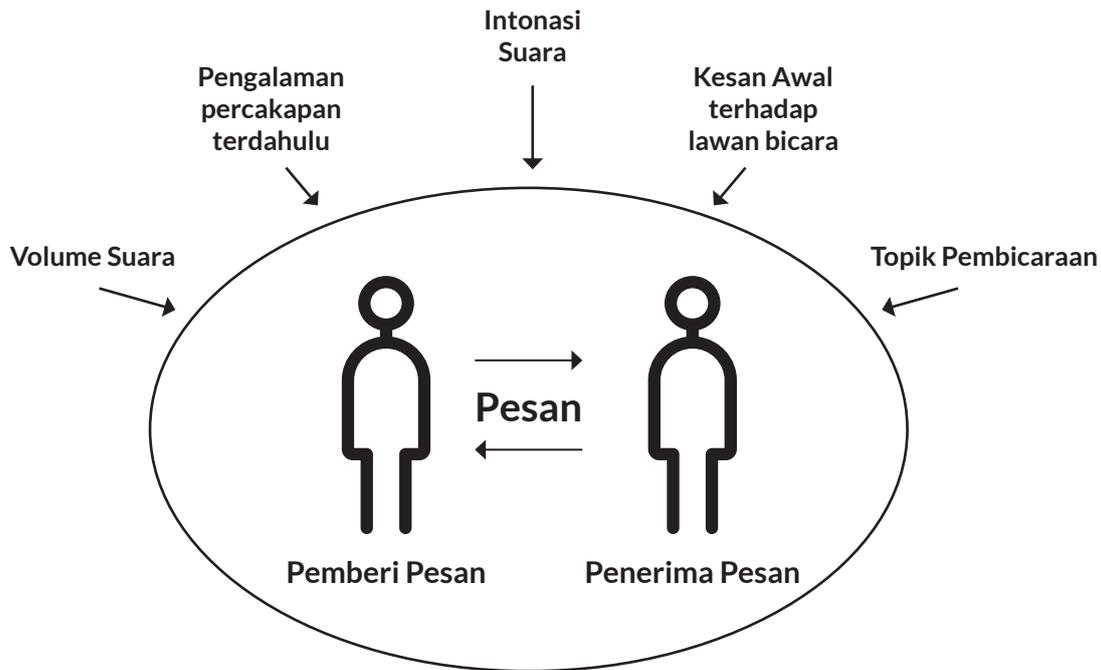
suatu informasi namun dengan cara berteriak, tentunya lawan bicara dapat mengira kamu sedang marah.

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 meminta maaf agar komunikasi yang terbangun tetap berjalan dengan sehat dan efektif.

Hal yang Dapat Meningkatkan dan Menghambat Kemampuan Komunikasi

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



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 bertukar dan membeirkan makna yang berbeda. Diskusikan bersama rekanmu 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”.

Dampak Dari Kemampuan Komunikasi Yang Buruk

Apa yang dimaksud 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 ketrampilan 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. Lebih-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 ketidakmampuan 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 munculnya 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.

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Pendahuluan	5'	Kelas dimulai dengan doa
2	Perkenalan dari Fasilitator	5'	Fasilitator memperkenalkan diri kepada peserta didik
3	Membuat / mengingatkan peraturan kelas sesuai dengan kesepakatan bersama	Diskusi 10'	Peserta didik diminta untuk menunjuk seorang ketua dan satu sekretaris untuk melakukan kontrol terhadap jalannya kegiatan di kelas, setelah ditunjuk ketua kelas selanjutnya ketua kelas memimpin untuk membuat peraturan - peraturan kelas yang disepakati bersama dan sekretaris menuliskan peraturan tersebut di kertas di depan kelas
4	Mencaikan suasana dan mempersiapkan peserta didik	Permainan 10'	Permainan Pengenalan diri (siapa dia) Peserta didik dibagikan kertas untuk dituliskan hoby, warna favorit dan makanan favorit tanpa di kasih nama. Kemudian peserta didik diminta membacakan masing masing kertas yang sudah dituliskan 3 kategori tersebut, setelah semua membaca maka fasilitator mengumpulkan semua kertas dan mambagi secara acak kemudian yang mendapatkan kertas diminta untuk membacakan dan menebak nama pemilik kertas yang di baca tersebut
5	Apersepsi	Ceramah 10'	Fasilitator menjelaskan maksud dan tujuan pembelajaran.
Inti			
1	Pembagian kelompok	Berhitung 5'	Peserta didik berhitung, bagi kelompok jadi 3 kelompok Peserta didik berkumpul dengan kelompoknya masing-masing di tempat yang sudah ditentukan oleh fasilitator

2	Peserta didik melakukan studi kasus dari artikel yang diberikan	Studi kasus 35'	<ul style="list-style-type: none"> • Setiap kelompok mendapatkan 1 buah artikel (terlampir) • Kelompok membaca dan memahami artikel masing-masing • Tugas diskusi: <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana cara komunikasi tokoh-tokoh yang terlibat? 2. Apakah menurut kalian, komunikasi yang mereka lakukan berjalan lancar atau terhambat? Jelaskan! 3. Berdasarkan kasus yang kalian peroleh, daftarkan hal apa saja yang dapat menghambat komunikasi agar berjalan dengan baik? 4. Berdasarkan kasus yang kalian peroleh, daftarkan hal apa saja yang dapat meningkatkan komunikasi agar berjalan dengan baik? 5. Apakah menurut kalian, komunikasi yang mereka lakukan adalah komunikasi sehat? Berikan alasan! Dan mengapa hal tersebut bisa terjadi? 6. Berdasarkan kasus yang kalian peroleh, daftarkan dampak apa saja yang terjadi ketika komunikasi berjalan dengan tidak sehat. • Tuliskan hasil diskusi pada <i>flipchart</i> • Beri tampilan semenarik dan sekreatif mungkin pada <i>flipchart</i>
	Istirahat	15'	
3	Membangun suasana untuk belajar kembali	<i>Ice breaker</i> 10'	<p>Peserta didik diajak untuk bergoyang maumere</p> <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=8-Mzdh4RY5Q</p>
4	Kelompok memaparkan hasil diskusi mereka	Presentasi 30'	<ul style="list-style-type: none"> • Masing-masing kelompok mendapatkan waktu 10 menit • Kelompok menceritakan terlebih dahulu mengenai kasus yang mereka peroleh • Setelah itu baru pemaparan hasil diskusi tugas kelompok • Fasilitator dan rekan lainnya dipersilahkan untuk memberikan umpan balik
Penutup			
1	Konfirmasi atau penguatan pengetahuan peserta didik	Ceramah 20'	<p>Fasilitator menggunakan PPT untuk menjelaskan mengenai materi: pengertian kemampuan komunikasi, hal yang dapat meningkatkan dan menghambat kemampuan komunikasi dan dampak dari kemampuan komunikasi yang kurang</p> <p>Fasilitator juga memberi ruang untuk tanya jawab jika masih ada yang belum dipahami oleh peserta didik</p>
2	Refleksi pribadi	5'	Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri

3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 10'	Dipimpin oleh ketua kelas Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini: <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik (dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)
4	Misi Mingguan	Instruksi 5'	Penjelasan mengenai judul dan deskripsi mengenai misi yang diberikan serta aturan penulisan dan indikator penilaian
5	Doa penutup	5'	Dipimpin oleh ketua kelas

Penilaian : Menulis jurnal mingguan

Judul Misi : Menjalani Komunikasi

Deskripsi :

1. Siswa menentukan akan melakukan komunikasi yang sehat dengan seseorang (teman / petugas panti)
2. Komunikasi yang sehat menerapkan hal-hal berikut ini:
 - Menggunakan pernyataan “saya”.
 - Sampaikan kalimat dengan jelas.
 - Jangan mengesampingkan perasaan.
 - Bangun kepercayaan.
 - Bertanya.
 - Gunakan intonasi suara yang sesuai.
 - Jangan malu untuk meminta maaf
3. Buat catatan dan ceritakan sesuai dengan template jurnal

Ketentuan, indikator dan template penulisan jurnal terlampir



Pria Ludahi Pemobil Usai Ditegur Parkir di Tengah Jalan Akhirnya Minta Maaf, Diduga Karyawan Pertamina

<https://www.liputan6.com/citizen6/read/5569294/pria-ludahi-pemobil-usai-ditegur-parkir-di-tengah-jalan-akhirnya-minta-maaf-diduga-karyawan-pertamina>

Liputan6.com, Jakarta Sebuah video viral di media sosial yang menunjukkan seorang pria parkir di tengah jalan sekitar Jalan Masjid Farul Falah, Petungkang Utara, Jakarta Selatan, Jumat (5/4). Pria itu tampak tidak terima ditegur oleh pengemudi lain yang hendak lewat, lalu meludah ke pengemudi tersebut. Padahal ulah pria tersebut telah membuat kemacetan.

Dalam video tersebut, terekam jelas wajah pria itu. Warganet kemudian beramai-ramai mencari tahu sosok pria arogan tersebut yang kemudian diketahui merupakan pegawai Pertamina bernama Arie Febriant.

Tak hanya tak mengindahkan keluhan pengendara lain yang hendak lewat namun terhalang mobilnya, Arie Febriant bahkan pergi membeli gorengan setelah melakukan gerakan meludah.

Dari penelusuran netizen juga, diketahui Arie Febriant bekerja sebagai Crude Oil Domestic Supply di PT Kilang Pertamina.

“Min @pertamina bapak Arie Febriant ini pegawaimu? Saya ga mau spill alamat rumah sodara arie ini krn anda kan pasti punya data lengkap orang ini. Tertibkan jika bener ini pegawaimu y min,” tulis akun Twitter @pn717h, dikutip Minggu (7/4).

Tak hanya itu, netizen pun berhasil menemukan Instagram pribadi pria tersebut, yakni @febriant dan ramai-ramai meninggalkan komentar di Instagram tersebut untuk memprotes aksi arogannya.

Imbas video yang viral tersebut, Arie Febriant akhirnya menyampaikan permintaan maaf lewat Instagram Stories pribadinya. Ia menyampaikan

permohonan maaf kepada perekam video, Mila, dan rekan, serta masyarakat yang terganggu atas tindakannya yang ia akui tidak semestinya.

“Melalui video ini saya juga menyampaikan penyesalan yang sedalam-dalamnya atas perbuatan dan tindakan saya yang tidak semestinya dimana pada tanggal 5 april 2024 saya memarkir kendaraan tidak pada tempatnya yang menyebabkan macet dan juga saya melakukan perbuatan yang tidak sopan yaitu meludah kepada kendaraan sodara mila dan rekan,” terang Arie.

“Melalui video ini saya sekali lagi memohon maaf kepada saudari mila dan saya siap untuk meminta maaf baik secara langsung ataupun tidak kepada saudari mila dan rekan,” lanjut Arie.

Dari keterangan akun Instagram @tangerangkabarku, dijelaskan kronologi kejadian oleh netizen yang merekam kejadian tersebut.

“Awalnya ini orang (pria yang meludah) berhenti posisi di tengah jalan 2 kali. Yang pertama dia berhenti di tengah jalan gak turun, gak ngasih lampu hazard. Kakak saya ‘stay’ nunggu dia jalan,” demikian keterangan di akun IG @tangerangkabarku.

“Yang kedua dia berhenti dan klaksonin sekali, terus dia turun dari mobil dengan posisi (seperti yang di video. Pas turun, dia ‘ngeliatin’ melotot,” lanjutnya.

“Teman kakak saya ngomong, gimana mau lewat orang macet, mobil bapak di tengah jalan, gimana mau lewat. Lalu, si pria itu ngomong kasar dan kakak saya langsung videoin, deh. Dia ngeludah di depan kakak saya,” tambahnya.



Viral Video Selebgram Una Dembler Ludahi Orang Saat Hadiri Konser Bruno Mars di Singapura, Minta Maaf Usai Dirujuk

<https://www.liputan6.com/showbiz/read/5569095/viral-video-selebgram-una-dembler-ludahi-orang-saat-hadiri-konser-bruno-mars-di-singapura-minta-maaf-usai-dirujuk?page=2>

Liputan6.com, Jakarta Di sela kemeriahan konser Bruno Mars pekan ini di Singapura, muncul video viral mengenai selebgram Tanah Air Una Dembler.

Dalam rekaman singkat tersebut, sosok yang diduga merupakan *influencer* dengan 248 ribuan *followers* di Instagram ini terlihat bersitegang dengan seorang wanita. Tak lama

kemudian ia terlihat meludahi lawan bicara.

Narasi yang dimuat dalam video tersebut, Una Dembler menyerobot antrean. Dalam video



Heboh, Anggota DPRD Batam Ribut dengan Warga

<https://www.detik.com/sumut/hukum-dan-kriminal/d-6713407/heboh-anggota-dprd-batam-ribut-dengan-warga>

Batam - Viral anggota DPRD Kota Batam dari Fraksi PDIP Udin P Sihaloho bertengkar dengan warga. Pertengkaran itu diketahui terjadi di kompleks perumahan ia tinggal, di Kecamatan Bengkong, Kota Batam.

Dari video yang diterima detikSumut, terlihat Udin P Sihaloho beradu mulut dengan beberapa warga. Beberapa orang warga juga tampak mengejar dan terlibat cecok dengan warga.

“Gelasku tu anggota dewan, anggota dewan. Halaman ku kau urus, halaman kau lah kau urus,” terdengar suara seorang perempuan dan laki-laki dalam video tersebut.

Dalam video itu, terlihat juga Udin menanyakan asal orang yang tengah ribut dengannya. Pria tersebut kemudian menjawab pertanyaan Udin dengan menyebut ia warga setempat.

“Bukan kerjamu ngotor-ngotorin itu, harusnya kamu jaga itu. nggak

ada orang minum-minum sampai jam 4 pagi di situ,” kata Udin.

Pria yang tengah berdebat dengan Udin itu memberikan klarifikasi bahwa mereka hanya minum kopi di tempat tersebut. Udin dalam video itu mengatakan dirinya sudah berulang kali menegur permasalahan yang tengah diperdebatkan.

“Ngopi nya kami di situ,” ujar pria yang berdebat dengan anggota DPRD itu.

ini tertulis, “(5 April Bruno Mars) called her out for cutting queue at the standing pen and she started quarrelling with us and even spat at us.”

Begitu video ini viral, warganet langsung mengambil kesimpulan bahwa sosok dalam rekaman ini Una Dembler. Apalagi pada waktu yang berdekatan, sang selebgram juga mengunggah momen menghadiri konser Bruno Mars di Singapura, dengan dandanan persis dengan orang yang marah-marah di video tersebut.

Sontak saja warganet melempar kritikan pedas kepadanya.

*Malu2in Indonesia lu a**j**,” tulis @*

kevinsu**** di kolom komentar Instagram Una.

“Motong antrian, ngeludah, berasa ganteng kali begitu?” tambah @luthfi*****.

“Di Singapore you cutting the Q? Di Singapore you ngeludah sembarangan? WAAAW” cuit “@ZzarPa**** di Twitter alias X.

“Ga kenal, tapi attitude nya beneran O banget. udah tau salah, malah nyolot banget ga ngotak,” tambah @runt****

Tak lama setelah dirujuk warganet, Una akhirnya angkat suara. Ia membuat pernyataan di Instagram Stories dengan latar belakang

hitam. “For my a lot Indonesia people aku sama sekali tidak minta pembelaan. Aku memang manusia yang tidak luput dari kesalahan,” tulisnya di awal unggahan.

Una Dembler berkilah, dalam insiden ini emosinya terpancing. “Mungkin aku terbawa emosi karena aku disiram nasi terlebih dahulu dan tidak ditegur dengan baik,” kata dia.

Una Dembler juga mengaku “mungkin” reaksinya berlebihan kala itu, dan minta warganet tidak mencontohnya. “Aku cuma mau minta maaf, minta maaf terus. Maaf maaf aku buat kalian semua kecewa klo aku seperti itu.”

“Bukan taman mu itu. Gelasku kau ganti,” sebut seorang perempuan menimpali.

Terlihat, Udin mengeluarkan sejumlah uang lalu mengganti gelas tersebut. Namun perdebatan masih terus terjadi.

Saat dikonfirmasi, Udin P Sihalohe menjelaskan, keributan itu dipicu akibat taman di perumahannya yang sering kotor. Ia lantas menegur pemilik kios di sekitar taman tersebut dan berujung ribut karena tidak terima ditegur. Kejadian itu, katanya terjadi pada, Minggu (30/4).

“Jadi ada taman di lokasi perumahan itu, saya rapikan dengan uang pribadi. Lalu saya sewa orang untuk membersihkan taman itu. Nah saat akan dibersihkan selalu terkendala karena saat pagi hari ada orang tidur di pinggir taman karena usai minum bir,” kata Udin, Rabu

(10/5/2023).

Lanjut Udin, pada Minggu (30/4) pagi usai lari pagi, ia mengecek taman tersebut. Saat di lokasi taman itu ia mendapati sejumlah remaja yang masih tidur di lokasi tersebut.

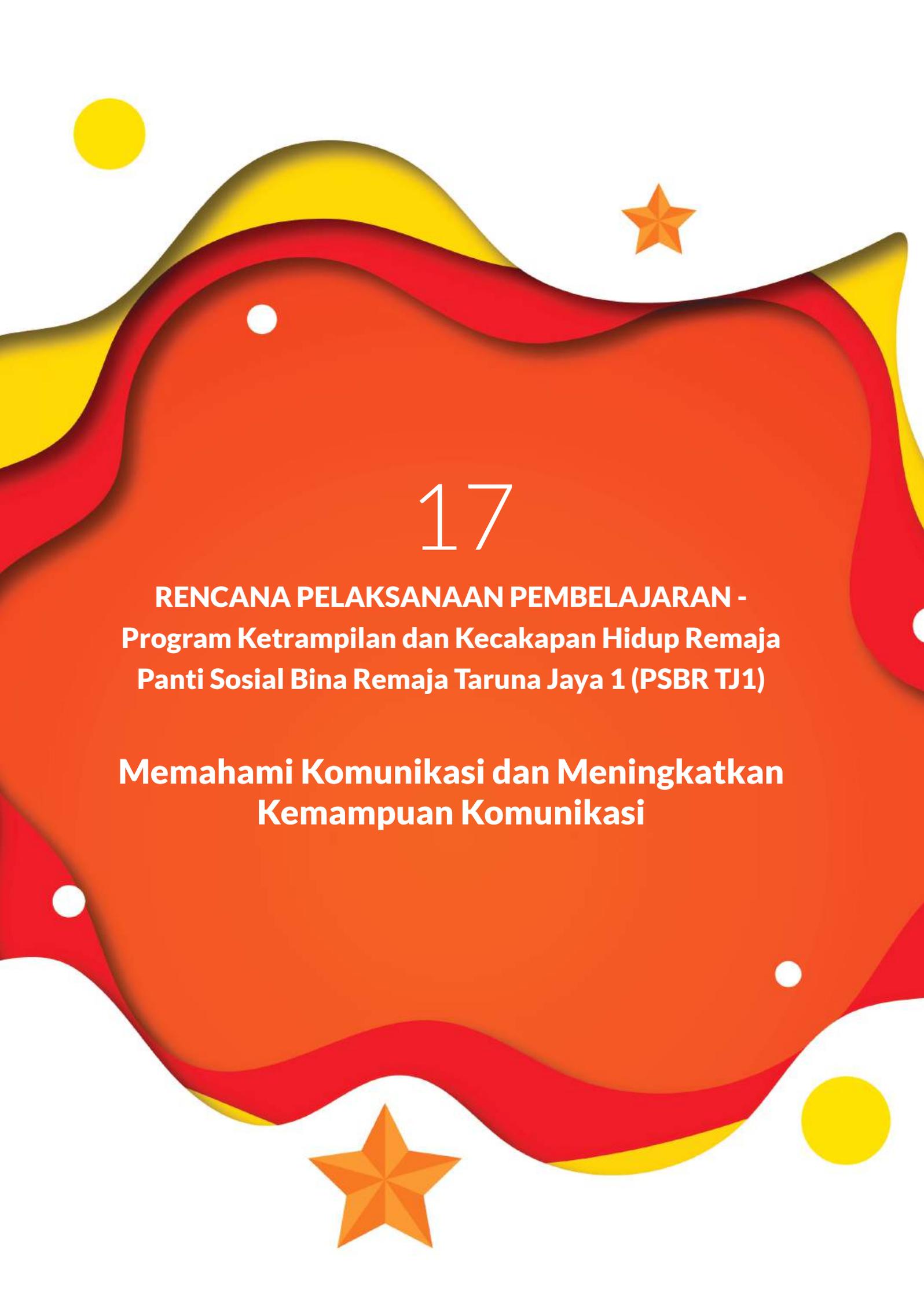
“Anak-anak muda yang saya lihat di situ dan itu sempat saya tanya dari mana gitu, dia bilang Batu Aji. Saya nggak bisa larangkan dari luar, namanya mereka bertamu. Tapi kalau sampai dia misalnya tidur di situ, minum di situ, saya enggak terima dong,” jelasnya.

Udin menjelaskan dirinya khawatir jika para remaja tersebut mabuk dan mengganggu kenyamanan para warga sekitar. Udin yang melihat beberapa gelas bekas minum di taman itu lalu membuangnya ke tempat sampah hingga membuat pemilik warung tersebut tidak terima.

“Beberapa gelas saya ambil, tiga kalau tak salah, maksudnya biar dia (pemilik warung) berpikir dan tidak mengulangi hal yang demikian. Sisanya saya biarkan, saya pikir dia akan mengambil sisanya, tapi malah nggak diambil, disengaja mungkin sama dia,” kata dia.

Akhirnya ia kembali mengambil gelas-gelas tersebut dan membuangnya ke tong sampah. Sehingga membuat berang pemilik warung dan akhirnya terjadi keributan.

“Saya sampaikan bahwa tanaman tersebut merupakan fasilitas jadi harus dijaga bersama. Tapi tiba-tiba seorang pria muda yang masih bau minuman juga menghampiri saya dan saya tanya dia apa kerugiannya atas teguran saya itu, dia bilang tidak ada, lalu saya minta dia untuk tidak ikut berkomentar,” ujarnya.



17

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Ketrampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

**Memahami Komunikasi dan Meningkatkan
Kemampuan Komunikasi**

Topik	: Memahami Komunikasi dan Meningkatkan Kemampuan Komunikasi
Sub Topik	: Literasi Digital (Akudan Media Sosial); Tumbuh di Era Digital (Modul: Kemandirian, Topik: Menjadi Pribadi Yang Terlibat Dalam Lingkungan Kehidupan)
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: Telah menerima materi mengenai Pengertian Kemampuan Komunikasi, Hal yang Dapat Meningkatkan dan Menghambat Kemampuan Komunikasi dan Dampak dari Kemampuan Komunikasi yang Kurang
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan mengenai Literasi digital, tumbuh di era digital • Menggunakan konsep tumbuh di era digital dalam kehidupan sehari-hari
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai konsep literasi digital • Mendiskusikan mengenai konsep literasi digital • Mengemukakan mengenai konsep literasi digital • Menerapkan konsep tumbuh di era digital dalam kehidupan sehari-hari • Menyesuaikan konsep tumbuh di era digital dalam kehidupan sehari-hari
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai konsep literasi digital • Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai konsep tumbuh di era digital dalam kehidupan sehari-hari • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah, menonton video, diskusi kelompok, permainan
Media Pembelajaran	: PPT, video, metaplan bertuliskan materi
Material Pembelajaran	: Materi pelatihan, materi studi kasus (artikel terlampir)
Bahan Pembelajaran	: Laptop, kertas, proyektor, <i>flipchart</i> , metaplan, spidol, speaker
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

1. **Apaitu literasi digital.** Literasi digital tidak sebatas menggunakan perangkat digital, namun sebuah kecakapan dalam menggunakan teknologi informasi termasuk mampu mengolah dan memanfaatkan informasi digital.
2. **Mengapa literasi digital penting?** Belakangan sering kita dengar kata “Hoax” yang merujuk pada informasi yang telah menyebar namun belum tentu kebenarannya. Pada kejadian ini 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.
3. **4 pilar acuan perilaku menggunakan teknologi.** Remaja yang telah ter-literasi secara digital memahami bagaimana cara memilih informasi yang berupa fakta hingga tetap menampilkan etika dan sopan dalam komunikasi digital. Dalam literasi digital terdapat 4 pilar yang menjadi acuan dan perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari yaitu:

- *Digital Skill* 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. Misal 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.

- *Digital Culture* atau Budaya Digital

Yakni mampu membangun wawasan kebangsaan dalam berinteraksi di ruang digital. Pilar ini mengingatkan kita untuk memegang teguh Pancasila dan Bhineka 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.

- *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.

- *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 di dunia digital, memahami mengenai rekam jejak serta (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:

1. 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.

2. 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:

- Etika Bermedia Sosial: Saat berkomunikasi di jaringan internet, gunakan Bahasa yang sopan dan layak serta hindari penggunaan kata atau frasa yang tidak pantas
- Bijak dalam Menggunakan Media Sosial: Gunakan media sosial dengan bijak dan hindari menyebarkan informasi yang belum terverifikasi ke publik
- Kerukunan dalam Ruang Digital: Hindari melakukan kekerasan di dunia digital dan jangan memprovokasi orang lain untuk melakukan tindakan yang merugikan
- Tingkatkan Rasa Tanggung Jawab: Selain kemahiran dalam menjelajahi internet, para pengguna juga dituntut untuk bisa bertanggung jawab ketika menggunakannya
- 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
- Menggunakan internet dengan bijak, menjaga hak-hak dan reputasi orang lain, serta berkomunikasi dan berperilaku sopan saat menggunakan media sosial
- Berpikir ulang sebelum 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 meliputi penggunaan media sosial dengan bijak, menghindari penyebaran informasi yang belum terverifikasi, serta menjaga etika bermedia sosial.

Apa yang dimaksud dengan etika bermedia social atau di internet? Etiket di internet adalah tata cara atau aturan perilaku yang harus diperhatikan saat berinteraksi di dunia maya.

Etika dalam berinternet. Terdapat 10 etika berinternet yang harus kita perhatikan yakni:

1. **Ingat Manusia:** Ketika berinteraksi di dunia maya, ingatlah bahwa dibalik layar ada manusia yang nyata, bukan hanya karakter maya di layar kaca
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 disuatu tempat namun tidak di tempat lain.
4. **Hormati Waktu:** Hormati waktu orang lain dan jangan mengganggu mereka dengan pesan atau panggilan tidak penting
5. **Jangan Spam:** Hindari mengirim 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 memberikan informasi pribadi atau rahasia orang lain tanpa ijin.
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 bisa juga berupa penghinaan, cemooh, kata - kata kasar, pelecehan, ancaman dan hinaan melalui media social 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 gapat berupa penghinaan, cemoohan, kata-kata kasar, pelecehan, ancaman, dan hinaan yang dilakukan melalui media social 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 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 bentuk konten yang mengandung unsur kekerasan fisik ataupun 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 disalah gunakan 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 tindakan kejahatan, seperti pencurian identitas dan 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 pengaman:** Gunakan fitur pengaman, seperti verifikasi dua faktor atau pengaturan privasi, untuk melindungi akun-akun *online* kita

Tumbuh di Era Digital

Seiring berjalannya waktu, model system 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 millennials*). 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:

Internet	Menghabiskan waktu yang banyak di telepon genggam dan internet
In person no more	Interaksi sosial tatap muka yang menurun
In no hurry	Masa kanak-kanak hingga masa remaja yang lebih Panjang
Insecure	Masalah kesehatan mental yang meningkat
Irreligious	Ketertarikan dan keterlibatan dalam agama yang menurun
Inclusive	Menekankan pada penerimaan, kesetaraan, kebebasan bicara
Indefinite	Memiliki sikap yang berbeda terhadap hubungan seksual, pernikahan, dan anak
Independent	Memiliki pandangan politiknya sendiri
Insulated but not intrinsic	Minat terhadap keamanan yang meningkat dan keterlibatan masyarakat yang menurun
Income insecurity	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 stress dan menyebabkan depresi.
2. Media sosial mendorong materialism, 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 eksplotasi 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.
- Menyediakan kreativitas melalui musik, seni, fotografi serta memungkinkan berkreasi bersama dalam proyek-proyek artistic, 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 *victimization*.

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 system 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 system 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.

1. 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”).
2. Mereka bergabung dengan komunitas (terutama daring) yang sesuai dengan, mendukung, dan membantu menyempurnakan identitas pribadi dan kolektif, tujuan, dan (untuk beberapa) aktivisme mereka.
3. 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 social era industry 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 aktivitas 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.

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Pendahuluan	5'	Kelas dimulai dengan Doa
2	Penyusunan / mengingatkan aturan	10'	Ketua kelas memimpin peserta didik lainnya untuk menyusun dan menuliskan / mengingatkan peraturan kelas yang disepakati bersama untuk pembelajaran dapat berlangsung dengan baik (serta menetapkan penghargaan tempel bintang terhadap mereka yang menegakkan peraturan dan mencabut bintang untuk setiap mereka yang abai terhadap peraturan tersebut)
3	Review materi	Permainan 10'	Fasilitator melakukan review mengenai materi yang lalu dengan cara bermain “symon says” atau “simon berkata”. Fasilitator menyiapkan beberapa pertanyaan/instruksi mengenai materi yang lalu dan menggunakannya sebagai pertanyaan/instruksi dengan menggunakan awalan simon berkata berarti semua peserta wajib mengikuti instruksi, dan apabila tidak ada kalimat simon berkata maka tidak diikuti oleh peserta. Fasilitator memberikan umpan balik
4	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 10'	Fasilitator menyampaikan tujuan pembelajaran, topik yang akan dipelajari pada pertemuan ini dan kegiatan yang akan dilalui bersama dalam kelas dalam sebuah presentasi PPT
Inti			
1	Pembagian kelompok	5'	Fasilitator menyiapkan potongan kertas yang bertuliskan angka 1 dan 2 sebanyak masing-masing 5 dan memasukkannya ke dalam sebuah wadah setelah digulung. Siswa diminta mengambil gulungan kertas dan mereka yang mendapatkan angka 1 akan berkumpul membentuk kelompok 1, demikian juga dengan kelompok 2

2	Peserta didik menonton film pendek	Video 15'	Menonton film pendek "SEMU" (9 menit) Link: https://www.youtube.com/watch?v=TyECSqXEjs8 Dan film pendek "Jejak" (3 menit) Link: https://www.youtube.com/watch?v=-QGfPjw5Y0A
3	Peserta didik berdiskusi mengenai film yang telah ditonton dan mengerjakan tugas kelompok	Diskusi Kelompok 25'	Tugas Kelompok: Kelompok 1 mendapatkan tugas menganalisa film "SEMU" Kelompok 2 mendapatkan tugas menganalisa file "Jejak" <ol style="list-style-type: none">1. Daftarkan apa saja yang diperbuat oleh tokoh2. Menurutmu perilaku apa yang seharusnya diterapkan dalam menggunakan teknologi3. Menurutmu hak dan tanggung jawab apa yang kita miliki dalam bermedia sosial4. Menurutmu sebutkanlah etika dalam berinternet5. Menurutmu konten apa yang harus dihindari (dibuat/ditonton/disebarkan)6. Menurutmu apa pentingnya menjaga kerahasiaan data?7. Menurutmu bagaimana caranya menjaga kerahasiaan data8. Menurutmu apakah alasan dari pengguna teknologi yang berlebihan dapat merusak9. Menurutmu apa manfaat dunia digital dalam kehidupan remaja10. Menurutmu bagaimanakah cara mengatur penggunaan internet agar tidak merusak Tuliskan pada <i>flipchart</i>
	Istirahat	15'	
4	Membangun kembali atmosfer untuk belajar	<i>Ice breaker</i> 3'	Fasilitator mengajak peserta didik untuk menirukan gerakan yang ada di video pada link berikut : https://www.youtube.com/watch?v=VtEcBlN8kRo&list=PLAwcz03r2fHi5gra_Qjet71AnFXE1INAx
5	Penyampaian materi	Presentasi 15'	Masing-masing kelompok mendapatkan waktu 7.5' Fasilitator dan peserta didik lainnya memberikan umpan balik yang positif ataupun pertanyaan

6	Mengerjakan tugas kelompok	Tugas kelompok 30'	<p>Siswa memasangkan potongan-potongan metaplan yang telah disediakan oleh fasilitator (terlampir) (waktu 20')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Setiap kelompok mengambil 1 paket metaplan yang sudah tertulis materi 2. Setiap kelompok menjodohkan sesuai dengan pengetahuan awal kelompok, dan menempelkannya pada <i>flipchart</i> <p>Presentasi (10', @kelompok 5')</p>
Penutup			
1	Penguatan pengetahuan peserta didik	Ceramah interaktif 20'	<p>Fasilitator menjelaskan menggunakan PPT mengenai literasi digital dan tumbuh di era digital</p> <p>Fasilitator juga membuka ruang tanya jawab bagi para peserta didik yang masih kurang paham</p>
2	Refleksi pribadi	5'	Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri
3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	<p>Dipimpin oleh ketua kelas</p> <p>Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik <p>(dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)</p>
4	Misi Mingguan	Instruksi 5'	Penjelasan mengenai judul dan deskripsi mengenai misi yang diberikan serta aturan penulisan dan indikator penilaian
5	Doa penutup	2'	Dipimpin oleh ketua kelas

Penilaian : Menulis jurnal mingguan

Judul Misi : Stop Hoax Dan Bullying Dimulai Dari Saya

Deskripsi :

1. Apa saja yang pernah kamu lakukan di media sosial terkait hoax dan bullying
2. Apakah anda sebagai pelaku atau sebagai korban
3. Apa yang anda lakukan untuk menghentikan hal tersebut
4. Apa komitmen saya untuk menghentikan hoax dan bullying

Ketentuan, indikator dan template penulisan jurnal terlampir

Lampiran (tulisan pada metaplan)

Definisi Literasi Digital

Literasi digital tidak sebatas menggunakan perangkat digital, namun sebuah kecakapan dalam menggunakan teknologi informasi termasuk mampu mengolah dan memanfaatkan informasi digital

Mengapa Literasi Digital Penting?

Dengan meningkatkan literasi digital, individu dapat mengakses informasi dengan bijak, menghindari ancaman kejahatan dunia maya, dan meningkatkan kualitas hidup mereka

Definisi *cyberbullying* (perundungan di dunia maya)

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

Dampak perundungan di dunia maya

Berdampak pada kesehatan mental dan emosional korban, seperti depresi, kecemasan, dan bahkan bunuh diri

10 tren yang dibawa oleh generasi Z

Menghabiskan waktu yang banyak di telepon genggam dan internet

Interaksi sosial tatap muka yang menurun

Masa kanak-kanak hingga masa remaja yang lebih Panjang

Masalah kesehatan mental yang meningkat

Ketertarikan dan keterlibatan dalam agama yang menurun

Menekankan pada penerimaan, kesetaraan, kebebasan bicara

Memiliki sikap yang berbeda terhadap hubungan seksual, pernikahan, dan anak

Memiliki pandangan politiknya sendiri

Minat terhadap keamanan yang meningkat dan keterlibatan masyarakat yang menurun

Memiliki sikap baru terhadap kerja

Dunia digital atau internet dapat memberikan ancaman bagi remaja, seperti:

Perundungan di dunia maya (*cyberbullying*)

Gaming

Situs-situs pornografi

Tindakan manipulative oleh pelaku kejahatan seksual dan pelecehan seksual

Remaja perlu menguasai tiga keterampilan inti era digital berikut ini:

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

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

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 mengaturnya dengan beberapa langkah di bawah ini:

Mengurangi penggunaannya, dengan menetapkan batas waktu dan melakukan kegiatan-kegiatan lainnya

Mematikan notifikasi agar tidak senantiasa memeriksa telepon genggam

Belajar keamanan daring dan literasi digital. Tinjau pengaturan privasi untuk memastikan data tidak disalahgunakan

Mengikuti orang dan konten yang membuat bahagia, memberikan komentar positif, serta tidak terlibat dalam kritik dan debat di media sosial



18

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Mendengarkan dengan Aktif

Topik	: Mendengarkan dengan aktif
Sub Topik	: Komunikasi interpersonal dan Mendengarkan dengan aktif
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: Peserta telah menerima materi pengertian kemampuan komunikasi, hal yang dapat meningkatkan dan menghambat kemampuan komunikasi, dampak dari kemampuan komunikasi yang kurang, literasi digital, tumbuh di era digital
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan mengenai komunikasi interpersonal dan mendengarkan aktif • Menggunakan konsep komunikasi interpersonal dan mendengarkan dengan aktif dalam kehidupan sehari - hari
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai komunikasi interpersonal dan mendengarkan dengan aktif • Mendiskusikan komunikasi interpersonal dan mendengarkan dengan aktif • Mengemukakan komunikasi interpersonal dan mendengarkan dengan aktif • Menerapkan komunikasi interpersonal dan mendengarkan dengan aktif dalam kehidupan sehari-hari • Menyesuaikan komunikasi interpersonal dan mendengarkan dengan aktif dalam kehidupan sehari-hari
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai komunikasi interpersonal dan mendengarkan dengan aktif • Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai komunikasi interpersonal dan mendengarkan dengan aktif dalam kehidupan sehari-hari • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah, analisa dan <i>sharing</i> , bermain peran
Media Pembelajaran	: PPT, video <i>ice breaker</i>
Material Pembelajaran	: Materi pelatihan, materi bermain peran (terlampir)
Bahan Pembelajaran	: Laptop, proyektor, buku catatan, bolpoin
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

KOMUNIKASI INTERPERSONAL

Komunikasi interpersonal melibatkan dua orang atau lebih dalam pertukaran informasi 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).

✂ Pentingnya membangun kemampuan komunikasi interpersonal.

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 kerja sama 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, mendengar 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 social. Remaja dengan kemampuan interpersonal yang baik tidak merasa kesulitan dalam berinteraksi dan bersosialisasi dengan teman sebaya.

✧ Cara membangun komunikasi interpersonal.

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, menghindari gangguan (misalnya melirik jam tangan atau bermain ponsel 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 diatas dalam berbagai situasi komunikasi akan membantu meningkatkan kemampuan kita secara bertahap.

MENDENGARKAN DENGAN AKTIF

Pernahkah kamu mendengar istilah “hearing” dan “listening”?

Hearing/Mendengar	Listening/Mendengarkan	
Terjadi ketika kita mengenali suara di sekitar. Contohnya mengenali suara lonceng di sekolah, mendengarkan suara alarm handphone, mendengarkan suara teman - teman bercerita di kantin, mendengarkan orang bercakap - cakap.	vs	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 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 di atas, 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

Pertahankan 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 di sekitar 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 dikatakan lawan bicara untuk memastikan pemahaman dan menunjukkan bahwa mereka mendengar 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 dibalik kata-kata.

6. Gunakan isyarat nonverbal

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.

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Pendahuluan	Ceramah 5'	Kelas dimulai dengan Doa
2	Membacakan aturan kelas	5'	Dipimpin oleh ketua kelas
3	Review materi	Ceramah 10'	Fasilitator melakukan review mengenai materi yang lalu dengan cara tanya jawab bukan untuk menilai tetapi untuk mengingatkan kembali
4	Menyiapkan siswa dan membangun suasana	<i>Ice breaker</i> 5'	<p>Untuk melatih fokus dan konsentrasi <i>ice breaker</i> yang dilakukan pada pembukaan adalah "abu dan abi"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta berdiri saling berhadapan • Peserta berhadapan dengan posisi tangan seakan hendak berjabat tangan, dengan jarak 10 cm • Masing - masing pasangan menentukan siapa menjadi abu dan siapa menjadi abi • Dengan suara lantang fasilitator menyebut nama abu atau abi • Ketika namanya disebut dia harus dengan cepat menangkap tangan lawan didepan nya • Sementara yang namanya tidak disebutkan dia harus menghindari dari tangkapan tangan
5	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	Fasilitator menyampaikan tujuan pembelajaran, topik yang akan dipelajari dan kegiatan-kegiatan yang akan dilalui bersama selama waktu pembelajaran
Inti			
1	Pembagian kelompok	10'	<ul style="list-style-type: none"> • Fasilitator membagi kelas menjadi 2 kelompok dengan berhitung 1-2 (masing-masing kelompok terdiri dari 5 orang) • Setiap kelompok berkumpul di tempat yang sudah ditentukan • Fasilitator 1 memberikan instruksi pada kelompok 1 • Fasilitator 2 memberikan instruksi pada kelompok 2

2	Kelompok 1 memainkan peran sesuai dengan pembagiannya	Bermain peran 25'	<p>Kelompok 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 orang pemain utama (dari kelompok 1), dan 3 orang pemain pendukung. • Setting tempat 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 instagramnya • 3 siswa lainnya bercerita dengan riuh dan mengganggu pembicaraan A kepada B • Siswa A bercerita dengan suara yang tidak keras, tidak menjaga kontak mata dengan B sembari menunjukkan handphone barunya dengan bangga • Siswa B 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 <p>Kelompok 2: 5 orang berperan sebagai observer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analisis situasi dan fasilitator mengajukan pertanyaan: <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang terjadi pada situasi 2. Apa yang dialami oleh A 3. Bagaimana respon B 4. Apa pengaruh dari 3 siswa lainnya dalam situasi tersebut 5. Apa yang kurang tepat dalam situasi tersebut <p>Catat hasil analisis pada buku siswa</p>
3	Kelompok 2 berperan sebagai observer	Analisis & sharing 15'	<p>Kelompok 2 berbagi dari hasil analisis mereka mengenai:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang terjadi pada situasi 2. Apa yang dialami oleh A 3. Bagaimana respon B 4. Apa pengaruh dari 3 siswa lainnya dalam situasi tersebut 5. Apa yang kurang tepat dalam situasi tersebut <p>Fasilitator memberikan umpan balik</p>
Istirahat			15'
4	Membangun suasana kembali setelah beristirahat	Ice breaker 10'	<p>Tirukan gerakan yang ada di video pada link berikut :</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=kxXD3OWM7w4</p>

5	Kelompok 2 memainkan peran sesuai dengan pembagiannya	Bermain peran 25'	<p>Kelompok 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 orang pemain utama (dari kelompok 1), dan 3 orang pemain pendukung. • Setting tempat 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 memberikan perhatian, tertarik dengan pembicaraan • 3 siswa lainnya bercerita dengan riuh dan mengganggu pembicaraan A kepada B • Siswa A bercerita dengan suara yang cukup untuk didengar oleh B, menjaga kontak mata dengan B sembari menunjukkan handphone barunya dengan bangga • Siswa B memberikan respon yang baik pada pembicaraan A dan menaruh perhatian kepada siswa A <p>Kelompok 1: 5 orang berperan sebagai observer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analisis situasi dan fasilitator mengajukan pertanyaan: <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang terjadi pada situasi 2. Apa yang dialami oleh A 3. Bagaimana respon B 4. Apa pengaruh dari 3 siswa lainnya dalam situasi tersebut 5. Apa yang kurang tepat dalam situasi tersebut <p>Catat hasil analisis pada buku siswa</p>
6	Kelompok 1 berperan sebagai observer	Analisis & sharing 15'	<p>Kelompok 2 berbagi dari hasil analisis mereka mengenai:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang terjadi pada situasi 2. Apa yang dialami oleh A 3. Bagaimana respon B 4. Apa pengaruh dari 3 siswa lainnya dalam situasi tersebut 5. Apa yang kurang tepat dalam situasi tersebut <p>Fasilitator memberikan umpan balik</p>
Penutup			
1	Konfirmasi atau penguatan pengetahuan peserta didik	Ceramah 15'	Fasilitator menggunakan PPT untuk menjelaskan mengenai materi: komunikasi interpersonal dan mendengarkan dengan aktif
2	Refleksi pribadi	5'	Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, missal: 'saya lebih mengenal karakter diri' atau 'ternyata selama ini saya sedih karena hal-hal yang tidak dapat saya ubah' dll

3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	Dipimpin oleh ketua kelas Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini: <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik (dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)
4	Misi Mingguan	5'	Menjelaskan mengenai judul dan deskripsi mengenai misi yang diberikan dan serta aturan dan penilaian
5	Penutup	5'	Doa bersama dipimpin oleh ketua kelas dan ditutup oleh fasilitator

Penilaian : Menulis jurnal mingguan

Judul Misi : Aku Adalah Pendengar Aktif

Deskripsi Misi :

1. Kenali diri sendiri, tuliskan hal-hal yang masih kurang dari diri sendiri terkait mengenai bagaimana cara membangun komunikasi interpersonal
2. Kenali diri sendiri, tuliskan hal-hal yang masih kurang dari diri sendiri terkait mengenai bagaimana cara menjadi pendengar yang aktif
3. Praktekkan hal-hal yang kurang tersebut untuk memperbaiki diri dalam minggu ini dan ceritakan

Ketentuan, indikator dan template penulisan jurnal terlampir

Kelompok 1:

- 2 orang pemain utama (dari kelompok 1), dan 3 orang pemain pendukung.
- Setting tempat 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 instagramnya
- 3 siswa lainnya bercerita dengan riuh dan mengganggu pembicaraan A kepada B
- Siswa A bercerita dengan suara yang tidak keras, tidak menjaga kontak mata dengan B sembari menunjukkan handphone barunya dengan bangga
- Siswa B 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

Kelompok 2: 5 orang berperan sebagai observer

- Analisis situasi dan fasilitator mengajukan pertanyaan:
 1. Apa yang terjadi pada situasi
 2. Apa yang dialami oleh A
 3. Bagaimana respon B
 4. Apa pengaruh dari 3 siswa lainnya dalam situasi tersebut
 5. Apa yang kurang tepat dalam situasi tersebut

Catat hasil analisis pada buku siswa

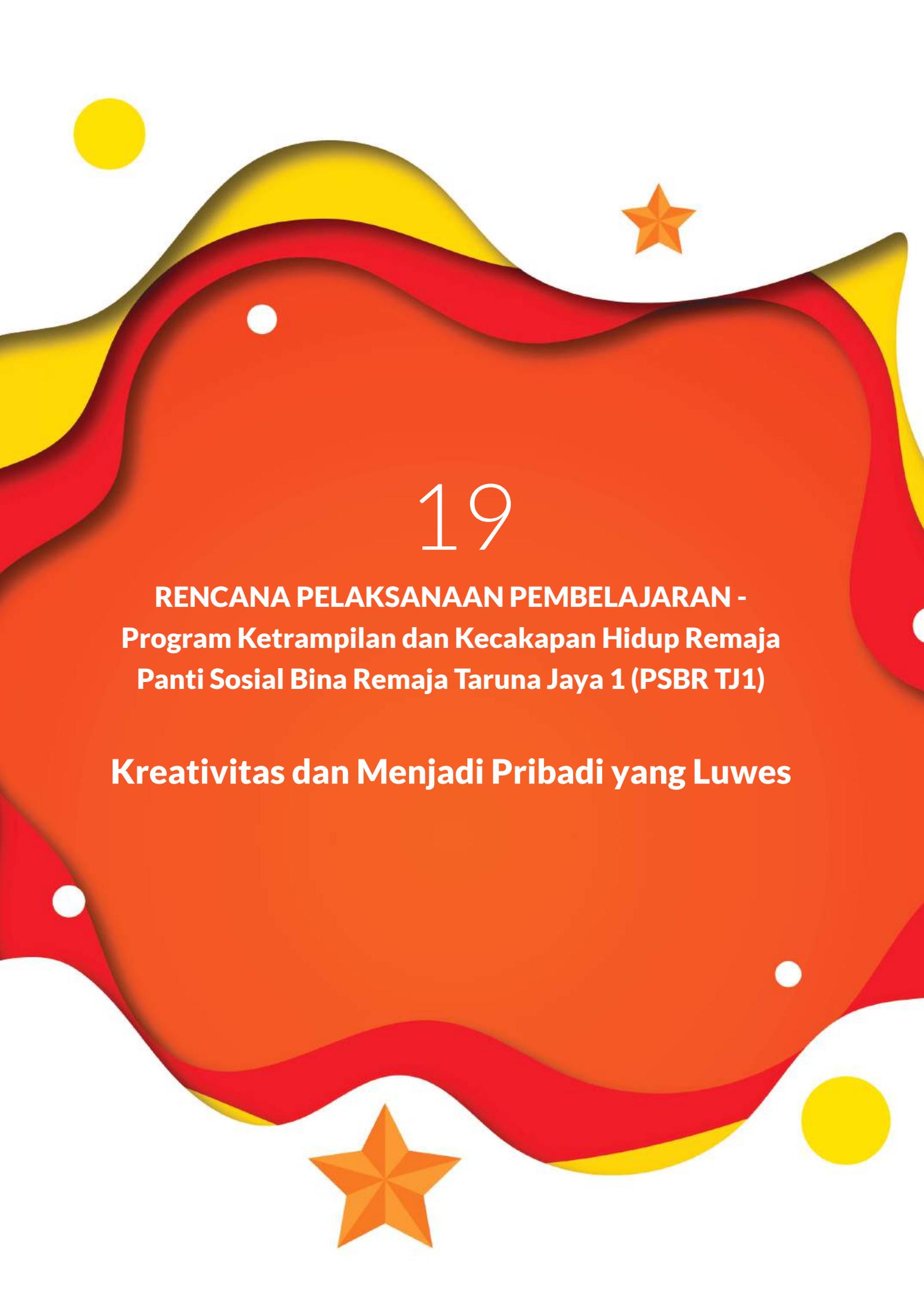
Kelompok 2:

- 2 orang pemain utama (dari kelompok 1), dan 3 orang pemain pendukung.
- Setting tempat 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 memberikan perhatian, tertarik dengan pembicaraan
- 3 siswa lainnya bercerita dengan riuh dan mengganggu pembicaraan A kepada B
- Siswa A bercerita dengan suara yang cukup untuk didengar oleh B, menjaga kontak mata dengan B sembari menunjukkan handphone barunya dengan bangga
- Siswa B memberikan respon yang baik pada pembicaraan A dan menaruh perhatian kepada siswa A

Kelompok 1: 5 orang berperan sebagai observer

- Analisis situasi dan fasilitator mengajukan pertanyaan:
 1. Apa yang terjadi pada situasi
 2. Apa yang dialami oleh A
 3. Bagaimana respon B
 4. Apa pengaruh dari 3 siswa lainnya dalam situasi tersebut
 5. Apa yang kurang tepat dalam situasi tersebut

Catat hasil analisis pada buku siswa



19

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Kreativitas dan Menjadi Pribadi yang Luwes

Topik	: Kreativitas dan Menjadi Pribadi yang Luwes
Sub Topik	: <ul style="list-style-type: none"> • Mencermati Kreativitas di Sekitar • Fleksibilitas dan Inovasi (Modul: Kemandirian, Topik: Menjadi Pribadi Yang Luwes) • Pengertian Kreativitas • Manfaat Kreativitas
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: Peserta telah menerima materi pengertian kemampuan komunikasi, hal yang dapat meningkatkan dan menghambat kemampuan komunikasi, dampak dari kemampuan komunikasi yang kurang, literasi digital, tumbuh di era digital
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan mengenai kreativitas di sekitar, Fleksibilitas dan Inovasi, Pengertian Kreativitas dan Manfaat Kreativitas
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai kreativitas di sekitar, Fleksibilitas dan Inovasi, Pengertian Kreativitas dan Manfaat Kreativitas • Mendiskusikan mengenai mengenai kreativitas di sekitar, Fleksibilitas dan Inovasi, Pengertian Kreativitas dan Manfaat Kreativitas • Mengemukakan mengenai kreativitas di sekitar, Fleksibilitas dan Inovasi, Pengertian Kreativitas dan Manfaat Kreativitas
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai kreativitas di sekitar, Fleksibilitas dan Inovasi, Pengertian Kreativitas dan Manfaat Kreativitas • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: PPT, foto copy gambar benda yang ada di sekitar kita (terlampir), video <i>ice breaker</i> tebak kata (terlampir)
Media Pembelajaran	: Materi pembelajaran, gambar benda yang ada di sekitar
Material Pembelajaran	: Materi pelatihan, materi bermain peran (terlampir)
Bahan Pembelajaran	: Laptop, kertas, proyektor, buku tulis, bolpoin, marker
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

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 local 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 akalannya 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 creatives, 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.

Fleksibilitas Dan Inovasi

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 antar item.

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).

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 Saraswati, atau produk tas daur ulang dari plastic kemasan, dan banyak lainnya. Namun sesungguhnya konsep kreativitas memiliki rentang pengetahuan 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.

Artikel ini telah tayang di WartaKotalive.com dengan judul Anak-anak Berkebutuhan Khusus pun Bisa Melukis,

<https://wartakota.tribunnews.com/2016/07/22/beginilah-goesan-lukisan-anak-anak-berkebutuhan-khusus-di-bbj>



Keripik Maich



Tongsis, Salah Satu Temuan Terbaik Indonesia Versi Majalah TIME

Liputan 6. 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.

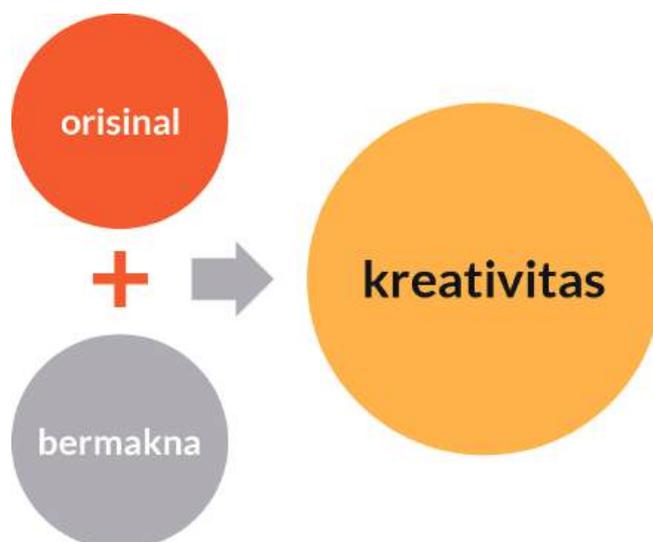
- Kreativitas kategori Big-C merujuk pada karya kreatif terkenal seperti misalnya penemuan yang mendapat hadiah Nobel, terantum dalam ensiklopedia atau buku Sejarah, misalnya penemuan lampu oleh Thomas Alva Edison, partiture lagu oleh Mozart, teori evaluasi Charles Darwin, dsb.
- Kreativitas Pro-c merujuk pada proses atau produk kreatif yang dibuat dalam ranah professional atau bisnis, dilakukan oleh orang yang memiliki keahlian professional, seperti misalnya sepeda lipat, makanan pudding yoghurt, keripik Maicih, 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), factor 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 dan orisinalitas (keaslian, sifat baru, ciri khas) dan kebermaknaan. Orisinal berarti relative 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 *create* (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.

Manfaat Kreativitas

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.

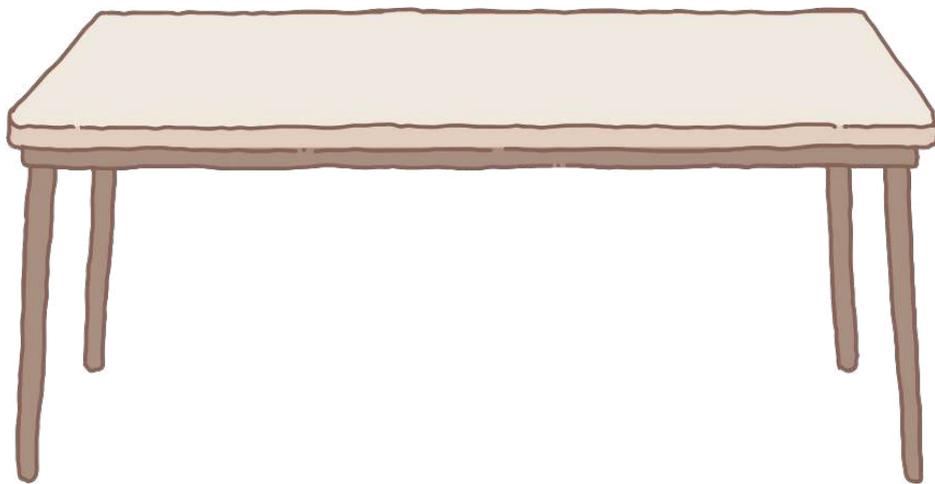
Secara mandiri, peserta mengingat kreativitas sehari-hari yang pernah dibuat sendiri atau disaksikan dari pengalaman orang lain, kemudian merefleksikan manfaatnya. Peserta dapat membagikan hasil refleksinya di dalam kelompok.

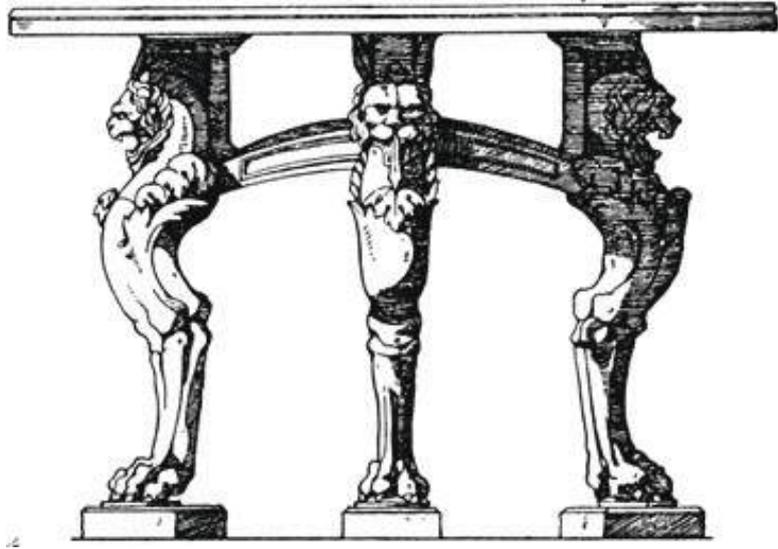
Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Doa pembuka	5'	Dipimpin oleh ketua kelas
2	Review aturan kelas	5'	Ketua kelas membacakan kembali aturan kelas yang telah disepakati bersama dan mengizinkan siswa untuk menempelkan bintang penghargaan atas setiap aturan yang ditegakkan dan mencabut bintang untuk setiap ke-abai-an serta jika ada penyesuaian aturan kelas
3	Review materi sebelumnya	10'	Siapkan pertanyaan-pertanyaan materi sebelumnya melalui permainan

4	Membangun suasana kelas	<i>Ice breaker</i> 5'	Fasilitator mengajak siswa untuk melakukan <i>ice breaker</i> 'Ini Botol dan Ini Lontong' https://www.youtube.com/watch?v=d1VtICthUa0&t=6s
5	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	<ul style="list-style-type: none"> • Fasilitator menyampaikan tujuan pembelajaran, topik yang akan dipelajari dan kegiatan-kegiatan yang akan dilalui bersama selama waktu pembelajaran
Inti			
1	Menggali materi kreativitas di sekitar	Diskusi dan Tanya Jawab 30'	<ul style="list-style-type: none"> • Masing-masing siswa mendapatkan sebuah gambar mengenai benda-benda yang ada di sekitar mereka (terlampir) • Tempel di buku siswa masing-masing • Tuliskan nama benda tersebut • Apakah benda tersebut termasuk dalam karya kreatif? • Jika Ya / Tidak, daftarkan minimal 2 alasannya • Bagikan di kelas (siswa lain diminta memberikan umpan balik positif) • PPT mengenai mencermati kreativitas, ragam kreativitas • Fasilitator memimpin diskusi kelas
2	Mencairkan suasana	<i>Ice breaker</i> 10'	Fasilitator mengajak peserta didik bermain tebak-tebak gambar. https://www.youtube.com/watch?v=u3bae1Z3YyI
3	Mempelajari materi ragam kreativitas	Ceramah ++ 20'	<ul style="list-style-type: none"> • PPT ragam kreativitas dan 4 kategori kreativitas • Fasilitator menyampaikan materi dan bisa membuka ruang tanya jawab
	Istirahat	15'	
4	Pembagian kelompok	Arisan 5'	<ul style="list-style-type: none"> • Buat gulungan kertas kecil yang bertuliskan angka 1 dan 2 sebanyak masing-masing 5 buah • Setiap siswa akan mengambil nomor mereka sendiri • Siswa akan berkumpul dengan kelompoknya masing-masing, 3 kelompok berjumlah 2 orang dan 2 kelompok berjumlah 3 orang
5	Mengerjakan tugas kelompok	Diskusi kelompok 15'	<ul style="list-style-type: none"> • Setiap kelompok mendapatkan tugas untuk mendaftarkan contoh-contoh kreativitas yang ada sebanyak mungkin selain dari contoh yang sudah diberikan di PPT, selama 15 menit • Kelompok 1, pada ranah Big-C • Kelompok 2, pada ranah Pro-C • Kelompok 3, pada ranah little-c • Kelompok 4, pada ranah mini-c • Kerjakan pada kertas HVS, tulis nama anggota kelompok, dan tuliskan pada ranah mana kreativitas yang harus mereka daftarkan

6	Menyampaikan hasil diskusi kelompok	Presentasi 20'	Setiap kelompok membacakan hasil diskusi mereka dan fasilitator serta siswa lain dapat memberikan umpan balik positif
Penutup			
1	Konfirmasi atau penguatan pengetahuan peserta didik	Ceramah 20'	<ul style="list-style-type: none"> • Fasilitator menjelaskan PPT mengenai materi: Definisi dan manfaat kreativitas • Fasilitator memberikan kuis untuk di jawab bersama dalam kelas • Fasilitator meminta siswa merefleksikan kreativitas sehari-hari apa yang pernah mereka lakukan (daftarkan di buku masing-masing, minimal 5) • Minta 2-3 orang siswa membagikannya (pilih yang kurang aktif dalam kelas)
2	Refleksi pribadi	5'	Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, atau bisa juga berupa tanggapan / saran / kritikan / masukan
3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	<p>Dipimpin oleh ketua kelas</p> <p>Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik <p>(dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)</p>
4	Doa penutup	5'	Dipimpin oleh ketua kelas











20

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Mengenal Kreativitas Diri

Topik	: Menenal Kreativitas Diri
Sub Topik	: <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal potensi berpikir kreatif • Faktor pendukung dan penghambat kreativitas.
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: Peserta telah menerima materi pengertian kemampuan komunikasi, hal yang dapat meningkatkan dan menghambat kemampuan komunikasi, dampak dari kemampuan komunikasi yang kurang, literasi digital, tumbuh di era digital
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan potensi berpikir kritis, faktor pendukung dan penghambat kreativitas
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai potensi berpikir kreatif, faktor pendukung dan penghambat kreativitas • Mendiskusikan mengenai potensi berpikir kreatif, faktor pendukung dan penghambat kreativitas • Mengemukakan mengenai potensi berpikir kreatif, faktor pendukung dan penghambat kreativitas
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai potensi berpikir kreatif, faktor pendukung dan penghambat kreativitas • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah, assessment informal
Media Pembelajaran	: PPT, fotocopy assessment (terlampir)
Material Pembelajaran	: Materi pembelajaran
Bahan Pembelajaran	: Laptop, proyektor
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

Mengenal Kreativitas Diri

Hal pertama yang perlu dilakukan dalam proses belajar adalah mengenali diri, sebagai pijakan untuk menambah kemampuan baru dan mengembangkan kemampuan yang sudah ada.

Mengenal potensi berpikir kreatif

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 aspek utama pengukuran kreativitas yang dikembangkan oleh Dr. Paul Torrance.

Asesmen informal yang digunakan dalam modul ini mengacu pada dua aspek dari pengukuran tersebut, yakni kelancaran (*fluency*) dan keaslian (*originality*), dengan mengadaptasikan 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.

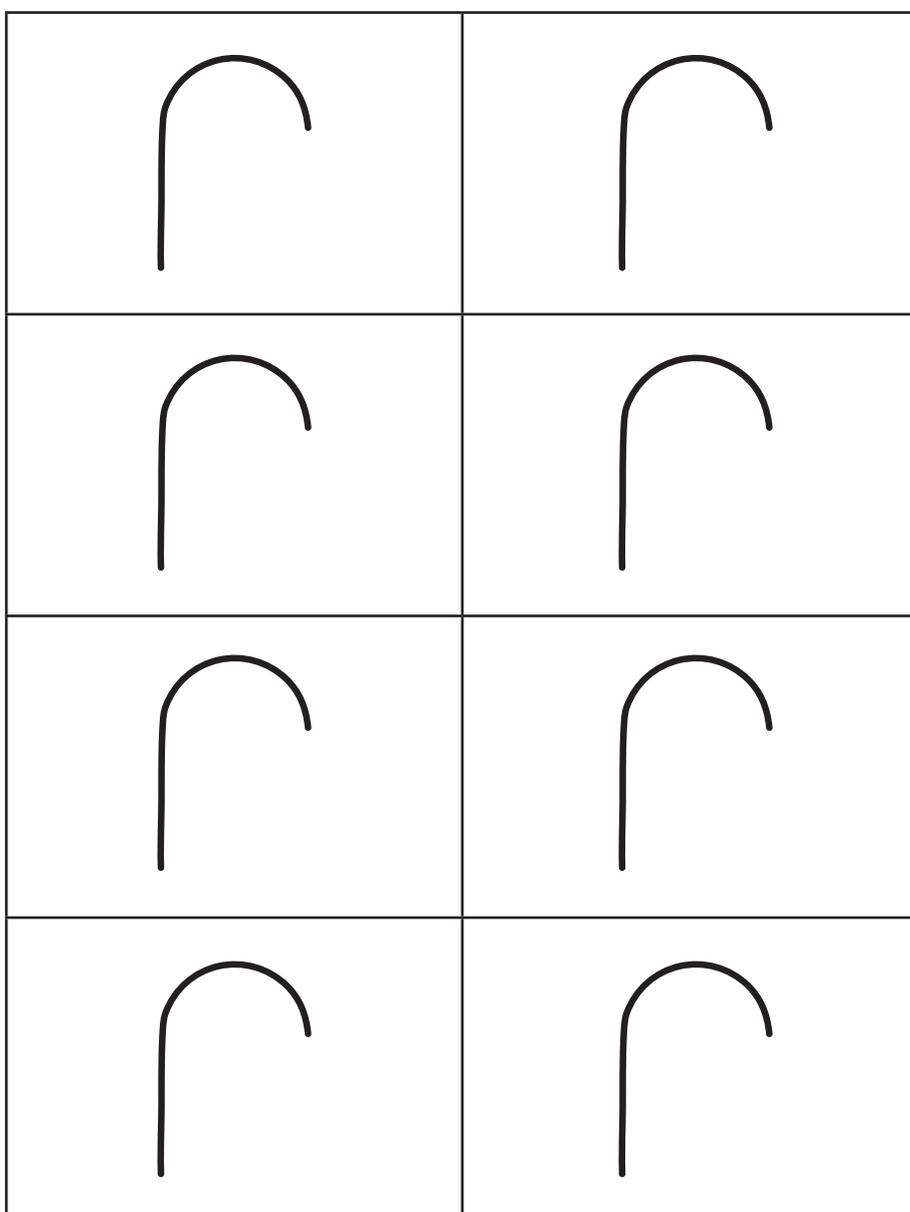
Soal kreativitas verbal

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:

10. 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/mengenal potensi berfikir 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 tentative untuk diangkat dalam pembahasan skor apabila terdapat peserta yang memberikan jadwal 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 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, professor 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 tersebut 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.

Faktor pendukung dan penghambat kreativitas

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 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 disekitar 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 mentoleransi 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 resiko.

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 didalamnya 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.

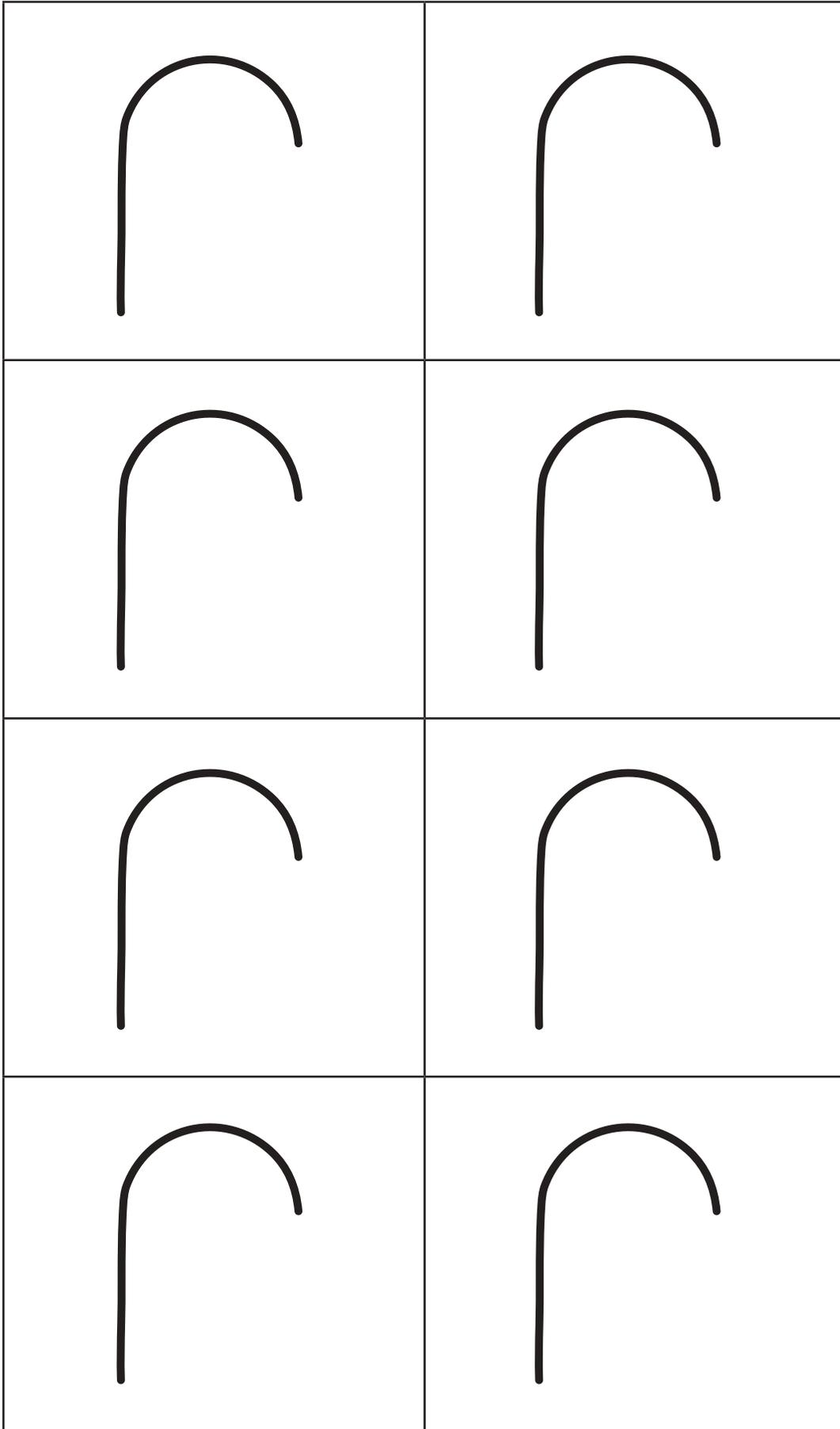
Annie Murphy Paul, penulis *Science of Creativity* (2023), menyarikan dari beberapa penelitian bahwa saat kita memulai proses berpikir kreatif, kita tidak mengakses hal-hal di luar sana. Sebaliknya, kita melihat sekilas kekayaan batin dari pikiran kita sendiri. Justru kita perlu mengurangi atau melonggarkan sementara cengkeraman *prefrontal cortex* (bagian otak yang berfungsi membuat penilaian) yang menghakimi dan menghambat, sehingga kita bisa mengakses kreativitas di dalam diri.

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Doa pembuka	5'	Dipimpin oleh ketua kelas

2	Review aturan kelas dan materi sebelumnya	10'	Ketua kelas membacakan kembali aturan kelas yang telah disepakati bersama dan mengizinkan siswa untuk menempelkan bintang penghargaan atas setiap aturan yang ditegakkan dan mencabut bintang untuk setiap ke-abai-an, serta dipersilahkan untuk menyesuaikan aturan kelas Fasilitator review materi sebelumnya
3	Mencairkan suasana	<i>Ice breaker</i> 10'	Fasilitator mengajak peserta didik untuk melakukan gerakan <i>Aram sam sam</i> sesuai dengan video yang telah ditampilkan. https://www.youtube.com/watch?v=5gckoJP9HZ4
4	Penyampain tujuan pembelajaran.	Ceramah 5'	Menyampaikan tujuan pembelajaran dan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh dari mempelajari materi yang akan diterima.
Inti			
1	Mengerjakan asesmen informal	Instruksi 40'	<ul style="list-style-type: none"> • Fasilitator membagikan 1 lembar tes nonverbal untuk masing-masing siswa (terlampir) • Fasilitator menyampaikan bahwa ini bukanlah tes untuk mengukur tingkat kreativitas ataupun membandingkan diri dengan orang lain. Asesmen ini digunakan dengan tujuan untuk menakar / menjajal / mengenali potensi berfikir kreatif yang dimiliki. Potensi berpikir kreatif yang dimaksud adalah kelancaran dalam menghasilkan ide dan keunikan dalam memandang persoalan • Siswa diinstruksikan menyiapkan alat tulis untuk mengikuti tes ini • Setelah siswa betul-betul siap, fasilitator membacakan aturan pengerjaan tes, yaitu setiap soal hanya boleh dikerjakan selama maksimal 3 menit • Fasilitator membacakan soal-soal: soal kreativitas verbal dan soal kreativitas nonverbal (terlampir pada material pembelajaran)
2	Penjelasan hasil asesment	Diskusi kelas 20'	<ul style="list-style-type: none"> • Fasilitator memeriksa hasil tes kelas dan mendiskusikannya bersama siswa, terbuka ruang tanya jawab • Fasilitator menggunakan panduan pembahasan skor • Sebagai penutup segmen ini, peserta diminta mencatat temuan mengenai aspek diri yang baru ia ketahui dari asesmen ini dan diminta beberapa siswa untuk membagikannya di kelas
Istirahat		15'	
3	Mencairkan suasana	<i>Ice breaker</i> 5'	Fasilitator memberikan teka-teki seperti pada link berikut: https://www.youtube.com/watch?v=ASe5FYDcMSM
4	Pembagian kelompok	Arisan 5'	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibagi menjadi 3 kelompok • Gunakan system arisan, tulis angka 1-4 digulungan kertas, dan siswa mengambil satu gulungan kertas

5	Membaca dan mensikusikan kisah inspiratif tokoh	Diskusi kelompok 20'	<ul style="list-style-type: none"> • Setiap kelompok mendapatkan 1 artikel inspiratif (setiap anggota mendapatkan 1 eksemplar): kisah Yuda Kriesnawan, Reza Nurhilman, Nathanael Andika Santoso (terlampir) <p>Materi diskusi kelompok untuk memahami artikel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Produk apa yang dibuat oleh Yuda, Reza, dan Nathan? • Karakter apa yang dimiliki Yuda, Reza, dan Nathan? • Siswa menulis hasil diskusi di buku catatan masing-masing • Masing-masing kelompok membagikan hasil diskusi mereka
6	Kelompok berbagi hasil diskusi	Diskusi kelas 20'	<ul style="list-style-type: none"> • Fasilitator mengajak kelas berdiskusi dan mengajak siswa terlibat dalam diskusi serta menarik kesimpulan dan meminta mereka menuliskannya di buku catatan masing-masing untuk hasil diskusi kelas ini: • 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?
Penutup			
1	Konfirmasi atau penguatan pengetahuan peserta didik	Ceramah 10'	<p>Fasilitator menggunakan PPT untuk menjelaskan mengenai materi: mengenali potensi berpikir kreatif dan factor pendukung & penghambat kreativitas</p> <p>Fasilitator juga memberi ruang untuk tanya jawab jika masih ada yang belum dipahami oleh peserta didik</p>
2	Refleksi pribadi	5'	Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, apa yang sudah dipelajari, apakah terjadi pola pikir dsb, serta berikan tanggapan berupa pesan, kesan, saran atau kritik setelah mendapatkan pembelajaran
3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	<p>Dipimpin oleh ketua kelas</p> <p>Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik <p>(dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)</p>
4	Doa penutup	5'	Dipimpin oleh ketua kelas





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 Adakitaneews.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 membuah 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.

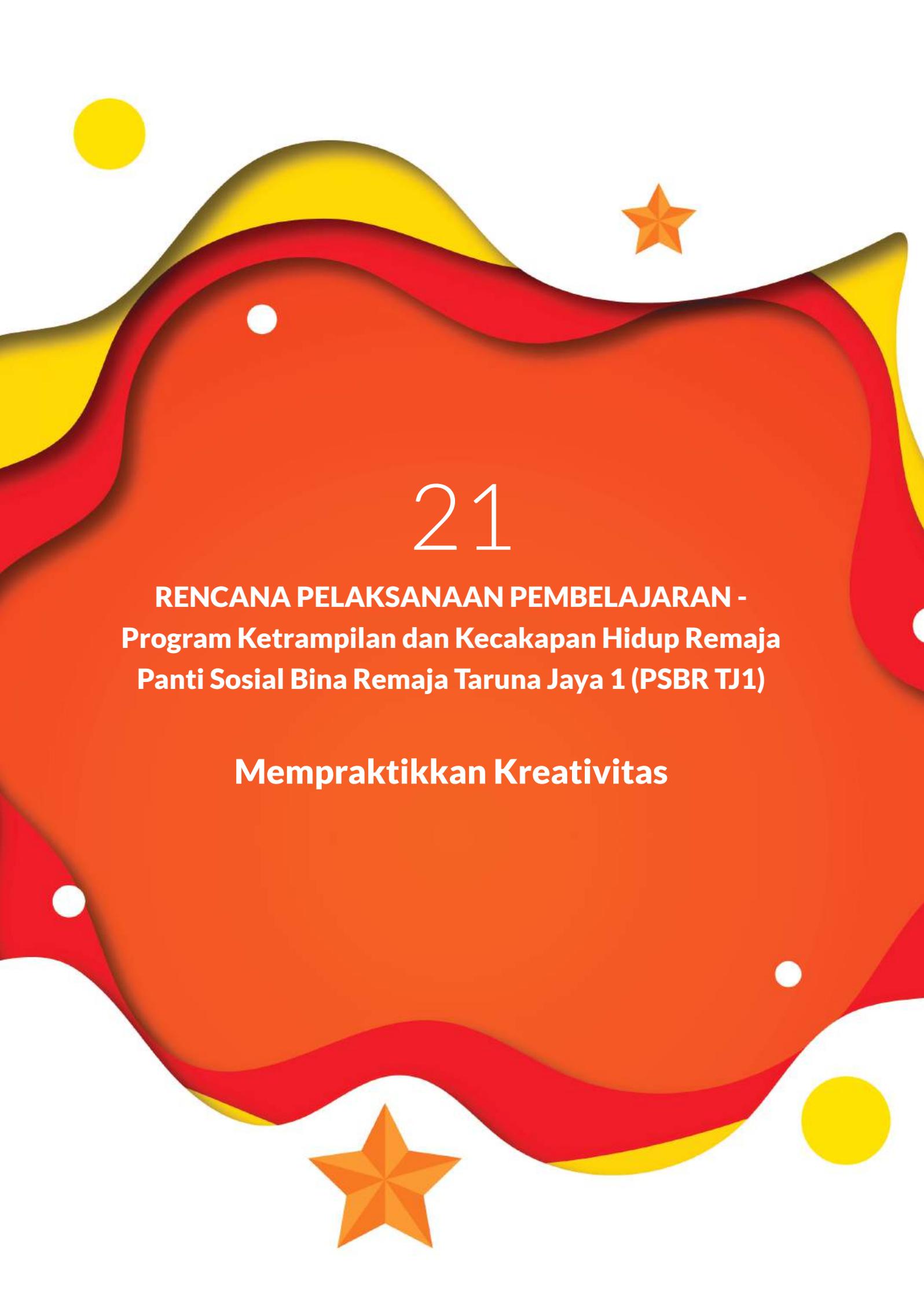
“Saya enggak mau orang beli dengan dasar kasihan, tapi terus sudah,” kata Ida. Menurutnya, pola pikir yang cenderung mengasihani anak disabilitas justru membuat kegiatan yang dilakukan sulit untuk bisa berlanjut. Dengan demikian juga akan sulit bagi mereka untuk bisa mencapai kemandirian. Oleh sebab 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.





21

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Ketrampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Mempraktikkan Kreativitas

Topik	: Mempraktikkan Kreativitas
Sub Topik	: <ul style="list-style-type: none"> • Pancingan Berpikir Kreatif • Menciptakan Produk Kreatif
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: Peserta telah menerima materi pengertian kemampuan komunikasi, hal yang dapat meningkatkan dan menghambat kemampuan komunikasi, dampak dari kemampuan komunikasi yang kurang, literasi digital, tumbuh di era digital
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan mengenai konsep pancingan berpikir kreatif dan menciptakan produk kreatif • Menggunakan konsep pancingan berpikir kreatif dan menciptakan produk kreatif dalam kehidupan sehari-hari
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai konsep pancingan berpikir kreatif, menciptakan produk kreatif • Mendiskusikan mengenai konsep pancingan berpikir kreatif, menciptakan produk kreatif • Mengemukakan mengenai konsep pancingan berpikir kreatif, menciptakan produk kreatif • Menerapkan konsep pancingan berpikir kreatif, menciptakan produk kreatif dalam kehidupan sehari-hari • Menyesuaikan konsep pancingan berpikir kreatif, menciptakan produk kreatif dalam kehidupan sehari-hari
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Peserta Didik dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai pancingan berpikir kreatif, menciptakan produk kreatif • Peserta Didik dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai pancingan berpikir kreatif, menciptakan produk kreatif • Peserta Didik dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah interaktif, kerja kelompok, presentasi, permainan
Media Pembelajaran	: PPT, video, gambar permainan
Material Pembelajaran	: Materi pelatihan, materi permainan
Bahan Pembelajaran	: Laptop, proyektor, <i>flipchart</i> , metaplan, stik es krim, spidol warna, karet gelang, selotip kertas
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

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 mengasahdaya 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, perternak sapi, pabrik benang, dan lain sebagainya yang menjadikan produk tersebut ada. Pada bagian akhir, peserta perlu mempraktikkan keterampilan berpikir kreatif ini bersama kelompoknya.

I. Pancingan Berpikir Kreatif

Berpikir kreatif merupakan pengolahan pikiran secara aktif. Kemampuan berpikir kreatif bisa dipelajari. Beberapa cara untuk memancing proses berpikir kreatif.

A. 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.

B. 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.

C. 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.

Eksperimen

- *Peserta mencoba salah satu dari metode pancingan (misalnya mengobrol berpasangan, menari, bermain tebak-tebakan, menonton tanyangan Japan Masquerade Show, dsb sesuai kartu instruksi yang disiapkan oleh fasilitator. Instruksi disesuaikan dengan usia peserta*
- *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, jika dikonversi ke rupiah. Jika di suatu bazar di Indonesia, anda mau mencoba berjualan tanaman putri malu dengan harga Rp 150.000 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.

II. Menciptakan Produk Kreatif

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):

A. 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 toleransi adanya ambiguitas.

B. Inkubasi

Tahap di mana kita “mengunyah” pikiran atau informasi yang diterima. Alam bawah sadar mengelola informasi menjadi gagasan.

C. 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.

D. Verifikasi/ Evaluasi ide

Tahap ketika pemikiran analisis berperan, untuk menguji gagasan, apakah ide tersebut valid, tepat, dan bernilai guna.

E. 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 pancingan 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 social 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 mengkreasiannya 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 pancingan 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. Peraan kreatif diperlukan untuk menciptakan karya-karya beriktunya. Maka mulailah dengan kreativitas sehari-hari.

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Doa pembuka	5'	Dipimpin oleh ketua kelas
2	Membangun suasana	<i>Ice Breaker</i> 5'	Melatih Konsentrasi “Angin Bertiup” (Peserta diminta berdiri melingkar, fasilitator memberikan instruksi “angin bertiup ke”, peserta diminta mengikuti instruksi yang disampaikan fasilitator)

3	Review peraturan kelas dan meteri sebelumnya	10'	Ketua kelas membacakan kembali aturan kelas sebagai pengingat dan menyepakati bersama apakah ada perubahan atau tidak Review materi sebelumnya: Peserta diminta menuliskan pertanyaan pada selembar kertas kemudian peserta diminta berdiri melingkar dan melemparkan kertas soal secara acak, kemudian peserta diminta mengambil soal yang sudah dilempar dan menjawab pertanyaan dari masing – masing soal
4	Penyampaian Tujuan Pembelajaran	Ceramah 5'	Fasilitator menyampaikan materi apa saja yang akan dipelajari, kegiatan yang akan dikerjakan bersama dan tujuan yang diharapkan dari pembelajaran hari ini
Inti			
1	Penyampaian materi	Ceramah Interaktif 10'	Fasilitator menjelaskan materi pancingan berpikir kreatif yang terdapat dalam PPT
2	Mengerjakan latihan pancingan berpikir kreatif	Eksperimen 15'	Setiap siswa menerima kartu instruksi dan mencoba pancingan kreativitas (terlampir) selama 20' Tempelkan karya mereka di dinding atau boleh diletakkan di meja atau di kursi (fasilitator memastikan bahwa peletakan dilakukan berjarak agar siswa dapat tetap bergerak dengan bebas)
3	Mengunjungi karya siswa lain	Gallery walk 10'	Setiap siswa dipersilahkan mengelilingi kelas dan mengunjungi hasil karya siswa lain
4	Pembahasan	Diskusi kelas 10'	Fasilitator merangkum hasil karya mereka dan mengajak kelas berdiskusi mengenai perasaan mereka dan bertanya apakah ada hal baru yang telah dilakukan dsb (minta siswa untuk mengutarakan pendapat mereka sehingga diskusi dapat berjalan)
5	Melakukan tes kembali	Asesmen informal 10'	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, jika dikonversi ke rupiah. Jika di suatu bazar di Indonesia, anda mau mencoba berjualan tanaman putri malu dengan harga Rp 150.000 juga, sebutkan cara-cara yang akan anda lakukan untuk menjualnya. 4. Buatlah gambar dari garis lengkung ini (soal tes nonverbal). (terlampir) Kemudian peserta membandingkan jumlah jawaban pada tes kali ini dengan jawaban pada saat asesmen.
6	Penyampaian materi	Ceramah Interaktif 10'	Fasilitator menjelaskan mengenai materi menciptakan produk kreatif melalui Power Point
Istirahat (15')			

7	Membangun suasana	<i>Ice Breaker</i> 5'	Permainan Motor, Bajaj, Mobil, Bis (Peserta diminta berdiri dan membuat lingkaran, kemudian instruksi oleh fasilitator jika motor peserta membuat kelompok sebanyak 2 orang, Jika Bajaj peserta membuat kelompok sebanyak 3 orang, Jika Mobil peserta membuat kelompok sebanyak 4 orang, Jika Bis peserta membuat kelompok sebanyak 5 orang) pada akhir permainan dilakukan pembagian kelompok sebanyak 3 kelompok.
8	Mempraktekkan	Tugas Kelompok 35'	Kelompok mendapat kartu instruksi (terlampir) Praktekkan kebiasaan yang mendukung kreativitas berpikir
9	Presentasi	Presentasi 10'	Penyampaian hasil diskusi setiap kelompok dan Umpan Balik Positif
Penutup			
1	Refleksi pribadi	5'	Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, apa yang sudah dipelajari, apakah terjadi pola pikir dsb, serta berikan tanggapan berupa pesan, kesan, saran atau kritik setelah mendapatkan pembelajaran
2	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	Dipimpin oleh ketua kelas Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini: <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik (dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)
3	Misi Mingguan	Instruksi 5'	Penjelasan mengenai judul dan deskripsi mengenai misi yang diberikan serta aturan penulisan dan indikator penilaian
4	Doa penutup	5'	Dipimpin oleh ketua kelas

Penilaian : Menulis jurnal mingguan

Judul Misi : Produk Kreatifku

Deskripsi Misi :

- Peserta diminta menyusun perencanaan Ide Kreatif yang mampu dilakukan untuk memecahkan masalah sehari-hari.
- Peserta menjelaskan sesuai tahapan proses kreatif
- Peserta diminta melaksanakan dan menciptakan produk kreatif sederhana dari ide kreatif yang telah dirumuskan
- Ceritakan proses kreatif yang telah dilakukan sesuai dengan Ketentuan, Indikator dan Template Penulisan Jurnal.

Ketentuan, Indikator dan Template Penulisan Jurnal: Terlampir

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

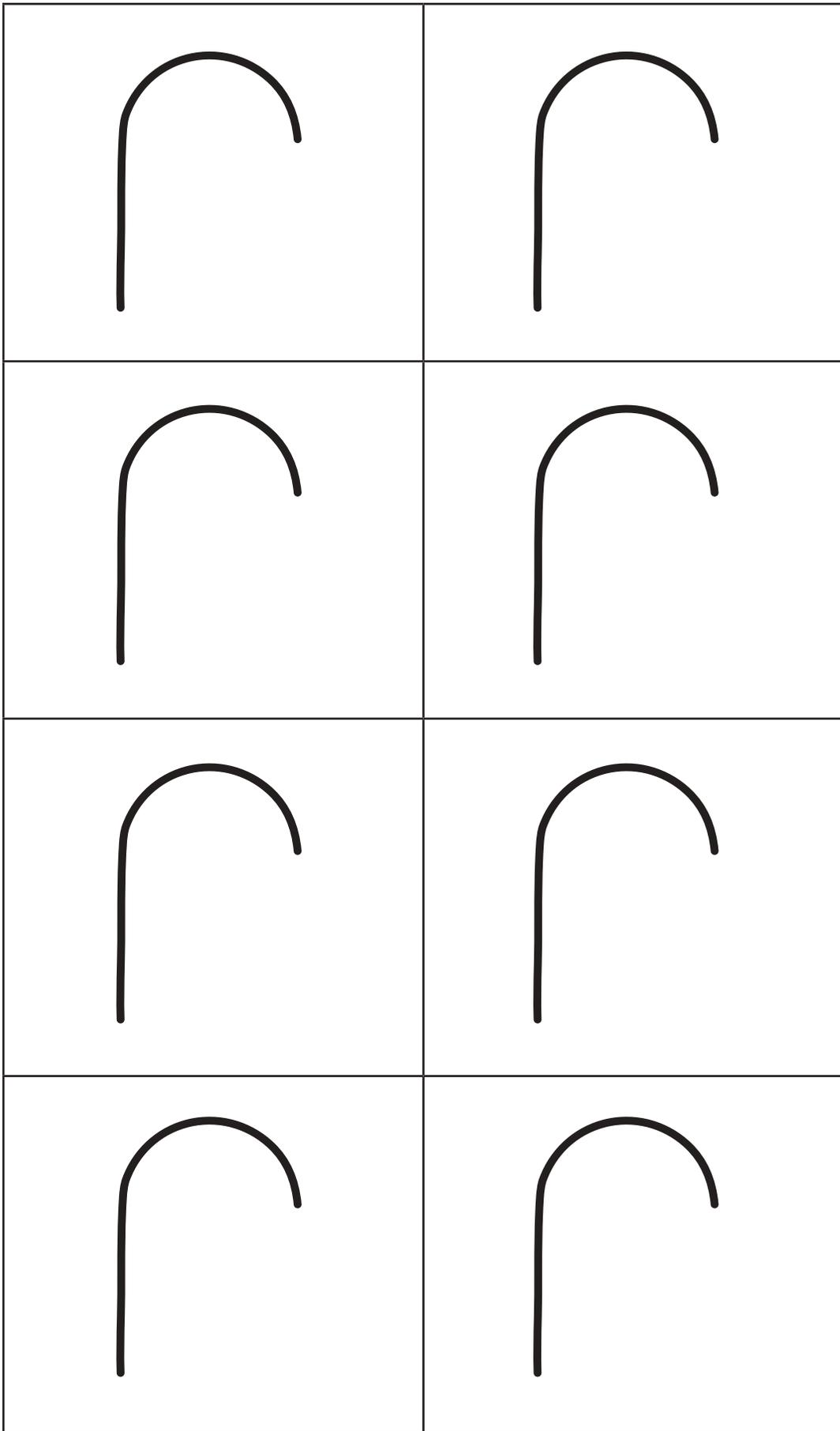
Setiap orang pasti punya cerita.

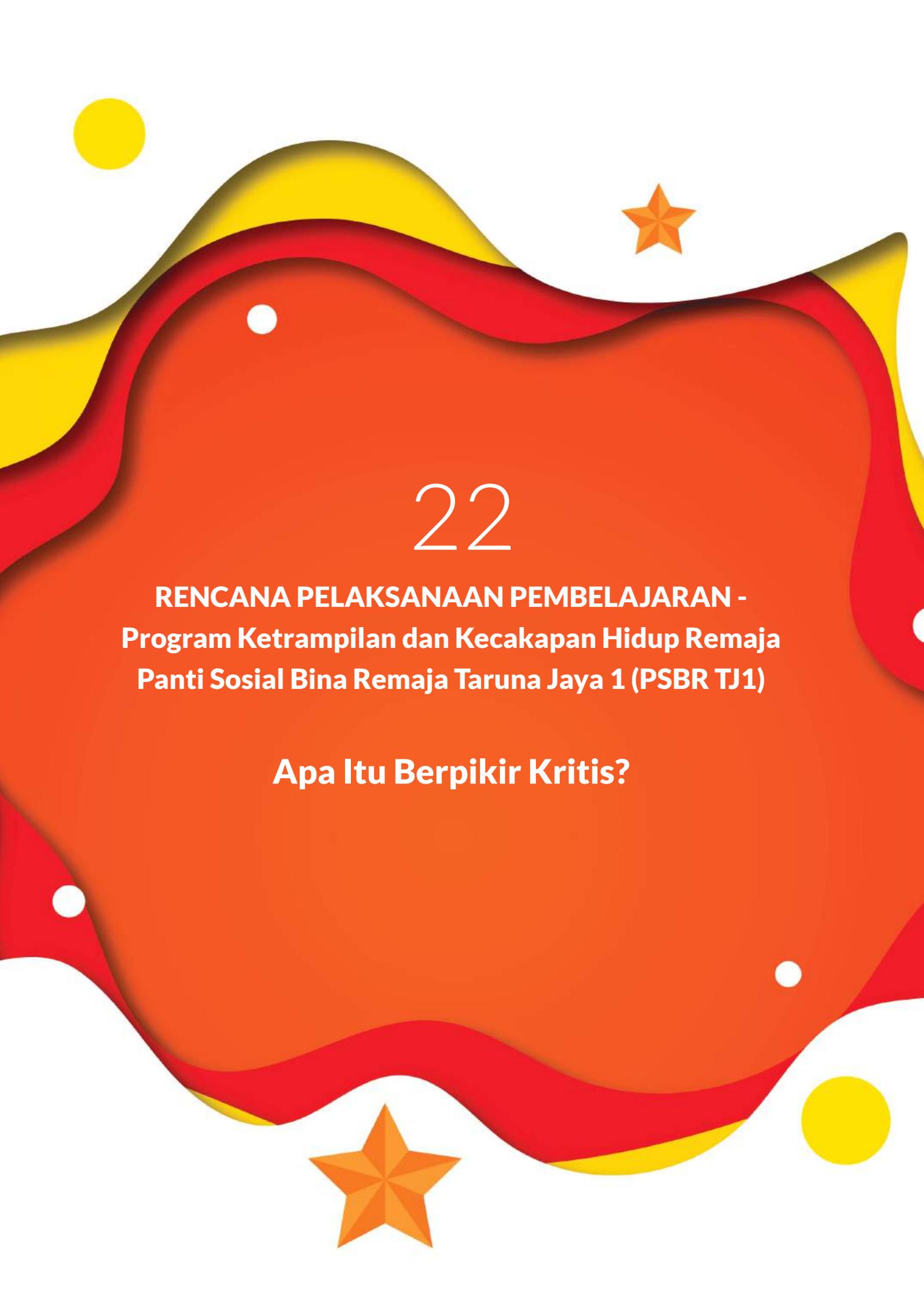
Setiap orang pasti pernah berinteraksi sosial dan berdialog.

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 ☺





22

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Apa Itu Berpikir Kritis?

Topik	: Apa Itu Berpikir Kritis?
Sub Topik	: <ul style="list-style-type: none"> • Fenomena perilaku reaktif • Pengertian berpikir kritis
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: -
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan fenomena perilaku reaktif dan pengertian berpikir kritis
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai fenomena perilaku reaktif dan pengertian berpikir kritis • Mendiskusikan mengenai fenomena perilaku reaktif dan pengertian berpikir kritis • Mengemukakan mengenai fenomena perilaku reaktif dan pengertian berpikir kritis
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai fenomena perilaku reaktif dan pengertian berpikir kritis • Peserta didik dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah interaktif, diskusi kelompok, bermain peran
Media Pembelajaran	: PPT, video
Material Pembelajaran	: Materi pelatihan, materi bermain peran (terlampir)
Bahan Pembelajaran	: Laptop, proyektor, <i>flipchart</i> , metaplan, selotip kertas
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

Fenomena Perilaku Reaktif

Dalam kehidupan sehari-hari, perilaku manusia bisa dibedakan antara perilaku reaktif dan perilaku responsive. Perilaku reaktif adalah perilaku yang cenderung bersifat spontan, langsung, reflex, dan tanpa banyak pertimbangan. Sementara itu, perilaku responsive adalah perilaku yang dipertimbangkan dahulu sebelum dilakukan, ada jeda, *'wait and see'* (tahan diri, amati dulu).

Perilaku responsive 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 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.

Pengertian Berpikir Kritis

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 social, 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 skeptic (ragu-ragu dan kurang percaya yang cenderung curiga). Kritik cenderung mengandung penilaian, sementara berpikir kritis menekankan pada analisis dan pertanyaan. Skeptic cenderung didasari penolakan, sedangkan berpikir kritis didasari keterbukaan pikiran untuk mencari tahu lebih lanjut. Seorang pengkritik yang hanya bertujuan untuk mengkritik 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 dilatih 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 social 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 blum 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 stress.

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)

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Doa pembuka	5'	Dipimpin oleh ketua kelas
2	Membangun suasana	Ice breaker 5'	Rumus Benar-Salah 1. Siswa diminta untuk berdiri berbaris membentuk 2 baris 2. Fasilitator menjelaskan mengenai aturan permainan 3. Dimulai dengan rumus Benar-Benar 4. Berikanlah instruksi Maju-Mundur 5. Siswa akan melompat satu langkah ke depan dan melompat satu langkah ke belakang 6. Kembangkan instruksi menjadi Benar-Salah 7. Siswa akan melompan maju 1x dan maju 1x Dst
3	Review peraturan kelas dan meteri sebelumnya	10'	Ketua kelas membacakan kembali aturan kelas sebagai pengingat dan menyepakati bersama apakah ada perubahan atau tidak Review materi sebelumnya
4	Penyampaian tujuan Pembelajaran	Ceramah 5'	Fasilitator menyampaikan materi apa saja yang akan dipelajari, kegiatan yang akan dikerjakan bersama dan tujuan yang diharapkan dari pembelajaran hari ini
Inti			
1	Penyampaian materi	Ceramah Interaktif 15'	Fasilitator menjelaskan materi mengenai fenomena perilaku reaktif yang ada di Power Point
2	Menonton video	Video 40'	Fasilitator memutar film: "TILIK" https://www.youtube.com/watch?v=GAvvgz8_zV8

3	Melakukan diskusi yang dipimpin oleh fasilitator	Diskusi kelas 10'	Siswa diminta mendiskusikan kesimpulan otomatis yang kerap muncul dari tokoh-tokohnya. Siswa diminta mencari pengalaman reaktif yang pernah dialami sendiri atau disaksikan dari pengalaman orang lain, dan membagikannya dalam kelompok.
Istirahat (15')			
4	Membangun suasana belajar	<i>Ice Breaker</i> 5'	Mari berhitung, Fasilitator meminta siswa membuat lingkaran dan berhitung dari angka 1 Jika terdapat kelipatan 2 maka diganti dengan kata 'Door' Improvisasi dengan kelipatan lainnya
5	Penyampaian materi	Ceramah Interaktif 15'	Fasilitator menjelaskan materi mengenai pengertian berpikir kreatif yang ada pada Power Point
6	Diskusi Kelompok	Diskusi 25'	Siswa dibagi dalam 2 kelompok, gunakan system arisan untuk menghemat waktu Siswa diminta membuat suatu scenario bermain peran dari 2 kasus yang berbeda (terlampir) Siswa diminta untuk berlatih setelah membuat skenario
7	Penampilan bermain peran	Bermain peran 15'	Kelompok diminta untuk tampil dan mendapatkan umpan balik dari fasilitator dan kelompok lainnya Masing-masing kelompok menampilkan tampilan selama 5 menit
Penutup			
1	Refleksi pribadi	5'	Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, apa yang sudah dipelajari, apakah terjadi pola pikir dsb, serta berikan tanggapan berupa pesan, kesan, saran atau kritik setelah mendapatkan pembelajaran
2	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	Dipimpin oleh ketua kelas Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini: <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik (dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)
3	Doa penutup	5'	Dipimpin oleh ketua kelas

Lampiran:

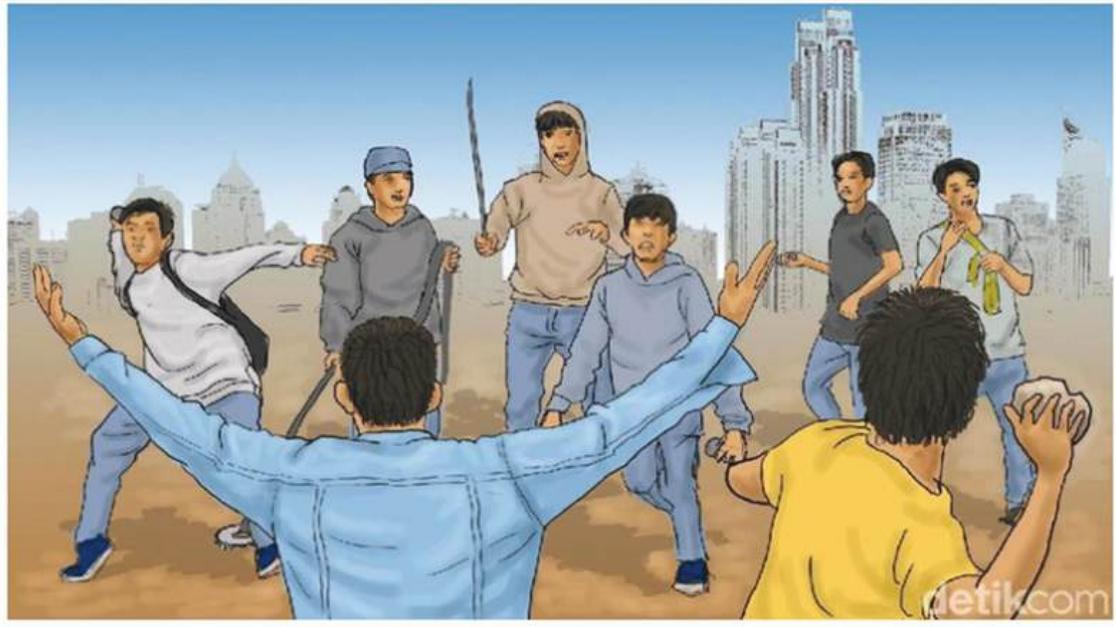
1. Contoh Kasus Tugas Role Play Perilaku Reaktif dan Responsif

Kasus Undian Berhadiah

"A" menerima telepon dari nomor tidak dikenal setelah diangkat penelpon mengatakan bahwa "A" menerima hadiah dari suatu undian berhadiah kemudian "A" diminta menyebutkan data - data pribadi serta diminta melakukan pembayaran pajak sebelum menerima hadiah. Berikan Contoh Perilaku Reaktif dan Perilaku Responsif dari kasus tersebut?

Perilaku Reaktif: "A" mengikuti arahan dari penelpon, tergiur akan hadiah yang dijanjikan sehingga melakukan segala sesuatu hal diminta tanpa mengetahui kebenarannya.

Perilaku Responsif: "A" melakukan pemeriksaan kebenaran informasi yang diberikan penelpon, tidak langsung percaya dengan yang dikatakan penelpon, melakukan konfirmasi terkait program undian ke nomor perusahaan yang bisa dipercaya. "A" tidak langsung memberikan data - data pribadi kepada penelpon sebelum memastikan kebenaran informasi yang diterima.



Bentrok Suporter Bola Akibatkan Korban Luka di Bogor, 26 Orang Diamankan

Solihin - detikNews | Rabu, 02 Mar 2022 10:04 WIB

Bogor - Polisi mengamankan 26 suporter yang terlibat bentrok sesuai nonton bareng (nobar) pertandingan sepakbola antara Persib dan Persija. Saat ini 26 suporter tersebut diamankan di Polsek Bogor Barat, Kota Bogor.

"Iya, semalam itu ada 26 orang yang diamankan (karena tawuran), itu dari satu kelompok suporter, Persija. Tawurannya di Yasmin. Karena cepat kejadiannya itu kan, kita ke lokasi, langsung kejar ke kantong-kantong (titik kumpul) mereka kan, kita amankan mereka," kata Kasat Reskrim Polresta Bogor Kota Kopol Dhoni Erwanto saat dimintai konfirmasi detikcom, Rabu (2/3/2022).

Dhoni menyebut tawuran antarsuporter klub sepakbola itu pecah di Jalan Sholeh Iskandar dan Jalan Abdullah bin Nuh, Kota Bogor, Selasa (1/3) malam. Tawuran itu pecah usai pertandingan Persija melawan Persib.

Kedua kelompok suporter juga sempat melakukan konvoi menggunakan motor hingga bertemu di jalan

dan terlibat tawuran.

"Seperti kita ketahui tadi malam itu ada pertandingan antara Persib dan Persija. Setelah adanya nobar di daerah jalan baru, akhirnya mereka sempat melakukan konvoi, sehingga dari beberapa suporter Persija kami amankan karena kedapatan mereka melakukan perbuatan-perbuatan yang mengganggu aktivitas masyarakat," kata Dhoni.

Rekaman video aksi tawuran dan konvoi suporter juga sempat beredar di media sosial. Dari beberapa video yang dilihat, tawuran terjadi di beberapa titik, di antaranya Jalan Sholeh Iskandar dan Jalan Abdullah bin Nuh, Bogor Barat, Kota Bogor.

Sumber:

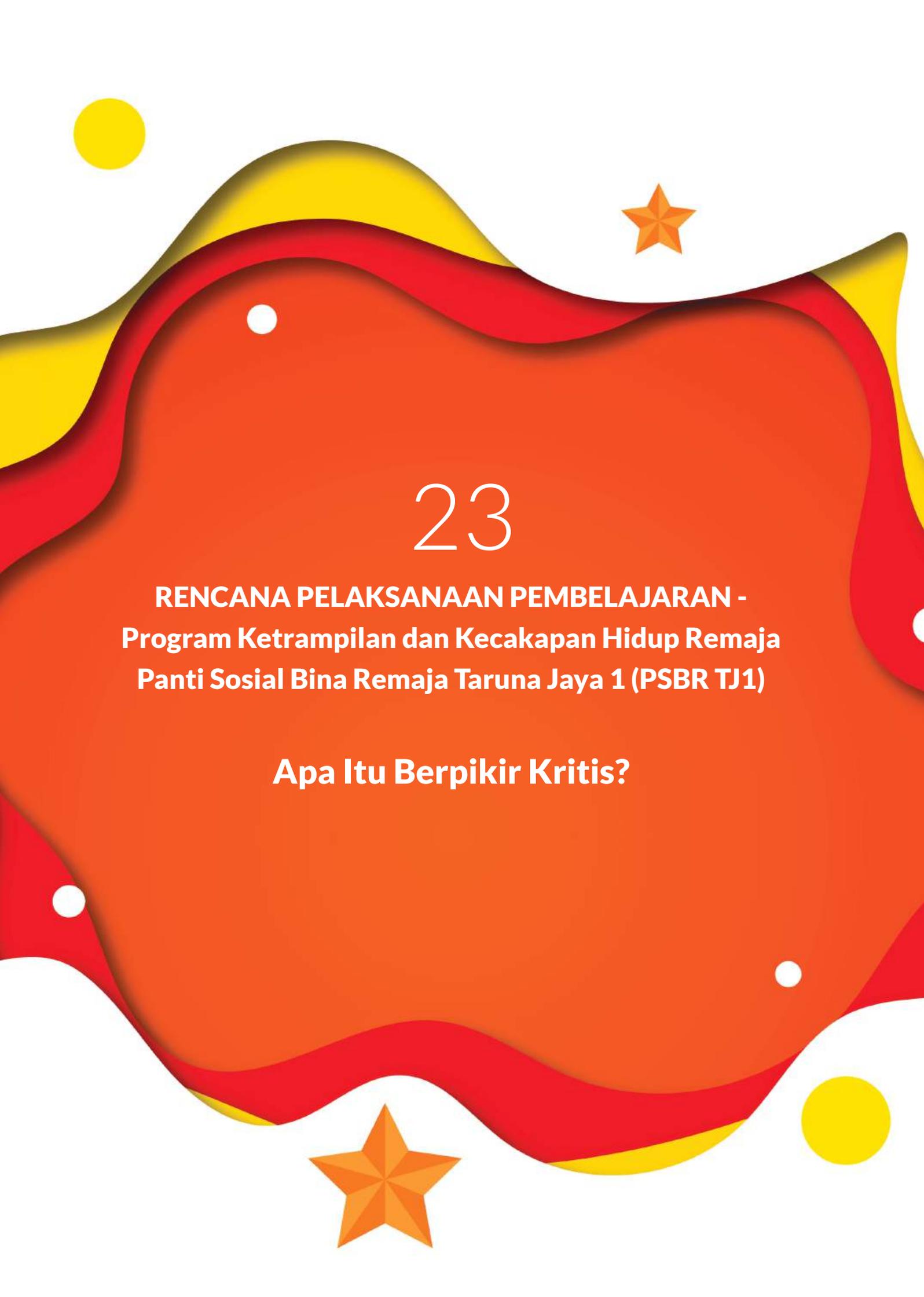
"Bentrok Suporter Bola Akibatkan Korban Luka di Bogor, 26 Orang Diamankan" selengkapnya <https://news.detik.com/berita/d-5964891/bentrok-suporter-bola-akibatkan-korban-luka-di-bogor-26-orang-diamankan>.

Kejadiannya sekitar bulan Maret 2021, ketika pacar saya mau membeli sebuah komponen komputer dengan harga sekitar +- 4 jutaan, kebetulan transaksi ini pakai akun Shopee saya.

Saya hanya mengangkat telpon 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 "phising". 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 masukan kode verifikasi ini, si penipu itu bisa mengakses akun Shopee tersebut.



23

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Apa Itu Berpikir Kritis?

Topik	: Apa Itu Berpikir Kritis?
Sub Topik	: <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal Kecenderungan Pikiran Otomatis • Tantangan Berpikir Kritis • Apakah Saya Berpikir Kritis?
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: Peserta telah menerima materi fenomena perilaku reaktif dan pengertian berpikir kritis
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan mengenai kecenderungan pikiran otomatis, tantangan berpikir kritis dan apakah saya berpikir kritis? • Menggunakan konsep tantangan berpikir kritis dalam kehidupan sehari-hari
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai kecenderungan pikiran otomatis, tantangan berpikir kritis dan apakah saya berpikir kritis? • Mendiskusikan mengenai kecenderungan pikiran otomatis, tantangan berpikir kritis dan apakah saya berpikir kritis? • Mengemukakan mengenai kecenderungan pikiran otomatis, tantangan berpikir kritis dan apakah saya berpikir kritis? • Menerapkan tantangan berpikir kritis dalam kehidupan sehari-hari • Menyesuaikan tantangan berpikir kritis dalam kehidupan sehari-hari
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Peserta Didik menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai kecenderungan pikiran otomatis, tantangan berpikir kritis, dan apakah saya berpikir kritis? • Peserta Didik dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai tantangan berpikir kritis • Peserta Didik mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah interaktif, bermain peran, penilaian pribadi
Media Pembelajaran	: PPT, foto copy soal berpikir kritis, foto copy kuesioner sikap berpikir kritis (terlampir)
Material Pembelajaran	: Materi pelatihan, materi bermain peran
Bahan Pembelajaran	: Laptop, proyektor, korek api / batang lidi
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

Mengenal Kecenderungan Pikiran Otomatis

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 sprit ini, kmu ttap bisa mmabcanya tnpa ksluitan krena kmampuan ajiab oatkm. Ini cntoh pkirian otomatis bekrja.

2. Dengarkan kalimat yang dibacakan ini:

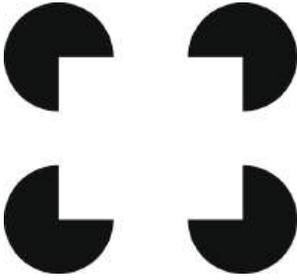
Basa-basi merupakan bagian dari seni bercakap-cakap yang bisa mencairkan suasana berelasi biarpun orang tidak selalu ingin berbicara berlama-lama.

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 mengayuj suda 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.

Tantangan Berpikir Kritis

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 pikiran sehingga *brand* itulah yang dipilih, tidak mencari alternative 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 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. Bisa implisit, atau Bahasa sederhananya bisa “SARA”

Kecenderungan bias ini tidak disadari seseorang, menyangkut sikap negatif terhadap orang lain atau kelompok social, 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 identic dengan perempuan; atau menganggap suku tertentu cenderung kasar dan agresif.

(Untuk lebih memahami praktik bisa 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.

Apakah Saya Berpikir Kritis?

Kesiapan untuk berpikir kritis akan dilihat dari dua sisi, yakni 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 statistic, 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:

- 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?
 - Ya
 - Tidak
 - Bisa jadi
- Santi berdiri di dekat Vina. Apakah pernyataan ini benar: Vina berdiri di dekat Santi.
 - Ya
 - Tidak
 - Bisa jadi
- Lokasi Cilegon dekat dengan Rangkasbitung. Apakah pernyataan ini benar: Lokasi Rangkasbitung dekat dengan Cilegon.
 - Ya
 - Tidak
 - Bisa jadi
- Pemimpin adalah orang yang pandai bicara. Apakah anda setuju?
 - Ya
 - Tidak
 - Bisa jadi
- Kesan pertama adalah segalanya. Apakah anda setuju?
 - Ya
 - Tidak
 - Bisa jadi
- Nokia pernah pergi ke Paris sama Pluto. Mana kondisi yang kalau benar, membuktikan pernyataan ini?
 - Tidak bisa ditentukan
 - Nokia pernah salto sama Pluto
 - Pluto pernah pergi ke Paris sama Nokia
- Pernyataan 1: Jika kikir maka pakar senam.
Pernyataan 2: Paman Gober tidak kikir.
Apa kesimpulannya?
 - Paman Gober bukan pakar senam
 - Paman Gober adalah pakar senam
 - Tidak dapat ditentukan
- Pernyataan 1: Jika lolos PTN maka tidak bisa merakit perabot.
Pernyataan 2: Dio tidak bisa merakit perabot.
Kesimpulan: Dio tidak lolos PTN.
Apakah logikanya tepat?
 - Tidak tepat
 - Tepat
- Pernyataan 1: Semua yang menawarkan pinjaman *online* bisa menjebak.
Pernyataan 2: Semua yang menjebak bukan penolong.
Apa kesimpulannya?
 - Yang menjebak pasti penolong.
 - Yang menawarkan pinjaman *online* pasti bukan penolong
 - Ada pinjaman *online* yang bisa menolong
- Keponakan saya berusia 9 bulan, dan ia biasanya cepat tidur jika dibaringkan di Kasur. Tetapi setiap kali neneknya datang mengunjungi pada sore hari, ia menangis ketika diletakkan di tempat tidur dan sulit

berhenti.

Kesimpulan: Nenek pasti memberinya coklat dan gula yang membuat keponakan saya menjadi hiperaktif.

a. Kesimpulan sejalan

b. Kesimpulan tidak sejalan

Setiap soal kemudian dibahas satu persatu sehingga peserta memahami landasan berpikir untuk sampai pada jawaban yang tepat. Bagian dari pernyataan yang perlu dikritisi adalah premis atau pernyataan, hubungan antara premis tersebut, dan kesimpulan. Jawaban benar diberi skor 1, sedangkan jawaban salah diberi skor 0. Fasilitator dapat menanyakan skor total peserta dan menjadikannya 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 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

Pikiran kita bisa secara otomatis menambahkan sesuatu ataupun menghilangkan sesuatu. 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.

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Doa pembuka	5'	Dipimpin oleh ketua kelas
2	Membangun suasana kelas agar siap belajar	Ice Breaker 5'	<p><i>Ice Breaker</i> melatih Konsentrasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fasilitator meminta peserta berpasangan dan berhadap-hadapan, • Kemudian masing – masing peserta yang berpasangan peserta diminta memilih angka ganjil atau genap, • Kemudian fasilitator memberikan instruksi angka ganjil atau genap, bagi peserta yang memilih angka ganjil, • Ketika fasilitator memberikan instruksi angka ganjil maka peserta yang memilih angka ganjil mencoba mengambil tangan peserta yang memilih angka genap berlaku sebaliknya. • Fasilitator dapat memberikan instruksi dengan soal penambahan maupun pengurangan untuk lebih melatih konsentrasi peserta. <p>Contoh: Fasilitator memberikan instruksi “20 + 17” maka peserta yang memilih angka ganjil mencoba mengambil peserta yang memilih angka genap.</p>

3	Review peraturan kelas dan meteri sebelumnya	10'	Ketua kelas membacakan kembali aturan kelas sebagai pengingat dan menyepakati bersama apakah ada perubahan atau tidak Review materi sebelumnya
4	Penyampaian Tujuan Pembelajaran	Ceramah 5'	Fasilitator menyampaikan materi apa saja yang akan dipelajari, kegiatan yang akan dikerjakan bersama dan tujuan yang diharapkan dari pembelajaran hari ini
Inti			
1	Penyampaian materi	Ceramah Interaktif 20	Fasilitator menjelaskan mengenai materi kecenderungan pikiran otomatis dan tantangan berpikir kritis yang ada pada Power Point
2	Membuat scenario dan memerankannya	Diskusi kelompok 25'	Fasilitator membagi peserta kedalam 2 kelompok dengan system arisan / berhitung untuk menghemat waktu Fasilitator menginstruksikan setiap kelompok bergabung pada kelompoknya masing-masing, beri jarak yang cukup luas antar kelompok Fasilitator menampilkan layar proyektor mengenai bias-bias Kelompok diminta untuk memilih satu bias berdasarkan pengalaman pribadi yang pernah dialami oleh kelompok yang akan dibuatkan drama dan kelompok lain tidak boleh tahu, karena pada akhir tampilan kelompok lain harus menebak bias apa yang sudah dimainkan oleh kelompok lain Buatlah skenario, tuliskan di buku dan berlatihlah untuk ditampilkan di depan kelas Kelompok bisa berdiskusi di ruang lain dengan didampingi oleh masing-masing satu fasilitator
3	Menampilkan permainan peran yang telah direncanakan	Bermain peran 20'	Setiap kelompok memainkan peran yang telah direncanakan Kelompok lain menebak bias apa yang sedang ditampilkan oleh kelompok lain dan berikan alasannya mengapa kelompok menebak bias tersebut Fasilitator memberikan umpan balik
Istirahat (15')			
4	Membangun suasana kelas agar siap belajar	<i>Ice Breaker</i> 5'	Peserta diminta berdiri melingkar, fasilitator memberikan instruksi seluruh peserta untuk membuat barisan sesuai dengan instruksi yang akan diberikan. Contoh: Jika Fasilitator meminta peserta berbaris sesuai tinggi badan, maka peserta membuat barisan sesuai dengan tinggi badan peserta terendah sampai tertinggi. Fasilitator dapat memberikan instruksi bagi peserta untuk mengurutkan berdasarkan tanggal lahir, ukuran sepatu, atau huruf pada nama.
5	Penyampaian materi	Ceramah Interaktif 5'	Fasilitator menjelaskan mengenai materi apakah saya berpikir kritis? Yang ada pada Power Point (slide 17 beserta dengan teorinya)

6	Mengisi soal berpikir kritis	Tugas individu 15'	<p>Peserta masing-masing diberikan selebar soal berpikir kritis</p> <p>Fasilitator menjelaskan tujuan pemberian soal adalah bukan untuk menentukan seseorang kritis atau tidak tetapi sebagai alat bantu peserta dalam melakukan refleksi dan evaluasi untuk mengenali kemampuan dirinya</p> <p>Berikan waktu 5-10 menit untuk mengerjakannya dan kemudian dibahas bersama</p>
7	Mengisi kuesioner sikap berpikir kritis	Tugas individu 20'	<p>Peserta masing-masing diberikan selebar kuesioner sikap berpikir kritis</p> <p>Fasilitator menjelaskan tujuan pemberian soal adalah penilaian diri mengenai kecenderungan sikap ini, peserta dapat mengenali apakah selama ini sudah sering atau jarang melakukan pemikiran kritis</p> <p>Berikan waktu 5-10 menit untuk mengerjakannya dan kemudian dibahas bersama serta pembahasan slide berikutnya pada PPT</p>
8	Siswa berpikir	15'	<p>Berikan masing-masing siswa sebanyak 18 batang korek api / potongan lidi dan minta siswa untuk menyelesaikan masalah yang ditampilkan pada layar PPT</p>
Penutup			
1	Refleksi pribadi	5'	<p>Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, apa yang sudah dipelajari, apakah terjadi pola pikir dsb, serta berikan tanggapan berupa pesan, kesan, saran atau kritik setelah mendapatkan pembelajaran</p>
2	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	<p>Dipimpin oleh ketua kelas</p> <p>Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik <p>(dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)</p>
3	Doa penutup	5'	<p>Dipimpin oleh ketua kelas</p>

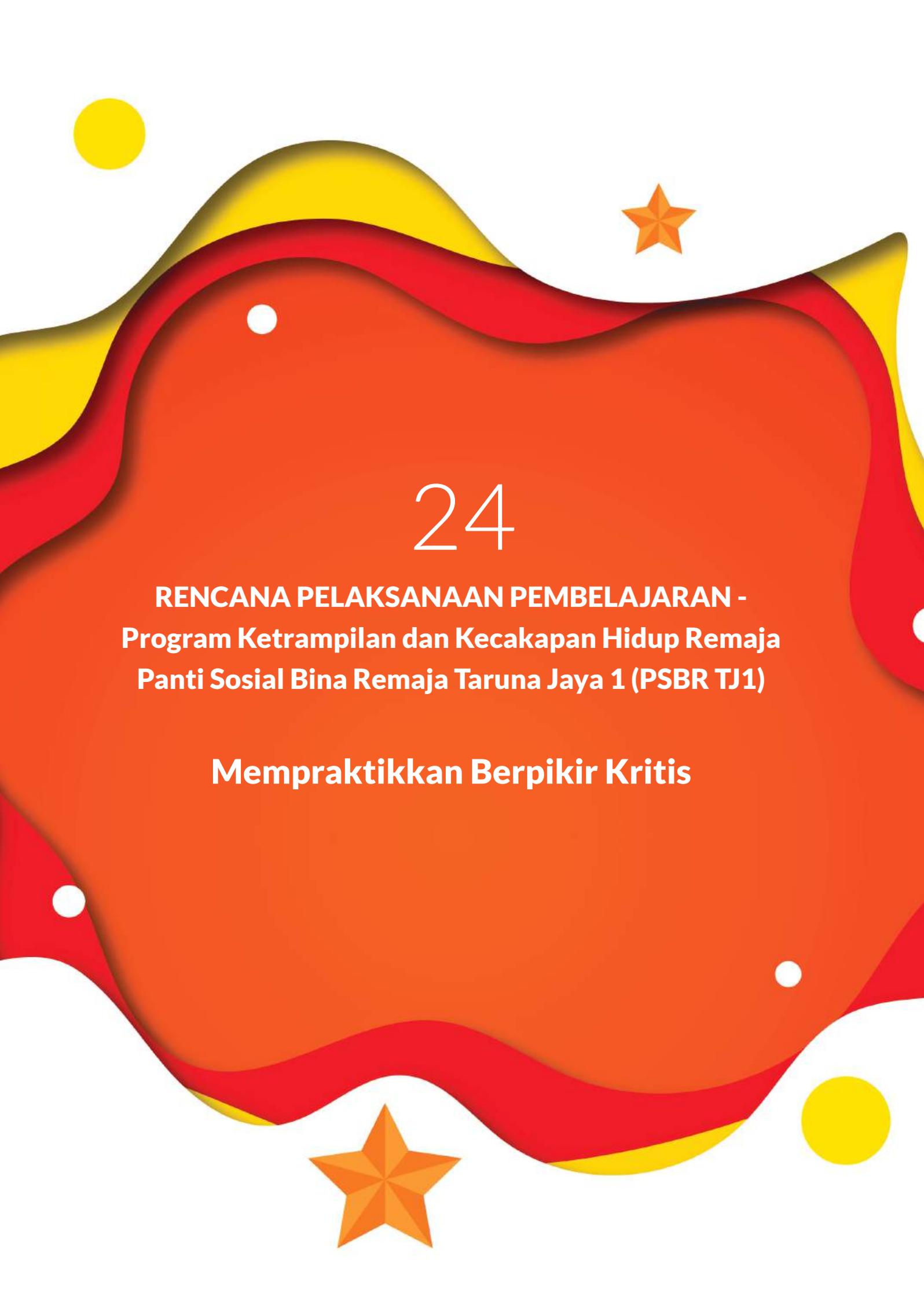
Lampiran

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.
a. Ya b. Tidak c. Bisa jadi
3. Lokasi Cilegon dekat dengan Rangkasbitung. Apakah pernyataan ini benar: Lokasi Rangkasbitung dekat dengan Cilegon.
a. Ya b. Tidak c. Bisa jadi
4. Pemimpin adalah orang yang pandai bicara. Apakah anda setuju?
a. Ya b. Tidak c. Bisa jadi
5. Kesan pertama adalah segalanya. Apakah anda setuju?
a. Ya b. Tidak c. Bisa jadi
6. Nokia pernah pergi ke Paris sama Pluto. Mana kondisi yang kalau benar, membuktikan pernyataan ini?
a. Tidak bisa ditentukan
b. Nokia pernah salto sama Pluto
c. Pluto pernah pergi ke Paris sama Nokia
7. Pernyataan 1: Jika kikir maka pakar senam.
Pernyataan 2: Paman Gober tidak kikir.
Apa kesimpulannya?
a. Paman Gober bukan pakar senam
b. Paman Gober adalah pakar senam
c. Tidak dapat ditentukan
8. Pernyataan 1: Jika lolos PTN maka tidak bisa merakit perabot.
Pernyataan 2: Dio tidak bisa merakit perabot.
Kesimpulan: Dio tidak lolos PTN.
Apakah logikanya tepat?
a. Tidak tepat b. Tepat
9. Pernyataan 1: Semua yang menawarkan pinjaman *online* bisa menjebak.
Pernyataan 2: Semua yang menjebak bukan penolong.
Apa kesimpulannya?
a. Yang menjebak pasti penodong.
b. Yang menawarkan pinjaman *online* pasti bukan penolong
c. Ada pinjaman *online* yang bisa menolong
10. Keponakan saya berusia 9 bulan, dan ia biasanya cepat tidur jika dibaringkan di Kasur. Tetapi setiap kali neneknya datang mengunjungi pada sore hari, ia menangis ketika diletakkan di tempat tidur dan sulit berhenti.
Kesimpulan: Nenek pasti memberinya cokelat dan gula yang membuat keponakan saya menjadi hiperaktif.
a. Kesimpulan sejalan b. Kesimpulan tidak sejalan

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.					



24

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Ketrampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Mempraktikkan Berpikir Kritis

Topik	: Mempraktikkan Berpikir Kritis
Sub Topik	: • Acuan Berpikir Kritis • Latihan Berpikir Kritis
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: Peserta telah menerima materi fenomena perilaku reaktif, pengertian berpikir kritis, mengenali kecenderungan pikiran otomatis, tantangan berpikir kritis, dan apakah saya berpikir kritis?
Kompetensi Dasar	: • Mendeskripsikan mengenai konsep acuan & latihan berpikir kritis • Menggunakan konsep acuan & latihan berpikir kritis dalam kehidupan sehari-hari
Indikator	: • Menjelaskan mengenai konsep acuan & latihan berpikir kritis • Mendiskusikan mengenai konsep acuan & latihan berpikir kritis • Mengemukakan mengenai konsep acuan & latihan berpikir kritis • Menerapkan konsep acuan & latihan berpikir kritis dalam kehidupan sehari-hari • Menyesuaikan konsep acuan & latihan berpikir kritis dalam kehidupan sehari-hari
Tujuan Pembelajaran	: • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai konsep acuan & latihan berpikir kritis • Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai konsep acuan & latihan berpikir kritis dalam kehidupan sehari-hari • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Kerja kelompok, diskusi, presentasi
Media Pembelajaran	: PPT, fotocopy studi kasus
Material Pembelajaran	: Materi pelatihan, materi studi kasus (terlampir)
Bahan Pembelajaran	: <i>Flipchart</i> , laptop, proyektor, kertas A4
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

Acuan Berpikir Kritis

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.

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 detil 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
 - e. Menggali perspektif yang berbeda
 - f. 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 menagalisnya. Seringkali empati juga diperlukan untuk bisa memahami posisi orang yang mengutarakan pendapat atau pihak-pihak yang terlibat dalam persoalan. Setelah membaca fakta, data, dan realitas, 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.

Latihan Berpikir Kritis

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



Perluakah 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 digunakan 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.

- a. Waktu adalah uang.
- b. Yang waras, yang diam.
- c. Apabila dua orang selalu sepakat dalam segala hal, itu berarti Cuma satu orang yang berpikir.

Panduan diskusi JEDA:

1. Apakah kalimatnya sudah jelas dan bisa dipahami dengan pemahaman yang sama?
2. Apakah pernyataannya logis?
3. Apa implikasi atau dampak dari pernyataan ini?
4. 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:

1. 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?
2. 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?
3. 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 bergensi, 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 bergensi merupakan lambing kejantanan dan kemapanan pria.”

Panduan diskusi:

1. Apakah setuju bahwa mobil bergensi lambing kejantanan dan kemapanan pria?
 2. 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 supporter, 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 Sleman

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 1 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! Dengar 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.

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Doa pembuka	5'	Dipimpin oleh Ketua Kelas
2	Membangun suasana kelas agar siswa siap untuk belajar	<i>Ice breaker</i> 10'	<p>Fasilitator memancing semangat dengan ragam tepuk</p> <p>Fasilitator memimpin <i>ice breaker</i> "Clap and Say" untuk melatih fokus:</p> <p><u>Instruksi:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Para peserta membentuk lingkaran 2. Fasilitator menyebutkan kategori yang harus disebutkan oleh peserta. Misal "buah" 3. Fasilitator memimpin <i>ice breaker</i> dengan menyebutkan dari kategori. Misal "jeruk" 4. Seluruh peserta tepuk tangan tiga kali 5. Peserta selanjutnya menyebutkan jenis dari kata tersebut namun tidak boleh yang sudah disebutkan. Misal "manga" 6. Jika permainan dirasa sudah dapat dilakukan oleh semua peserta. Maka dapat ditingkatkan ke tingkat selanjutnya dengan menyebutkan 2 kategori berbeda secara bergantian. Misal "buah dan hewan"
3	Review peraturan kelas dan meteri sebelumnya	10'	<p>Ketua kelas membacakan kembali aturan kelas sebagai pengingat dan menyepakati bersama apakah ada perubahan atau tidak</p> <p>Review materi sebelumnya</p>
4	Penyampaian Tujuan Pembelajaran	Ceramah 5'	Fasilitator menyampaikan materi apa saja yang akan dipelajari, kegiatan yang akan dikerjakan bersama dan tujuan yang diharapkan dari pembelajaran hari ini
Inti			
1	Penyampaian materi	Ceramah Interaktif 20'	Fasilitator menjelaskan mengenai materi acuan dan latihan berpikir kritis termasuk berlatih bersama-sama mendiskusikan 'menanggapi foto peristiwa' yang ada pada power point dengan menggunakan panduan diskusi untuk memberikan contoh kepada peserta cara mengerjakan tugas kelompok
2	Pembagian kelompok	5'	<p>Naik kapal besar</p> <p>Bagi menjadi 4 kelompok</p>

3	Mengerjakan tugas kelompok	Diskusi kelompok 35'	<p>Setiap kelompok mendapatkan tugas yang berbeda untuk didiskusikan, yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menanggapi kalimat pernyataan 2. Menanggapi berita 3. Menanggapi kasus 4. Menanggapi peristiwa <p>Berikan instruksi yang jelas kepada siswa, bacakan dan jelaskan setiap instruksi yang terdapat dalam kelompok</p> <p>kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada selembar kertas A4, tuliskan nama kelompok pada kertas</p>
ISTIRAHAT		15'	
4	Membangun suasana untuk siap belajar	<i>Ice breaker</i> 10'	<p>Menyanyikan lagu dengan lirik:</p> <p>Apa kabar mari bergembira</p> <p>Tepuk tangan, kedipkan matamu</p> <p>Goyang ke kanan goyang ke kiri</p> <p>Putar-putar, putar-putar cari(jumlah) teman baru</p> <p>Sumber gerakan : https://youtu.be/ALWYis0E6r0?si=FEfllismfexx33XW</p>
5	Memaparkan hasil diskusi kelompok	Diskusi kelas 40'	<p>Setiap kelompok mendapatkan waktu 10 menit untuk presentasi termasuk tanya jawab dari kelompok lain dan fasilitator</p> <p>Fasilitator diminta memberikan pancingan kritis kepada kelompok dan siswa lain agar diskusi dapat berjalan dengan baik</p>
Penutup			
1	Refleksi pribadi	5'	Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, apa yang sudah dipelajari, apakah terjadi pola pikir dsb, serta berikan tanggapan berupa pesan, kesan, saran atau kritik setelah mendapatkan pembelajaran
2	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	<p>Dipimpin oleh ketua kelas</p> <p>Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik <p>(dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)</p>
2	Misi Mingguan	Instruksi 10'	Penjelasan mengenai judul dan deskripsi mengenai misi yang diberikan serta aturan penulisan dan indikator penilaian
3	Doa Penutup	5'	Dipimpin oleh ketua kelas

Penilaian : Menulis Jurnal Misi Mingguan

Judul Misi : Praktek berpikir kritis

Deskripsi Misi :

Carilah satu foto peristiwa / kasus / berita / kalimat pernyataan / peristiwa yang terjadi di sekitarmu, tuliskan

1. Tuliskan proses berpikir kritismu mengenai hal pada nomor 1 dengan menggunakan acuan JEDA (JElas, Dalam, Adil)
2. Beri tanggapan terhadap hal tersebut (setuju / tidak setuju / tanggapan lainnya) setelah kamu melakukan proses berikir kritis dengan menggunakan acuan berpikir kritis

Ketentuan, Indikator dan Template Penulisan Jurnal: Terlampir

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.

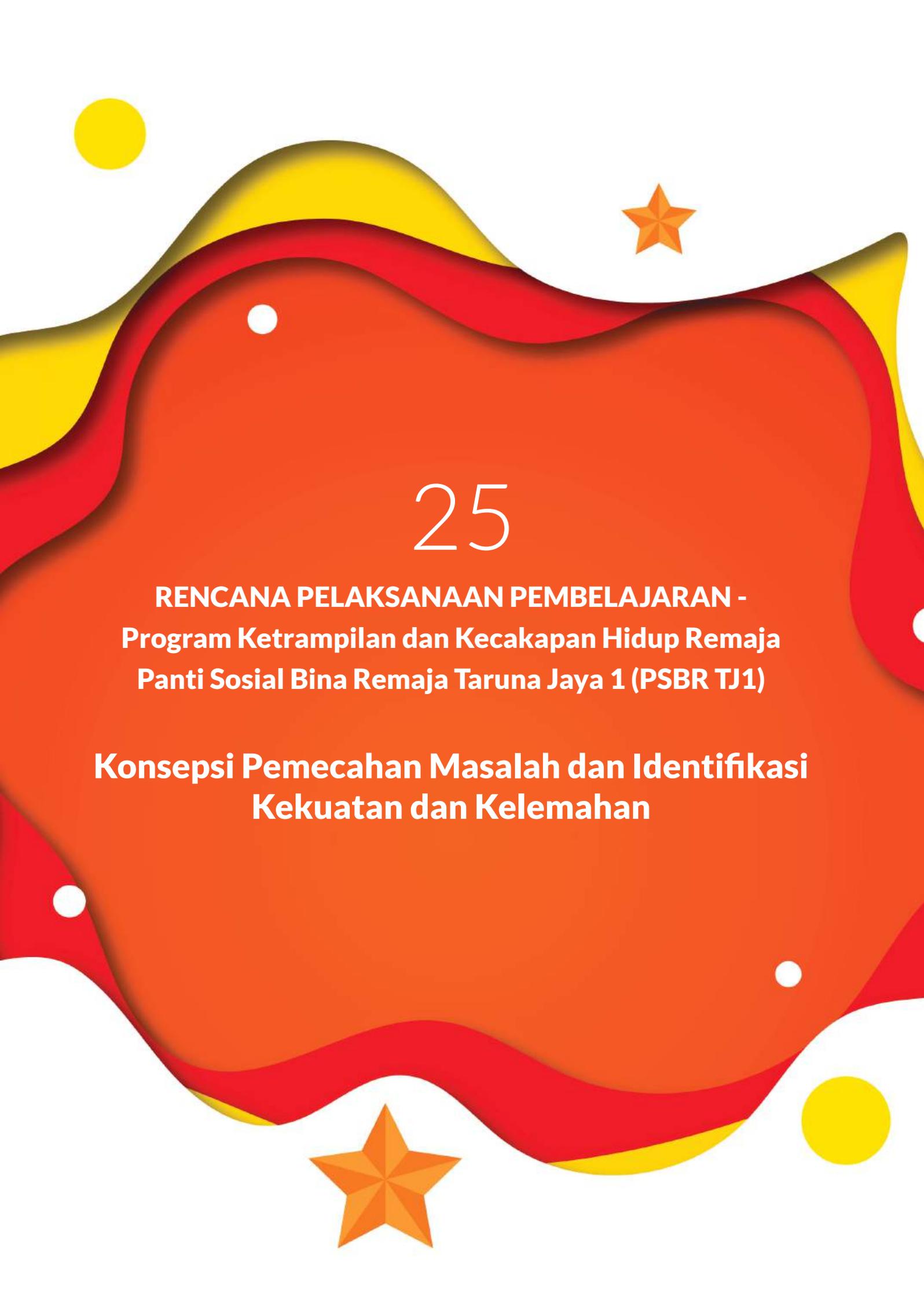
“Kami butuh bukti!” sahut supporter lain.

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>



25

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Ketrampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

**Konsepsi Pemecahan Masalah dan Identifikasi
Kekuatan dan Kelemahan**

Topik	: Konsepsi Pemecahan Masalah dan Identifikasi Kekuatan dan Kelemahan
Sub Topik	: <ul style="list-style-type: none"> • Apa itu Keterampilan Pemecahan Masalah • Faktor Pendukung dan Penghambat Pemecahan Masalah • Identifikasi Kekuatan dan Kelemahan Kemampuan Pemecahan Masalah
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: Peserta telah menerima materi fenomena perilaku reaktif, pengertian berpikir kritis, mengenali kecenderungan pikiran otomatis, tantangan berpikir kritis, dan apakah saya berpikir kritis?
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan keterampilan pemecahan masalah, faktor pendukung dan penghambat pemecahan masalah, identifikasi kekuatan dan kelemahan kemampuan pemecahan masalah • Menggunakan keterampilan pemecahan masalah dalam kehidupan sehari-hari
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai konsepsi pemecahan masalah, identifikasi kekuatan dan kelemahan • Mendiskusikan mengenai konsepsi pemecahan masalah, identifikasi kekuatan dan kelemahan • Mengemukakan mengenai konsepsi pemecahan masalah, identifikasi kekuatan dan kelemahan • Menerapkan identifikasi kekuatan dan kelemahan kemampuan pemecahan masalah dalam kehidupan sehari-hari • Menyesuaikan identifikasi kekuatan dan kelemahan kemampuan pemecahan masalah dalam kehidupan sehari-hari
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai konsepsi pemecahan masalah, identifikasi kekuatan dan kelemahan • Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai identifikasi kekuatan dan kelemahan kemampuan pemecahan masalah dalam kehidupan sehari-hari • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Assesmen kemampuan pemecahan masalah, diskusi kelompok, studi kasus, presentasi
Media Pembelajaran	: PPT, video, kartu APE (gambar hewan), alat ukur kemampuan pemecahan masalah
Material Pembelajaran	: Materi pelatihan, materi studi kasus
Bahan Pembelajaran	: <i>Flipchart, sticky notes</i> , stik es krim / korek apik / potongan lidi (16 batang), laptop, proyektor, 1 lembar kertas HVS
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

Konsep 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. Kemampuan memecahkan masalah membantu mereka menjadi mandiri dan mampu menghadapi tantangan dengan percaya diri.

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. Girl 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. 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. Penemuan Affan tersebut telah diproduksi ukuran kecil 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.

Faktor Pendukung dan Penghambat Pemecahan Masalah

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 berpikir 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.

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 dimiliki. Salah satu instrumen yang dapat digunakan yaitu *instrumen* 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				
		x3	x 2	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 poin di dalam instrumen 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 fleksibel 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 mempresentasikan 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 dapat melakukan pemecahan masalah dengan baik.

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Dibuka dengan doa	5'	Dipimpin oleh Ketua Kelas
2	Review	10'	Ketua kelas memimpin diskusi untuk meninjau kembali aturan kelas dan melakukan penyesuaian jika diperlukan Fasilitator melakukan review materi hari sebelumnya

3	Membangun suasana kelas agar siap untuk belajar	<i>Ice breaker</i> 10'	<p>Fasilitator memancing semangat dengan ragam tepuk</p> <p>Fasilitator memimpin <i>ice breaker</i> "Games Jika Maka"</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Masing-masing peserta diminta untuk mengambil kartu binatang yang memiliki dua warna berbeda. Misal warna pink untuk kategori jika dan warna kuning untuk kategori maka. (binatang yang tergambar misal ayam, sapi, bebek ular, harimau) 2. Peserta yang mendapatkan warna pink menuliskan kalimat "jika" sementara yang mendapat warna kuning menuliskan kalimat "maka" 3. Setelah selesai menulis, fasilitator menunjuk peserta dengan kategori warna "jika" yaitu warna pink 4. Peserta yang ditunjukkan sebelum mengucapkan kalimat yang dituliskan terlebih dahulu harus menyuarakan suara binatang yang didapatkannya. Misal "Moo jika saya pergi ke pasar" 5. Setelah itu peserta dengan binatang yang sama yang mendapatkan warna kuning menyambung kalimat dan menutup kalimat yang diucapkannya dengan menyuarakan kembali suara binatang tersebut. Misal "Maka saya akan rajin sekolah Moo" <p>Peserta dengan kategori "jika" bergabung dalam satu kelompok, begitu pula dengan kelompok "maka"</p>
4	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	Fasilitator menjelaskan mengenai materi apa yang akan dipelajari oleh siswa di hari tersebut, kegiatan apa saja yang akan dilakukan bersama serta tujuan apa yang ingin dicapai yang terdapat pada PPT
Inti			
1	Mengisi instrumen pemecahan masalah	Tugas individu 10'	<p>Setiap siswa mendapatkan selembar alat ukur kemampuan pemecahan masalah</p> <p>Fasilitator menjelaskan tujuan pemberian alat ukur ini dan menekankan kepada siswa bahwa alat ukur ini merupakan alat ukur informal yang digunakan hanya untuk memetakan kecenderungan kebiasaan siswa dalam menyelesaikan suatu masalah dan bukan tolak ukur apakah seseorang adalah pemecah suatu masalah atau bukan, karena perlu banyak pengkajian kembali</p>
2	Penjelasan mengenai hasil identifikasi kekuatan dan kelemahan kemampuan pemecahan masalah	10'	Fasilitator membahas hasil alat ukur yang telah diisi oleh siswa

3	Analisa studi kasus dan mengerjakan beberapa pertanyaan	Diskusi Kelompok 40'	<ul style="list-style-type: none"> Fasilitator memberikan tugas kepada setiap kelompok dengan penugasan yang berbeda: Kelompok 1: Analisa artikel mengenai komunitas Pandarawa Kelompok 2: Analisa artikel komunitas Rumah Langit Diskusikan: <ol style="list-style-type: none"> Manfaat yang diperoleh dari tokoh / kelompok tersebut menyelesaikan suatu masalah Identifikasi langkah2 yang diambil oleh tokoh / kelompok untuk menyelesaikan masalah Faktor apa saja yang mendukung terselesaikannya masalah tersebut Faktor apa saja yang menghambat terselesaikannya masalah tersebut Hasil diskusi dituliskan pada <i>flipchart</i> Beri tampilan yang menarik pada <i>flipchart</i>
Istirahat		15'	
4	Membangun suasana agar siswa siap untuk belajar	<i>Ice breaker</i> 10'	<p>Games Pemecahan Masalah:</p> <p>Games dimainkan berlomba antar 2 kelompok. Permainan 1 dan 2, masing-masing kelompok mengutus perwakilannya</p> <p>Games ke 3 dilakukan oleh seluruh anggota kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> Pindah stick (https://www.youtube.com/shorts/Veh9CNSJ7P4) (instruksi terlampir di PPT) Garis tanpa putus (https://www.youtube.com/shorts/mgd5jrjGR3k) (instruksi terlampir di PPT) Lingkaran melingkar (instruksi terlampir di PPT)
5	Kelompok mempresentasikan hasil diskusi	Presentasi 25'	<p>Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi mereka masing-masing 10 menit</p> <p>Fasilitator dan kelompok lainnya memberikan umpan balik positif</p>
Penutup			
1	Penguatan pengetahuan peserta didik	Ceramah interaktif 20'	<p>Fasilitator menjelaskan menggunakan PPT mengenai apa itu keterampilan pemecahan masalah, factor pendukung dan penghambat pemecahan masalah serta identifikasi kekuatan dan kelemahan kemampuan pemecahan masalah</p> <p>Fasilitator juga membuka ruang tanya jawab bagi para peserta didik yang masih kurang paham</p>
2	Refleksi pribadi	5'	Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, missal bisa juga menuliskan saran / kritik / masukan / tanggapan, ditulis di <i>sticky note</i> dan ditempel di <i>flipchart</i>

3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	Dipimpin oleh ketua kelas Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini: <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik (dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)
4	Misi Mingguan	Instruksi 5'	Penjelasan mengenai judul dan deskripsi mengenai misi yang diberikan serta aturan penulisan dan indikator penilaian
5	Doa penutup	5'	Dipimpin oleh ketua kelas

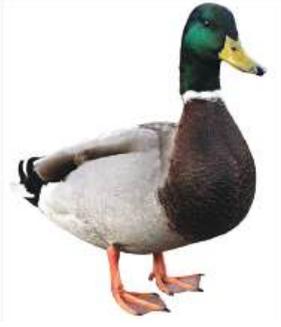
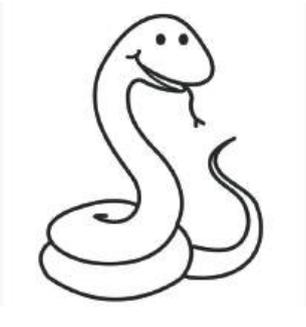
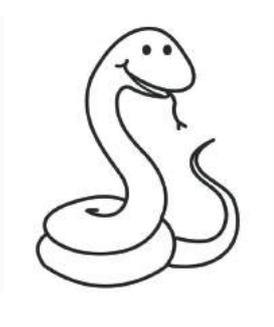
Penilaian : Menulis Jurnal Misi Mingguan

Judul Misi : Aku dan Pemecahan Masalahku

Deskripsi Misi :

1. Kenali dan ceritakan masalah yang pernah atau sedang kamu hadapi
2. Tuliskan kira-kira langkah-langkah apa saja yang kamu lakukan untuk menyelesaikan permasalahan tersebut
3. Hasil apa yang kira-kira sudah/akan kamu peroleh dan dalam jangka waktu berapa lama jika kamu konsisten melakukannya
4. Menurutmu hal apa saja yang bisa menghambat selesainya masalahmu dan hal apa saja yang bisa mendukung selesainya masalahmu

Ketentuan, Indikator dan Template Penulisan Jurnal: Terlampir

<p>JIKA</p> 	<p>MAKA</p> 
<p>JIKA</p> 	<p>MAKA</p> 
<p>JIKA</p> 	<p>MAKA</p> 
<p>JIKA</p> 	<p>MAKA</p> 
<p>JIKA</p> 	<p>MAKA</p> 

Jawab pernyataan berikut dan beri tanda checklist (√) pada kolom yang anda anggap paling sesuai dengan diri anda

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				
		x3	x 2	x 1
Total nilai				

Pandawara Group Gerakan Anak Muda Tangguh Melawan Sampah



SohIB sudah tahu belum? Sebagai negara kepulauan terbesar di dunia, Indonesia menghadapi masalah besar dalam mengelola sampah. Masalah sampah meluas berdampak negatif terhadap lingkungan, kesehatan, dan kehidupan masyarakat. Namun, di tengah tantangan ini, muncul gerakan untuk memerangi sampah dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga lingkungan bersih.

Pandawara Group muncul sebagai pendorong perubahan dalam upaya untuk mengatasi masalah ini. Kelompok anak-anak bangsa ini memiliki visi untuk menjaga lingkungan dan mengurangi dampak buruk sampah bagi masyarakat dan alam.

Seperti yang ditunjukkan oleh data statistik, masalah sampah di Indonesia semakin parah setiap tahunnya. Karena saluran air tersumbat oleh tumpukan sampah, banjir besar yang terjadi di Jakarta pada tahun 2019 menyebabkan kerugian ekonomi, kesehatan, dan infrastruktur.

Berdasarkan data capaian kinerja pengelolaan sampah yang dikumpulkan oleh 195 kabupaten/kota di seluruh Indonesia pada tahun 2022, *Sistem Informasi Pengelolaan Sampah Nasional (SIPSN)* mencatat timbulan sampah sebesar 19,542,090.78 ton per tahun, pengurangan sampah sebesar 18,76%, penanganan

sampah sebesar 48,13%, sampah terkelola sebesar 66.89%, dan sampah tidak terkelola sebesar 33,11%.

Nama Pandawara berasal dari dua suku kata, yaitu “Panda” dan “Wara”. “Panda” berasal dari cerita pewayangan Mahabarata yang berarti lima dan “Wara” berasal dari bahasa sunda yang bermakna baik. Sehingga jika digabungkan arti Pandawara adalah lima pemuda yang membawa berita baik.

Berawal dari keresahan, lima anak muda ini mengambil inisiatif membersihkan sampah di sungai. Anggota Pandawara sendiri terdiri dari Gilang, Rifqi, Agung, Iksan, dan Rafly yang merupakan teman satu SMA.

Pandawara membagikan kegiatan membersihkan sungai dari sampah melalui unggahan video di Grup Pandawara TikTok. Bukan ingin mendapatkan pujian atau validasi, tetapi mereka ingin memberi tahu masyarakat Indonesia bahwa menjaga lingkungan adalah tanggung jawab kita semua.

Mereka juga menunjukkan bahwa memungut sampah di selokan atau sungai tidak seburuk yang dipikirkan. Sebanyak 27.066 kg sampah telah berhasil terkumpul selama kurang lebih setahun Pandawara beraksi, sampah ini berasal dari 78 saluran air di Kota dan Kabupaten Bandung.

Pandawara Group baru-baru ini juga melakukan kegiatan pembersihan pantai Labuan, Desa Teluk, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten. Kegiatan ini diatur oleh mereka dengan melibatkan sukarelawan dari berbagai latar belakang dari siswa SD, SMP, SMA, mahasiswa, komunitas lokal, lurah, camat, bupati, kapolres, kapolsek, TNI angkatan laut, RT, RW, hingga kepala dinas lingkungan hidup Provinsi Banten.

Pandawara Group berhasil memenangkan penghargaan TikTok Local Heroes dalam penghargaan Year on TikTok 2022 untuk video aksi pembersihan sampah. Penghargaan ini didapatkan karena tindakan mereka yang sangat menginspirasi dan berdampak positif pada masyarakat dan lingkungan. Selain itu, Gubernur Jawa Barat Ridwan Kamil memuji kegiatan Grup Pandawara melalui akun Instagram pribadinya.

Pandawara Group tidak hanya berusaha membersihkan sampah atau mengatasi masalah banjir, tetapi juga berusaha meningkatkan kesadaran masyarakat tentang lingkungan. Diharapkan gerakan ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat agar menjadi lebih sadar dan bertanggung jawab terhadap lingkungan.

Namun, sayangnya, kesadaran masyarakat masih rendah, sehingga tindakan mereka ini belum mencapai tingkat maksimal. Masih banyak masyarakat yang membuang sampah ke sungai.

Dalam usaha kita melawan sampah, tidak ada yang terlalu kecil atau terlalu besar untuk setiap tindakan. Jadilah pahlawan lingkungan di tempat tinggal kita dan berkontribusi untuk perubahan yang berkelanjutan. Kita bisa menjadi generasi muda yang tangguh dalam memerangi sampah loh, Sohib.

Menciptakan masa depan yang bersih dan berkelanjutan bagi generasi mendatang pasti dapat kita lakukan. Sekarang adalah saatnya bagi kita semua untuk bertindak dan menjadi agen perubahan. Bersama-sama, kita mampu melawan sampah dan menjadikan dunia ini tempat yang lebih baik untuk kita semua!

<https://sohib.indonesiabaik.id/article/pandawara-group-gerakan-anak-muda-tangguh-melawan-sampah-ZaOr6>

Rumah Langit Tempat Bernaung Anak-Anak Pemulung

**Anak-anak itu belajar tanpa
dipungut biaya sepeser pun.**

Selasa , 15 May 2018, 22:04 WIB

Di kelas itu, Rizki Fitria Aryani (9 tahun) tampak serius dengan objek di atas meja. Gadis kurus berkulit legam itu mem beri ragam warna kertas bergambar tokoh kartun dengan krayon. Rizki berupaya betul agar goresan krayonnya tidak melebihi garis batasnya. Di dekat Rizki, tam pak gadis yang punya tubuh lebih tinggi. Namanya Sheila (11 tahun). Sese kali, Sheila yang mengenakan jilbab putih coba membimbingnya agar gam bar itu mempunyai komposisi yang tepat. Sebagai kakak kandung Rizki, Sheila tak ingin karya adiknya berantakan.

Kakak-beradik itu menjadi bagian dari anak-anak yang kerap belajar di Rumah Langit. Sebanyak 20-an anak ikut belajar pada siang itu. Rumah Langit, yang berlokasi di Jalan Masjid Al Bariyah No 63 A RT 04/RW01, menjadi tempat belajar dan rumah singgah bagi anakanak pemulung yang tinggal sekitar 200 meter dari sana. Saban hari, mereka be lajar pada pukul 13.00 WIB-16.00 WIB.

Pada Senin (7/5) itu misalnya. Sebelum mewarnai, mereka belajar matematika. "Ini kita baru kasih kuis untuk mereka berlatih soal matematika," ujar Winona Syifa, Ketua Yayasan Rumah Langit saat berbincang dengan *Republika.co.id*.

Setiap hari, Anak-Anak Langit, sebutan bagi anak-anak yang belajar di Rumah Langit akan mendapatkan materi berbeda. Selain matematika, mereka akan belajar bahasa Inggris, sains, kesenian, hingga seni dan budaya. Setelah belajar, anak-anak dan kakak-kakak (para pengajar) akan menjalani ritual makan sore gratis bersama. Setiap hari, menunya akan berganti mulai soto ayam, nasi goreng, mi goreng, tumis kangkung, dan sebagainya.



Yusar Mikail, pendiri Rumah Langit menjelaskan, ada lebih dari 80 anak yang terdaftar di Rumah Langit. Meski demikian, tingkat kehadiran anak di komunitas yang baru saja menjadi yayasan itu fluktuatif.

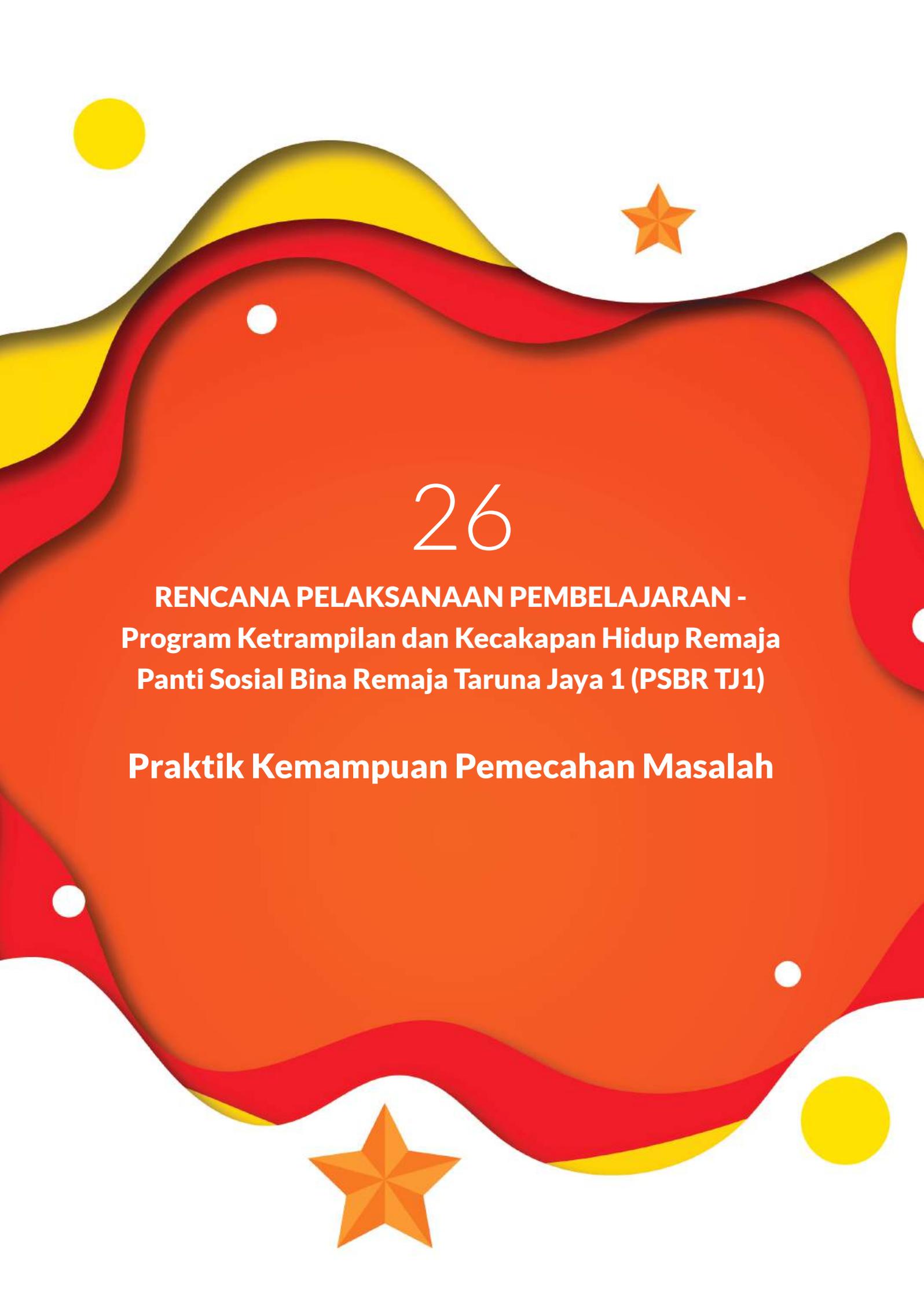
“Kadang-kadang bisa ramai kayak sekarang ada 20-an. Kalau lagi sepi ya sepi ujar Yusar.” Karena itu, Yusar menggagas program-program inovatif untuk menarik kembali anak-anak sekitar untuk datang ke Rumah Langit. Mereka pun bekerja sama dengan beragam komunitas mahasiswa untuk mengadakan acara bagi anak-anak langit. Contohnya, pelatihan mural, *outing* ke tempat rekreasi, mendongeng, hingga pelatihan fotografi.

Anak-anak itu belajar tanpa dipungut biaya sepeser pun. Biaya ritual makan sore juga sepenuhnya ditanggung Rumah Langit. Yusar menjelaskan, semua biaya operasional Rumah Langit ditopang para donatur dari berbagai profesi. Mereka memberikan donasi dari ratusan ribu hingga jutaan rupiah setiap bulan. Yusar mengaku berhati-hati dalam menggunakan uang tersebut. Seberapa kecil pun pengeluaran Rumah Langit pasti dicatat dan dimasukkan ke dalam laporan yang akan diserahkan

kepada para donatur. “Beli bumbu seribu saja kita catat,” kata dia.

Banyak relawan mahasiswa yang rutin mengisi waktunya untuk mengajar Anak-Anak Langit. Mereka berasal dari beragam jurusan. Dari bahasa Inggris, informasi dan teknologi, teknik, hingga sejarah. Kakak-kakak langit itu datang tanpa dibayar. Meski demikian, mereka mendapatkan pelatihan gratis dari pengelola Rumah Langit. Contohnya saja, pelatihan IT. Oregon, sebuah perusahaan rintisan asal Amerika Serikat (AS) yang dimiliki warga negara Indonesia (WNI), berkenan untuk menyertakan mereka ke dalam pelatihan jarak jauh selama enam bulan. Beberapa kali, mereka juga mendapat pelatihan jurnalistik dan pengembangan diri dengan gratis. “Kebanyakan dari Unindra karena kampusnya dekat dari sini,” kata Yusar.

<https://republika.co.id/amp/p8rz72430/rumah-langit-tempat-bernaung-anakanak-pemulung>



26

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Ketrampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Praktik Kemampuan Pemecahan Masalah

Topik	: Praktik Kemampuan Pemecahan Masalah
Sub Topik	: <ul style="list-style-type: none"> • Metode Efektif Pemecahan masalah • Identifikasi Akar Permasalahan • Tahapan Penyelesaian Masalah • Menjadi Problem Solver (dari Modul Ketahanan, Topik Permasalahan Emosi)
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: Siswa telah mempelajari Konsep Pemecahan Masalah & Identifikasi Kekuatan dan Kelemahan Kemampuan Pemecahan Masalah
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan mengenai Metode Efektif Pemecahan Masalah, Identifikasi Akar Permasalahan, Tahapan Penyelesaian Masalah, dan Menjadi Problem Solver • Menggunakan konsep mengenai Metode Efektif Pemecahan Masalah, Identifikasi Akar Permasalahan, Tahapan Penyelesaian Masalah, dan Menjadi Problem Solver dalam kehidupan sehari-hari
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai Metode Efektif Pemecahan Masalah, Identifikasi Akar Permasalahan, Tahapan Penyelesaian Masalah dan Menjadi Problem Solver • Mendiskusikan mengenai Metode Efektif Pemecahan Masalah, Identifikasi Akar Permasalahan, Tahapan Penyelesaian Masalah, dan Menjadi Problem Solver • Mengemukakan mengenai Metode Efektif Pemecahan Masalah, Identifikasi Akar Permasalahan, Tahapan Penyelesaian Masalah, dan Menjadi Problem Solver • Menerapkan Metode Efektif Pemecahan Masalah, Identifikasi Akar Permasalahan, Tahapan Penyelesaian Masalah, dan Menjadi Problem Solver dalam kehidupan sehari-hari • Menyesuaikan Metode Efektif Pemecahan Masalah, Identifikasi Akar Permasalahan, Tahapan Penyelesaian Masalah, dan Menjadi Problem Solver dalam kehidupan sehari-hari
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai Metode Efektif Pemecahan Masalah, Identifikasi Akar Permasalahan, Tahapan Penyelesaian Masalah, dan Menjadi Problem Solver • Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai Metode Efektif Pemecahan Masalah, Identifikasi Akar Permasalahan, Tahapan Penyelesaian Masalah, dan Menjadi Problem Solver dalam kehidupan sehari-hari • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Studi kasus, praktek
Media Pembelajaran	: PPT
Material Pembelajaran	: Materi Metode Efektif Pemecahan Masalah, Identifikasi Akar Permasalahan, Tahapan Penyelesaian Masalah, Menjadi Problem Solver, materi study kasus literasi, bullying, kenakalan remaja (terlampir), materi permainan pembagian kelompok (terlampir), materi instruksi (terlampir)
Bahan Pembelajaran	: Laptop, proyektor, microfon, <i>flipchart</i> , <i>sticky note</i> , potongan kertas berisi kata-kata
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

Metode Efektif Pemecahan Masalah

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:

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, berpikir 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, *flipchart* 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

Identifikasi Akar Masalah

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

Langkah/ Tahapan Pemecahan Masalah

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 social 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 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.

Tools Tahapan Pemecahan Masalah

Tahapan	Jawaban
Memahami masalah	
Merencanakan Pemecahan Masalah?	
Menjalankan rencana?	
Evaluasi/melihat Kembali	

Menjadi *Problem Solver*

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.

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Berdoa	5'	Dipimpin oleh ketua kelas
2	Membangun suasana kelas agar siap belajar	<i>Ice breaker</i> 5'	Senam Marsha and The Bear: https://www.youtube.com/watch?v=bVt2YheBEG0
3	Review	10'	Ketua kelas membacakan kembali aturan kelas sebagai pengingat dan menyepakati bersama apakah ada perubahan atau tidak Review materi sebelumnya
4	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	Fasilitator menjelaskan mengenai materi yang akan dipelajari hari ini, kegiatan yang akan dilakukan bersama serta tujuan pembelajaran yang akan dicapai dengan menggunakan PPT
Inti			
1	Membentuk kelompok	5'	Menggunakan permainan, 1. Buat 3 kalimat terdiri dari 3-4 kata 2. 1 kalimat untuk 1 kelompok 3. Setiap kata digunting pada sehelai kertas 4. Kertas diacak dan setiap anak mengambil sehelai kertas 5. Setiap siswa diminta untuk bergabung dengan teman lainnya sehingga kata yang mereka miliki menjadi satu kalimat utuh 6. Mereka telah bergabung dengan kelompoknya

2	Pemaparan instruksi	Instruksi 10'	<p>Fasilitator menjelaskan instruksi tugas kelompok se jelas-jelasnya</p> <p>Instruksi terdapat pada PPT</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Setiap kelompok mendapatkan kasus yang berbeda (terlampir) 2. Identifikasi inti masalah: <ul style="list-style-type: none"> - Siapa yang terlibat dalam situasi ini? - Kapan masalah ini dimulai? - Apa langkah yang bisa diambil untuk menangani masalah ini? 3. Temukan akar penyebab: <ul style="list-style-type: none"> - Apa yang terjadi sebelum masalah muncul? - Pernahkah masalah serupa terjadi sebelumnya? 4. Kelompok mempersiapkan gambar pohon utuh dalam 1 <i>flipchart</i> dan menuliskan masalah inti pada batang, hasil dari masalah tersebut pada daun dan sumber masalah pada akar 5. Buat alternative mengenai beberapa solusi yang bisa dihasilkan 6. Pilih solusi terbaik (dengan menanyakan beberapa pertanyaan: <ul style="list-style-type: none"> - 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? 7. Terapkan solusi yang dipilih: <ul style="list-style-type: none"> - Tentukan bagaimana Anda akan melakukannya, termasuk langkah apa yang perlu diambil, siapa yang terlibat, dan kapan efek dari solusi tersebut akan terlihat. 8. Lakukan evaluasi keberhasilan solusi: <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Setiap kelompok menuliskan hasil diskusi pada <i>flipchart</i> dan memberikan tampilan yang menarik</p>
3	Analisa kasus dan mengerjakan tugas yang diberikan	Studi kasus 50'	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelompok 1: artikel literasi, kelompok 2: bullying, kelompok 3: kenakalan remaja 2. Kelompok mengerjakan tugas sesuai instruksi 3. Kerjakan pada <i>flipchart</i> 4. Berikan tampilan yang menarik pada <i>flipchart</i> 5. Siapkan untuk presentasi
	Istirahat	15'	

7	Membangun suasana kelas agar siswa siap untuk belajar	<i>Ice breaker</i> 5'	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fasilitator menginstruksikan siswa untuk membentuk lingkaran 2. Siswa berhitung dari angka 1, 2, dst 3. Siswa pertama yang ditunjuk secara acak 4. Fasilitator menginstruksikan jika kelipatan 2 maka dia harus diam, dilanjut angka 3, angka 4 diam, dst 5. Fasilitator improvisasi dengan kelipatan 3 dsb
8	Pemaparan hasil diskusi kelompok	Presentasi 30'	<p>Setiap kelompok memaparkan hasil diskusi kelompok, paparkan mengenai:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kasus yang diperoleh 2. Pertanyaan-pertanyaan yang dijawab 3. Beserta penjelasan <p>Fasilitator dan kelompok lain memberikan umpan balik positif</p> <p>Masing-masing kelompok mendapatkan waktu 10 menit</p>
Penutup			
1	Pemaparan materi	Ceramah, Tanya Jawab 20'	Fasilitator memberikan penguatan pengetahuan kepada peserta dengan memaparkan materi mengenai metode efektif pemecahan masalah, identifikasi akar permasalahan, tahapan pemecahan masalah dan menjadi <i>problem solver</i> menggunakan PPT
2	Refleksi pribadi	5'	Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, apa yang sudah dipelajari, apakah terjadi pola pikir dsb, serta berikan tanggapan berupa pesan, kesan, saran atau kritik setelah mendapatkan pembelajaran
3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	<p>Dipimpin oleh ketua kelas</p> <p>Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang sudah berjalan dengan baik 2. Apa yang belum berjalan dengan baik <p>(dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)</p>
4	Misi Mingguan	Instruksi 5'	Penjelasan mengenai judul dan deskripsi mengenai misi yang diberikan serta aturan penulisan dan indikator penilaian
5	Doa Penutup	5'	Dipimpin oleh ketua kelas

Penilaian : Menulis jurnal mingguan

Judul Misi : Menjadi Seorang Penyelesai Masalah

Deskripsi Misi :

- Siswa menuliskan permasalahan apa saja yang di hadapi dalam seminggu (pilih satu saja)
- Siswa menggambarkan pohon masalah dan bagaimana menangani masalah tersebut

Ketentuan, Indikator dan Template Penulisan Jurnal: Terlampir

KETUHANAN	YANG
MAHA	ESA
KEMANUSIAAN	YANG
ADIL DAN	BERADAB
KEADILAN	SOSIAL
BAGI SELURUH	RAKYAT INDONESIA

Masyarakat Indonesia: Malas Baca Tapi Cerewet di Medsos

Fakta pertama, UNESCO menyebutkan Indonesia urutan kedua dari bawah soal literasi dunia, artinya minat baca sangat rendah. Menurut data UNESCO, minat baca masyarakat Indonesia sangat memprihatinkan, hanya 0,001%. Artinya, dari 1,000 orang Indonesia, cuma 1 orang yang rajin membaca!

Riset berbeda bertajuk **World's Most Literate Nations Ranked** yang dilakukan oleh Central Connecticut State University pada Maret 2016 lalu, Indonesia dinyatakan menduduki peringkat ke-60 dari 61 negara soal minat membaca, persis berada di bawah Thailand (59) dan di atas Botswana (61). Padahal, dari segi penilaian infrastruktur untuk mendukung membaca, peringkat Indonesia berada di atas negara-negara Eropa.

Fakta kedua, 60 juta penduduk Indonesia memiliki gadget, atau urutan kelima dunia terbanyak kepemilikan gadget. Lembaga riset digital marketing Emarketer memperkirakan pada 2018 jumlah pengguna aktif smartphone di Indonesia lebih dari 100 juta orang. Dengan jumlah sebesar itu, Indonesia akan menjadi negara dengan pengguna aktif smartphone terbesar keempat di dunia setelah Cina, India, dan Amerika.

Ironisnya, meski minat baca buku rendah tapi data wearesocial per Januari 2017 mengungkap orang Indonesia bisa menatap layar gadget kurang lebih 9 jam sehari. Tidak heran dalam hal kecerewetan di media sosial orang Indonesia berada di urutan ke 5 dunia. Juara deh. Jakarta lah kota paling cerewet di dunia maya karena sepanjang hari, aktivitas kicauan dari akun Twitter yang berdomisili di ibu kota Indonesia ini paling padat melebihi Tokyo dan New York. Laporan ini berdasarkan hasil riset SemioCast, sebuah lembaga independen di Paris.

Salah satu yang menakutkan, Warga Jakarta tercatat paling cerewet menuangkan segala bentuk unek-unek di Twitter lebih dari 10 juta tweet setiap hari. Di posisi kedua peringkat dunia kota teraktif di Twitter ialah Tokyo. Menyusul di bawah Negeri Sakura ada warna Twitter di London, New York dan Sao Paulo yang juga gemar membagi cerita. Bandung juga masuk ke jajaran kota teraktif di Twitter di posisi enam. Dengan

demikian, Indonesia memiliki rekor dua kota yang masuk dalam daftar riset tersebut.

Coba saja bayangkan, ilmu minimalis, malas baca buku, tapi sangat suka menatap layar gadget berjam-jam, ditambah paling cerewet di media sosial pula. Jangan heran jika Indonesia jadi sasaran empuk untuk info provokasi, hoax, dan fitnah. Kecepatan jari untuk langsung like dan share bahkan melebihi kecepatan otaknya. Padahal informasinya belum tentu benar, provokasi dan memecah belah NKRI.

ERA POST-TRUTH

Lewat gadget memang banyak informasi fakta yang beredar. Sayangnya informasi yang mereka dapatkan juga bukan berasal dari media yang bisa dipercaya, melainkan dari media sosial yang lebih banyak dipenuhi oleh opini, bukan fakta. Bahkan sebaliknya, mereka malah percaya dengan portal-portal fake news dan akun-akun penyebar hoax itu.

Reuters Institute menyebutkan, jurang terbesar saat ini justru adalah soal kepercayaan masyarakat terhadap media fake news versus media yang valid. Faktanya memang begitu,

diukur lewat Alexa.com beberapa media fake news bahkan bisa mengalahkan media mainstream seperti Antaranews dan Tempo.co.

Ya, selamat datang di Era Post-Truth! Post-Truth ini didefinisikan sebagai 'berkaitan dengan atau merujuk kepada keadaan di mana fakta-fakta obyektif kurang berpengaruh dalam pembentukan opini publik dibandingkan emosi dan keyakinan pribadi. Di era Post-Truth, orang tidak lagi mencari kebenaran dan fakta melainkan afirmasi dan konfirmasi dan dukungan atas keyakinan yang dimilikinya.

Memang kini banyak situs opini yang bias, menyerang, dan tendensius pada satu kelompok, mereka bisa mengambil hati dan perasaan pembaca dengan storytelling yang mereka buat. Kebenaran menjadi tidak penting.

Kredibilitas nama medianya apalagi, sudah tidak dilihat

oleh masyarakat kita yang malas baca dan cerewet tadi. Ketika media mainstream justru berseberangan faktanya dengan media opini tersebut, masyarakat justru malah berbalik menjadi tidak percaya terhadap media-media bernama besar itu. Jadi yang mengganggu bukan hanya media sosial berisi hoax tapi juga media fake news yang menyebarkan opini yang terpolarisasi.

JADI APA SOLUSINYA?

Ada cara yang efektif, yaitu dengan membangun literasi media dan menjembatani polarisasi itu. Kominfo harus tegas untuk membuat pelabelan situs/artikel sebagai hoax dengan kriteria dan prosedur yang jelas. Selain itu kita juga harus melakukan kontra narasi yang kredibel terhadap hoax/opini yang menyesatkan.

Paradigma bahwa orang yang mengkritik pemerintah sebagai haters juga harus diubah. Engagement di sosial media harus lebih mengayomi bukan memerangi. @_TNIAU bisa menjadi role model pola komunikasi pemerintah yang mengayomi di media sosial. Yang terakhir, masyarakat butuh entitas yang independen untuk melakukan kroscek untuk mencari, melaporkan atau bertanya tentang kemungkinan informasi hoax.

Untuk paragraf diatas terakhir itu, saat Jambore PR Indonesia (Jampiro) 3 di Yogyakarta kemarin, Suharjo Nugroho mencoba mengelaborasi ide tersebut. Di sesi pembukaan Jampiro, setelah mendengarkan pemaparan Mas Arif Zulkifli, Pemred Tempo soal bagaimana proses kerja redaksional yang kredibel di media mainstream versus pembuatan fake news atau hoax, Pak Ahmad Heryawan alias Pak Aher Gubernur Jabar soal Jurnalisme Tabayun dan Bu Niken Widiastuti Dirjen IKP Kemkominfo perihal bagaimana pemerintah sudah berusaha keras mematikan portal dan akun-akun hoax itu, Suharjo yang menjadi pembicara terakhir mencoba merangkum para pembicara hebat ini dengan sebuah inisiasi proyek #KROSCEK.

#KROSCEK merupakan proyek kolaborasi antara PR Indonesia dan Jurnalis Indonesia yang didukung oleh Kemkominfo RI.

Mengadopsi konsep jurnalisme Tabayun pak Aher, #KROSCEK ini juga memiliki sejumlah pilar Tabayun yaitu 'shidiq', pembela dan penegak kebenaran. Artinya #KROSCEK harus.

berpihak dan membela kebenaran. Kemudian Amanah,

artinya dapat dipercaya. Kita harus menginformasikan berita atau kejadian yang sesungguhnya. Tentu tak ketinggalan yaitu Fathonah, artinya cerdas dan berwawasan luas.

Melalui #KROSCEK, masyarakat bisa mengirimkan laporan atau pertanyaan tentang kemungkinan hoax dari situs berita dan sosial media. Kemudian di dalam portal ini pun terdapat kajian-kajian ilmiah dari dunia akademik, praktisi PR dan organisasi masyarakat untuk menjaga independensi dan kepercayaan. Wartawan dari media nasional dan lokal bisa bergabung sebagai relawan untuk melakukan kroscek dengan berbagi sumber daya, pengalaman, dan narasumber.

Hasil dari laporan informasi yang sudah dikonfirmasi di #KROSCEK oleh para stakeholdernya ini pun pada akhirnya dapat digunakan para jurnalis sebagai sumber berita kredibel di media masing masing. Sehingga teman-teman wartawan tak lagi menggunakan Lambe Turah sebagai narasumber pemberitaannya.

Sumber: <https://legaleraindonesia.com/masyarakat-indonesia-malas-baca-tapi-cerewet-di-medsos/>

Marak Kasus Bullying di Indonesia, Yuk Kenali Dampak dan Jenisnya

Kasus *bullying* di Indonesia saat ini marak terjadi terutama di lingkungan sekolah. Banyak dampak buruk yang bisa terjadi terhadap korban *bullying* terutama dalam jangka panjang.

Liputan6.com, Bandung - Akhir-akhir ini kasus *bullying* atau perundungan di Indonesia marak terjadi khususnya di antara anak-anak sekolah. Salah satunya kasus yang terjadi pada salah satu sekolah menengah pertama (SMP) di Cilacap.

Melansir dari video yang beredar di masyarakat, perundungan tersebut memperlihatkan adanya kekerasan dari pelaku terhadap korban. Banyak masyarakat yang turut menyangkan aksi tersebut dan mengancam tindakan perundungan yang tengah marak terjadi.

Adapun beberapa orang tua banyak yang ketakutan jika anaknya menjadi korban perundungan di sekolahnya. Bahkan, Ketua DPR RI Puan Maharani turut menyoroti maraknya *bullying* di Indonesia saat ini.

Selain itu, Puan juga meminta pemerintah untuk memetakan faktor-faktor yang menyebabkan maraknya kasus *bullying* di Indonesia. Sebabnya, tindakan tersebut bisa disebabkan oleh banyak sekali faktor baik dalam lingkungan dan internal keluarga sang pelaku.

“Jadi penanganannya tidak bisa sendiri-sendiri karena saling berkaitan. Banyak kasus ditemukan, pelaku bertindak bully karena ia juga menjadi korban *bullying*. Faktor kurangnya *support system* dan bebasnya konten di media sosial juga bisa menjadi penyebabnya,” ujar Puan mengutip dari dpr.go.id pada Selasa (3/10/2023).

Melansir dari data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dan Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI), tercatat terjadi 226 kasus perundungan pada

2022 yang menjadi teror untuk anak-anak di sekolah.

Beberapa jenis perundungan yang terjadi oleh korban di antaranya *bullying* fisik (55,5%), *bullying* verbal (29,3%), dan *bullying* psikologis (15,2%).

Sedangkan, tingkat jenjang pendidikannya siswa SD menjadi korban *bullying* terbanyak sekitar (26%), siswa SMP (25%), dan siswa SMA (18,75%).

Apa Itu Bullying?

Bullying atau dalam bahasa Indonesia berarti penindasan/risak merupakan segala bentuk penindasan atau kekerasan yang dilakukan dengan sengaja oleh seseorang atau kelompok. Tindakan *bullying* biasanya dilakukan oleh orang yang dinilai lebih kuat atau berkuasa terhadap orang lain.

Melansir dari kemenpppa.go.id, tindakan *bullying* bisa terjadi di mana saja. Bisa di rumah, tempat kerja, masyarakat, komunitas virtual, hingga lingkungan sekolah. Kasus *bullying* paling sering terjadi di dunia pendidikan atau lingkungan sekolah.

Tindakan *bullying* di sekolah biasanya berbentuk perilaku agresif dan dilakukan berulang-ulang oleh seseorang atau kelompok siswa yang dinilai kuat atau mempunyai kekuasaan. Adapun korbannya adalah siswa yang lebih lemah dengan tujuan menyakiti orang tersebut.

Namun, perlu diketahui korban yang mengalami *bullying* mendapatkan perlindungan Undang-undang. Sehingga pelakunya dapat terancam pidana jika dengan sengaja melakukan perundungan baik ringan atau berat.

Dampak Bullying

Bullying bisa memberikan dampak yang sangat besar terhadap korbannya baik secara fisik hingga kesehatan mentalnya. Melansir dari stopbullying.gov, berikut ini adalah dampak-dampak yang bisa terjadi pada korban:

I. Depresi dan Kecemasan

Korban yang mengalami penindasan bisa membuat kesehatan mentalnya sangat terganggu terutama meningkatnya perasaan sedih hingga kesepian. Akibatnya korban bisa mengalami depresi berat dan kecemasan yang menghantui dirinya.

Selain itu secara mental korban bisa kehilangan minat pada aktivitas-aktivitas yang biasa mereka nikmati. Bahkan korban *bullying* berat yang tidak sembuh bisa merasakan masalah tersebut lanjut hingga usianya dewasa.

2. Masalah Kesehatan

Korban yang mengalami *bullying* pada fisiknya terutama jika mengalami kekerasan sering mendapatkan masalah pada kesehatannya. Jika kekerasan dilakukan secara berat korban bahkan harus mendapatkan perawatan di rumah sakit.

3. Penurunan Interaksi Sosial dan Akademik

Penurunan interaksi sosial bisa terjadi pada korban *bullying* dan kerap kali korban merasa kesulitan untuk bersosialisasi dengan orang lain. Selain itu penurunan akademik juga bisa terjadi karena korban tidak bisa fokus karena terus merasa cemas berada di sekolah.

Jenis-jenis *Bullying*

Bullying adalah bentuk penindasan atau kekerasan dari seseorang atau kelompok dengan secara sengaja. Berikut ini adalah beberapa jenis *bullying* yang harus diketahui:

1. *Bullying* Fisik

Bullying fisik adalah tindakan penindasan yang dilakukan dengan menggunakan kekerasan mulai dari memukul, menendang, mencubit, mendorong, dan lain sebagainya. *Bullying* fisik bisa menyebabkan kerusakan atau masalah fisik kepada korban baik dalam jangka pendek atau panjang.

2. *Bullying* Verbal

Bullying verbal adalah tindakan yang dilakukan secara verbal misalnya melakukan penghinaan, ejekan, intimidasi, pelecehan verbal, dan masih banyak lagi. Perundungan verbal memang tidak separah fisik namun jika terus terjadi secara mental korban bisa menunjukkan masalah-masalah yang serius.

3. *Bullying* Sosial

Bullying sosial adalah penindasan yang dilakukan secara terselubung sering kali sulit dikenali dan dapat dilakukan tanpa sepengetahuan korban tersebut. Contoh dari *bullying* sosial diantaranya berbohong atau menyebarkan rumor, memperlakukan di tempat umum, merusak reputasi sosial, dan masih banyak lagi.

4. *Bullying* Siber atau *Cyber Bullying*

Perundungan ini adalah jenis *bullying* yang dilakukan di dunia maya dan dengan sengaja melakukan penindasan menggunakan teknologi digital. Contohnya saja melalui unggahan media sosial baik berupa kata-kata atau foto dan video, menyebarkan gosip dan rumor buruk di media, hingga sengaja mengucilkan seseorang secara *online*.

Kenakalan Remaja: Pengertian dan Contoh, Yuk Sama-sama Mencegahnya!

Jakarta - Kenakalan remaja terkadang mewarnai proses pendewasaan diri manusia muda yang disebut remaja. Tingkah laku ini ada yang wajar hingga di luar batas kewajaran. Mari sama-sama mencegahnya! Remaja adalah manusia muda yang masih berada dalam tahap perkembangan. Dalam masa ini pemuda dan pemudi sudah tidak bisa disebut sebagai anak-anak lagi, tetapi belum bisa juga disebut dewasa. Oleh karena itu, masa ini disebut juga masa peralihan dari kanak-kanak menjadi dewasa. Untuk mengetahui penjelasan lengkap lainnya seputar kenakalan remaja. Berikut simak penjelasan artikel di bawah ini.

Pengertian Kenakalan Remaja

Dalam bahasa Inggris, istilah kenakalan remaja disebut juga juvenile delinquency. Kenakalan remaja adalah perbuatan anak remaja (usia belasan) yang melanggar nilai dan norma sosial serta mengganggu ketertiban umum. Perilaku ini dapat menimbulkan kerugian bagi diri pelaku sendiri dan masyarakat.

Pada umumnya, kenakalan remaja ditandai oleh dua karakteristik, yaitu adanya keinginan untuk melawan dan adanya sikap apatis (acuh atau cuek) yang disebabkan rasa kecewa terhadap suatu kondisi yang terjadi di dalam masyarakat.

Orang tua dan pihak berwenang wajib mengontrol perkembangan perilaku remaja karena mereka lebih terbuka dan mudah menerima perubahan (bersifat permissive). Pengawasan dapat dilakukan dengan menanamkan nilai dan norma yang sesuai, demikian dikutip dari buku Sosiologi SMP/MTs Kls IX (KTSP) oleh Mulat Wigati Abdullah.

Bentuk-Bentuk Kenakalan Remaja

Dikutip dari buku Pendidikan Budi Pekerti SMP Kelas VIII oleh Tim Budi Pekerti, kenakalan remaja digolongkan dalam dua kelompok besar, yakni:

I. Kenakalan yang Tidak Melanggar Hukum

Penyelesaian terhadap kenakalan ini tidak bisa dilakukan sesuai undang-undang, karena tidak diatur di dalam kita undang-undang.

Beberapa contoh kenakalan remaja yang tidak melanggar hukum, di antaranya:

- Melakukan tindakan-tindakan indisipliner (melanggar disiplin), di sekolah, di rumah, dan tempat-tempat umum. Misalnya, pergi meninggalkan sekolah tanpa sepengetahuan pihak sekolah
- Kabur, meninggalkan rumah tanpa izin orang tua
- Keluyuran, pergi sendiri atau berkelompok tanpa tujuan dan kerap kali menimbulkan perbuatan iseng yang negatif
- Berpesta semalaman suntuk tanpa pengawasan, sehingga terjerumus ke dalam tindakan-tindakan yang kurang bertanggung jawab (amoral dan sosial)
- Membaca buku-buku cabul dan kebiasaan mempergunakan bahasa yang tidak sopan
- Melacurkan diri demi mendapatkan uang atau karena tujuan lainnya
- Berpakaian tidak pantas
- Minum minuman keras

2. Kenakalan yang Melanggar Hukum

Kenakalan yang melanggar hukum bisa disebut juga sebagai kejahatan. Kenakalan remaja semacam ini seyogyanya dilakukan sesuai dengan hukum dan undang-undang yang berlaku, sama dengan perbuatan melanggar hukum yang dilakukan orang dewasa. Berikut beberapa contoh kenakalan yang melanggar hukum, di antaranya:

- Memakai dan mengedarkan obat-obatan terlarang
- Pelanggaran tata susila: menjual buku, foto, atau film porno
- Aksi corat-corek dan perusakan (vandalisme) di tempat-tempat umum
- Kelompok tawuran
- Pemerkosaan
- Penganiayaan
- Pencurian dan penipuan
- Perjudian dan segala bentuk permainan yang

- menggunakan uang taruhan
- Mengebut di jalan raya, seperti mengendarai mobil atau sepeda motor di tengah-tengah keramaian kota dengan kecepatan diatas maksimal
- Memiliki atau membawa benda-benda yang membahayakan orang lain, sehingga mudah terangsang untuk menggunakannya. Misalnya, pisau, pistol, dan lain sebagainya.

Saran Penanggulangan Kenakalan Remaja

Penanggulangan kenakalan remaja membutuhkan kerjasama dari semua pihak, yaitu keluarga, sekolah, masyarakat, dan pemerintah serta remaja itu sendiri. Berikut saran upaya penanggulangan kenakalan remaja, seperti dikutip di buku Komunikasi oleh Zurriyatun Thoyibah, yaitu:

I. Tindakan Preventif/Pencegahan

- Mempersiapkan mental anak memasuki memasuki masa remaja. Anak diperkenalkan pada pertumbuhan fisik dan jiwanya sendiri. Dengan demikian, anak tidak bingung menyaksikan perubahan yang terjadi di dalam dirinya.
- Menanamkan pendidikan mental melalui pengajaran agama, budi pekerti, etiket, dan memberi teladan.
- Remaja harus pandai memilih teman dalam bergaul. Hindari menjalin pergaulan dengan teman-teman yang dirasa bisa membawa dampak buruk.
- Mengisi waktu luang dengan kegiatan yang dengan kegiatan positif, yang dapat mengembangkan kemampuan sesuai minat dan bakat. Misalnya, bergabung dalam kegiatan olahraga, teater, dsb.
- Memberikan pendidikan seks, sehingga tidak terjadi penyelewengan yang melanggar susila.
- Bagi keluarga, harus berusaha untuk membina dan meningkatkan kualitas hubungan anggota keluarga melalui komunikasi efektif, sehingga kasih sayang, perhatian, dan proses penyampaian nilai dan norma dapat terlaksana dengan baik.
- Setiap sekolah, memiliki klinik bimbingan psikologis dan edukatif untuk memperbaiki tingkah laku remaja, menyediakan sarana dan prasarana yang memadai, meningkatkan kualitas guru, mengembangkan metode dan strategi mengajar terutama terkait dengan pendidikan moral dan budi pekerti, sehingga membuat siswa merasa nyaman untuk belajar dan materi yang disampaikan secara maksimal

2. Tindakan Represif

Tindakan represif ini berupa pemberian sanksi atau hukuman ketika seseorang melakukan pelanggaran. Metode tindakan ini dijalankan aparat keamanan, seperti Polisi, bersifat menekan, memaksa, dan mengekang sehingga tindakan ini diharapkan para pelaku berpikir dua kali.

3. Tindakan Kuratif

Tindakan ini meliputi mengajarkan kepada remaja untuk memecahkan masalah, kontrol diri, dan mengembangkan perilaku prososial yaitu mengajarkan persahabatan dan komunikasi yang baik sehingga mereka dapat berinteraksi secara positif terhadap lingkungan.

Selain itu, diberikan program pelatihan bagi orang tua agar mampu berinteraksi dan berkomunikasi efektif dengan anak-anaknya, sekaligus mengajarkan strategi memecahkan masalah.

4. Tindakan Rehabilitasi

Remaja yang sudah mengalami kenakalan remaja memerlukan monitoring secara terus menerus dan konsisten agar tidak mempunyai peluang kambuh lagi, maka diperlukan tindakan rehabilitasi.

Tindakan rehabilitasi terletak pada pusat-pusat rehabilitasi anak seperti Wisma Pamardi Siwi (Kepolisian), panti asuhan untuk rehabilitasi anak nakal/korban narkoba (Departemen Sosial). Kerja sama yang aktif dibutuhkan antara keluarga, pendidikan, dan masyarakat dalam membantu proses rehabilitasi.

Nah, itu dia detikers penjelasan mengenai kenakalan remaja. Semoga dengan artikel ini dapat menambah wawasan detikers, untuk berhati-hati agar tidak terpengaruh aksi kenakalan remaja.

<https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6482270/kenakalan-remaja-pengertian-dan-contoh-yuk-sama-sama-mencegahnya>

Instruksi Tugas Kelompok

1. Setiap kelompok mendapatkan kasus yang berbeda (terlampir)
2. Identifikasi inti masalah:
 - Siapa yang terlibat dalam situasi ini?
 - Kapan masalah ini dimulai?
 - Apa langkah yang bisa diambil untuk menangani masalah ini?
3. Temukan akar penyebab:
 - Apa yang terjadi sebelum masalah muncul?
 - Pernahkah masalah serupa terjadi sebelumnya?
4. Kelompok mempersiapkan gambar pohon utuh dalam 1 *flipchart* dan menuliskan masalah inti pada batang, hasil dari masalah tersebut pada daun dan sumber masalah pada akar
5. Buat alternative mengenai beberapa solusi yang bisa dihasilkan
6. Pilih solusi terbaik (dengan menanyakan beberapa pertanyaan:
 - 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?
7. Terapkan solusi yang dipilih:
 - Tentukan bagaimana Anda akan melakukannya, termasuk langkah apa yang perlu diambil, siapa yang terlibat, dan kapan efek dari solusi tersebut akan terlihat.
8. Lakukan evaluasi keberhasilan 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.

Setiap kelompok menuliskan hasil diskusi pada *flipchart* dan memberikan tampilan yang menarik.



27

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Ketrampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

**Cermati Rencana Keuangan &
Evaluasi Uang Masuk**

Topik	: Cermati Rencana Keuangan & Evaluasi Uang Masuk
Sub Topik	: Cermati Rencana Keuangan & Evaluasi Uang Masuk
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	:
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan mengenai cermati rencana keuangan dan evaluasi uang masuk • Menggunakan konsep mengenai cermati rencana keuangan dan evaluasi uang masuk dalam kehidupan sehari-hari
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai cermati rencana keuangan dan evaluasi uang masuk • Mendiskusikan mengenai cermati rencana keuangan dan evaluasi uang masuk • Mengemukakan mengenai cermati rencana keuangan dan evaluasi uang masuk • Menerapkan cermati rencana keuangan dan evaluasi uang masuk dalam kehidupan sehari-hari <p>Menyesuaikan cermati rencana keuangan dan evaluasi uang masuk dalam kehidupan sehari-hari</p>
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai cermati rencana keuangan dan evaluasi uang masuk • Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai cermati rencana keuangan dan evaluasi uang masuk dalam kehidupan sehari-hari <p>Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.</p>
Metode Pembelajaran	: Ceramah, diskusi kelompok, <i>sharing</i>
Media Pembelajaran	: PPT, fotocopy kisah Baim dan Aya, fotocopy 3 gambar, metaplan dengan tulisan (EARN, SAVING, CONSUME, DONATE)
Material Pembelajaran	: Materi cermati keuanganmu, materi kisah Baim dan Aya (terlampir), materi 3 gambar (terlampir), materi kebutuhan dan keinginan (terlampir)
Bahan Pembelajaran	: Laptop, proyektor, <i>sticky note</i> , fotocopy materi, <i>flipchart</i> , spidol, metaplan, amplop
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

Literasi keuangan adalah pengetahuan, keterampilan, dan keyakinan yang mempengaruhi sikap atau perilaku untuk meningkatkan kualitas pengambilan keputusan dan pengelolan 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.

Cermati Rencana Keuangan

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:

1. 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:



Spesific (Spesifik)
Memiliki nilai moneter yang ditentukan.



Measurable (Terukur)
Memiliki tahapan terukur untuk menilai kemajuan Anda dalam mencapai tujuan Anda.



Achievable (Dapat dicapai)
Tindakan yang akan diambil akan memungkinkan Anda mencapai tujuan Anda. Misalnya, Anda dapat memecah tujuan menjadi tugas atau langkah individu yang lebih mudah diselesaikan.



Realistic (Realistis)
Dapat dicapai dengan sumber daya yang tersedia, yang meliputi waktu, uang, dukungan dari orang lain, faktor lingkungan, dll.



Terikat Waktu
Memiliki kerangka waktu atau tenggat waktu yang spesifik

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 gaji nya setiap bulan sebesar Rp1.500.000, - selama 12 bulan.

2. 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 masalah
Akan ada masalah jika tidak dipenuhi	Seringkali mencakup peralatan atau barang mewah seperti elektronik, mobil, perhiasan, dsb.
Tidak harus merk mahal	Harus merk terkenal
Dibeli tanpa harus menunggu diskon	Terpengaruh adanya diskon dan promo
Cth: Kebutuhan peralatan mandi, Transportasi, Pendidikan	Cth: Makan di restoran, <i>HP Iphone</i>

3. 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,- per bulan. Aya melakukan hal ini sampai ia lulus SMA dengan durasi 18 bulan sehingga terkumpul Rp27.000.000,-. 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 perbedaannya?
- 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 Megapixel (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 diukur berapa banyak, berapa besar nya. 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.

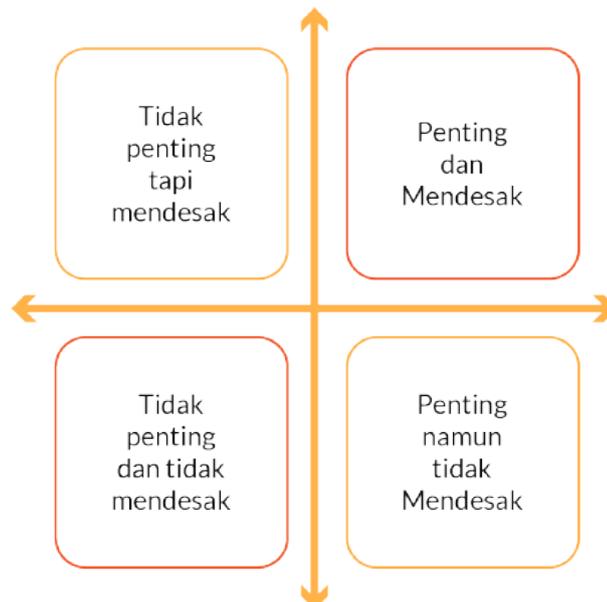
- Terikat Waktu: Tujuan dibuat untuk waktu tertentu yang dapat ditentukan berdasarkan kemampuan dan rencana misalnya untuk 1 bulan atau untuk 12 bulan.

5) Berikan penjelasan kepada peserta perbedaan kebutuhan dengan keinginan.

Ajak peserta melihat apa saja yang menjadi kebutuhan dan apa saja yang menjadi keinginan dengan memberi tanda ✓ pada kolom yang sesuai.

Daftar Pengeluaran	Kebutuhan	Keinginan
Minum kopi		
Makan mie ayam		
Makan nasi dengan lauk pauk di warteg		
Membeli HP seharga Rp 1.000.000		
Memberi skincare		
Membeli beras		
Membeli pulsa paket data		
Membeli seblak		

6) Beri waktu untuk berdiskusi dalam kelompok dan menuliskan daftar pengeluaran lalu menentukan skala prioritas nya berdasarkan kategori:



- 7) Berikan umpan balik hasil diskusi kelompok dengan penjelasan kepada peserta apa yang dimaksud dengan skala prioritas dan bagaimana menentukannya.
- 8) Ajak peserta untuk menuliskan Tujuan/ Visi mereka kedepannya untuk jangka waktu 1 tahun dan 3 tahun.
- 9) Berikan waktu kepada 2 atau 3 peserta untuk berbagi tujuan/ visi yang mereka tuliskan, dan berikan umpan balik.
- 10) Tutup sesi dengan memberikan kesimpulan berupa poin-poin penting yang perlu diingat oleh peserta.

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.

1. Pengertian dan Fungsi Uang

Dalam kehidupan sehari-hari setiap manusia berhadapan dengan Uang, sebagai 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 fisik 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 penyimpanan nilai, satuan hitung, dan ukuran pembayaran yang tertunda. Dari definisi di atas kita dapat melihat beberapa fungsi dasar uang:

Fungsi	Contoh
Uang sebagai alat tukar	Dimas memberikan selembar uang Rp 10.000 untuk mendapatkan sepiring Siomay
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 Rp 50.000,- bisa mendapatkan 1 kg telur dan 1-liter minyak goreng di pasar.

2. Pemahaman Uang Masuk atau Pendapatan

Uang masuk/ pendapatan/ penghasilan secara konkrit dapat di katakana 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.

3. 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 system 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 3-4 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 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/wali			
2	Uang hasil berjualan kue			
3	Hadiah menang lomba			
4	Pemberian dair keluarga saat hari raya			
5				
6				
7				

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Doa	5'	Dipimpin oleh ketua kelas
2	Membangun suasana kelas agar siswa siap untuk belajar	<i>Ice breaker</i> 5'	Tepuk semangat, Tepuk semangat baru, Tepuk nyamuk https://www.youtube.com/watch?v=wqIYnUFWUsQ&t=13s
3	Review peraturan kelas dan review materi sebelumnya	10'	Ketua kelas membacakan aturan kelas serta mengajak teman-teman sekelasnya untuk meninjau kembali jika terdapat peraturan yang perlu direvisi atau disesuaikan kembali Fasilitator memimpin kegiatan review materi sebelumnya dengan kegiatan yang menarik (bisa melalui permainan atau lempar bola dsb)
4	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	Fasilitator menjelaskan mengenai materi apa saja yang akan diterima oleh siswa, kegiatan apa saja yang akan mereka lakukan di kelas hingga tujuan akhir apa yang ingin dicapai bersama yang terdapat dalam ppt
Inti			

1	Mengalisa, mencari perbedaan, dan memaparkan	Diskusi kelompok 10'	<p>Siswa dibagi menjadi 3 kelompok dengan system arisan,</p> <p>Setiap kelompok mendapatkan 2 buah kisah Baim dan Aya</p> <p>Setiap kelompok diminta untuk mengidentifikasi perbedaan sebanyak-banyaknya yang ada pada kedua cerita tersebut dan daftarkan pada buku masing-masing</p> <p>Salah satu kelompok diminta untuk memaparkan hasil diskusi dan kelompok lain bisa menambahkan atau ditambahkan</p>
2	Mencari perbedaan gambar	Diskusi kelompok 10'	<p>Setiap kelompok mendapatkan 3 buah gambar (terlampir) dan melakukan diskusi mengenai perbedaan dari ketiga gambar yang diberikan (daftarkan sebanyak-banyaknya) dan siswa bisa menarik kesimpulan mengenai perbedaan yang ada</p> <p>Salah satu kelompok diminta untuk berbagi hasil diskusi mereka dan kelompok lain bisa menambahkan</p> <p>Kegiatan ini dilakukan sebagai kegiatan pembuka sebelum fasilitator menjelaskan mengenai perbedaan visi/ tujuan yang SMART</p>
3	Penjelasan mengenai visi/ tujuan SMART	Ceramah 10'	<p>Fasilitator menjelaskan mengenai menetapkan tujuan/ visi SMART yang terdapat dalam ppt</p> <p>Fasilitator membuka ruang tanya jawab kemudian juga dikorelasikan dengan kegiatan sebelumnya, yaitu mencari perbedaan dari kisah Baim dan Aya serta mencari perbedaan dari 3 gambar</p>
4	Menentukan manakah kebutuhan dan manakah keinginan	Diskusi kelompok 7'	<p>Kelompok mendapatkan tabel kebutuhan vs keinginan dan mereka akan menentukan manakah yang kebutuhan dan manakah yang keinginan</p> <p>Tunjuk kelompok yang belum berbagi untuk membagikan hasil diskusi kelompok di kelas, kelompok lain bisa menambahkan</p> <p>Kegiatan ini dilakukan sebagai pembuka sebelum mendapatkan konsep mengenai kebutuhan dan keinginan</p>
5	Pemaparan materi kebutuhan vs keinginan	Ceramah 8'	Fasilitator menjelaskan mengenai materi kebutuhan dan keinginan yang terdapat dalam ppt
6	Menentukan skala prioritas	Diskusi kelompok 10'	<p>Setiap kelompok mendapatkan skala prioritas, dengan tujuan untuk memetakan kegiatan sehari-hari mereka akan dimasukkan dalam kuadran mana sesuai dengan hasil diskusi kelompok,</p> <p>Buat gambar 4 kategori skala prioritas pada <i>flipchart</i> (sesuai tampilan ppt)</p> <p>Isilah masing-masing kategori dengan menuliskan daftar pengeluaran sesuai dengan hasil diskusi kelompok (masing-masing kategori terdiri dari minimal 5 daftar)</p>

7	Pemaparan hasil diskusi	Presentasi 10'	<p>Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi</p> <p>Fasilitator dan kelompok lain memberikan umpan balik positif</p> <p>Setelah semua selesai kelompok dipersilahkan untuk merevisi kembali sesuai dengan umpan balik yang telah diterima</p>
	Istirahat	15'	
8	Pemaparan materi	Ceramah 15'	<p>Berikan umpan balik hasil diskusi kelompok dengan penjelasan kepada siswa apa yang dimaksud Skala Prioritas dan bagaimana menentukannya yang terdapat dalam ppt</p> <p>Ajak siswa untuk menuliskan Tujuan/ Visi mereka kedepannya untuk jangka waktu 1 tahun dan 3 tahun pada buku mereka masing-masing</p> <p>Berikan waktu kepada 2 atau 3 peserta untuk berbagi tujuan/ visi yang mereka tuliskan, dan berikan umpan balik</p> <p>Kegiatan ini adalah untuk mendorong anak memiliki mimpi/ tujuan keuangan yang ingin dicapai. Misalnya 3 bulan lagi saya ingin bisa membeli tas baru yang harganya Rp 200.000. Dari sini akan berangkat untuk mendorong dia rajin menabung.</p> <p>Tutup sesi dengan memberikan kesimpulan berupa poin-poin penting yang perlu diingat oleh peserta</p>
9	Membangun suasana	<i>Ice breaker</i> 10'	<p>Kau temanku ku temanmu, kita selalu bersama, seperti mentega dengan roti...</p>
10	Mengurutkan tulisan pada metaplan	Diskusi kelompok 25'	<p>Kelompok mendapatkan amplop yang berisi tulisan EARN, SAVING, CONSUME, DONATE</p> <p>Kelompok diminta untuk mendiskusikan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang mereka pahami dengan 4 kata tersebut 2. Jika mereka mendapatkan uang apa yang akan mereka lakukan terhadap uang tersebut dan urutkan berdasarkan skala prioritas 3. Diskusikan apa fungsi uang dan bisa di dapat dari mana saja? <p>Jelaskan hasil diskusi dan catat pada buku masing-masing</p> <p>Setelah itu, gunakan tabel pendapatan, kelompok diskusi mengenai:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dari mana uang didapat 2. Pilih 10 sumber uang 3. Tentukan mana yang boleh dan tidak boleh dilakukan <p>Setiap kelompok secara bergilir memaparkan hasil diskusi mereka dan kelompok setelahnya yang akan memberikan tanggapan (beserta dengan fasilitator)</p>

11	Pemaparan materi	Ceramah 10'	Fasilitator menjelaskan mengenai urutan yang benar Terbuka ruang tanya jawab Simpulkan, bahwa untuk mendapatkan uang harus ada usaha / kewajiban menyertainya
Penutup			
1	Refleksi pribadi	5'	Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, apa yang sudah dipelajari, apakah terjadi pola pikir dsb, serta berikan tanggapan berupa pesan, kesan, saran atau kritik setelah mendapatkan pembelajaran
2	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	Dipimpin oleh ketua kelas Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini: <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik (dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)
3	Misi mingguan	Ceramah 5'	Fasilitator menjelaskan mengenai judul misi serta deskripsi misi
4	Doa Penutup	5'	Dipimpin oleh ketua kelas

Penilaian :

Judul Misi : Visi Rencana Keuanganku

Deskripsi Misi :

1. Tentukan harapanmu secara pribadi mengenai rencana keuangan di masa yang akan datang (gunakan metode SMART)
2. Daftarkan apa saja yang akan kamu lakukan untuk mencapai tujuan tersebut

Ketentuan, Indikator dan Template Penulisan Jurnal: Terlampir

Lampiran

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 Rp27.000.000,-. Aya akan menggunakan uang ini untuk kebutuhan ia mendaftar kuliah ke Jabodetabek.

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 Rp27.000.000,-. Aya akan menggunakan uang ini untuk kebutuhan ia mendaftar kuliah ke Jabodetabek.





Daftar Pengeluaran	Kebutuhan	Keinginan
Minum kopi		
Makan mie ayam		
Makan nasi dengan lauk pauk di warteg		
Membeli HP seharga Rp 1.000.000		
Memberi skincare		
Membeli beras		
Membeli pulsa paket data		
Membeli seblak		

Daftar Pengeluaran	Kebutuhan	Keinginan
Minum kopi		
Makan mie ayam		
Makan nasi dengan lauk pauk di warteg		
Membeli HP seharga Rp 1.000.000		
Memberi skincare		
Membeli beras		
Membeli pulsa paket data		
Membeli seblak		

Daftar Pengeluaran	Kebutuhan	Keinginan
Minum kopi		
Makan mie ayam		
Makan nasi dengan lauk pauk di warteg		
Membeli HP seharga Rp 1.000.000		
Memberi skincare		
Membeli beras		
Membeli pulsa paket data		
Membeli seblak		

Daftar Pengeluaran	Kebutuhan	Keinginan
Minum kopi		
Makan mie ayam		
Makan nasi dengan lauk pauk di warteg		
Membeli HP seharga Rp 1.000.000		
Memberi skincare		
Membeli beras		
Membeli pulsa paket data		
Membeli seblak		



EARN

SAVING

CONSUME

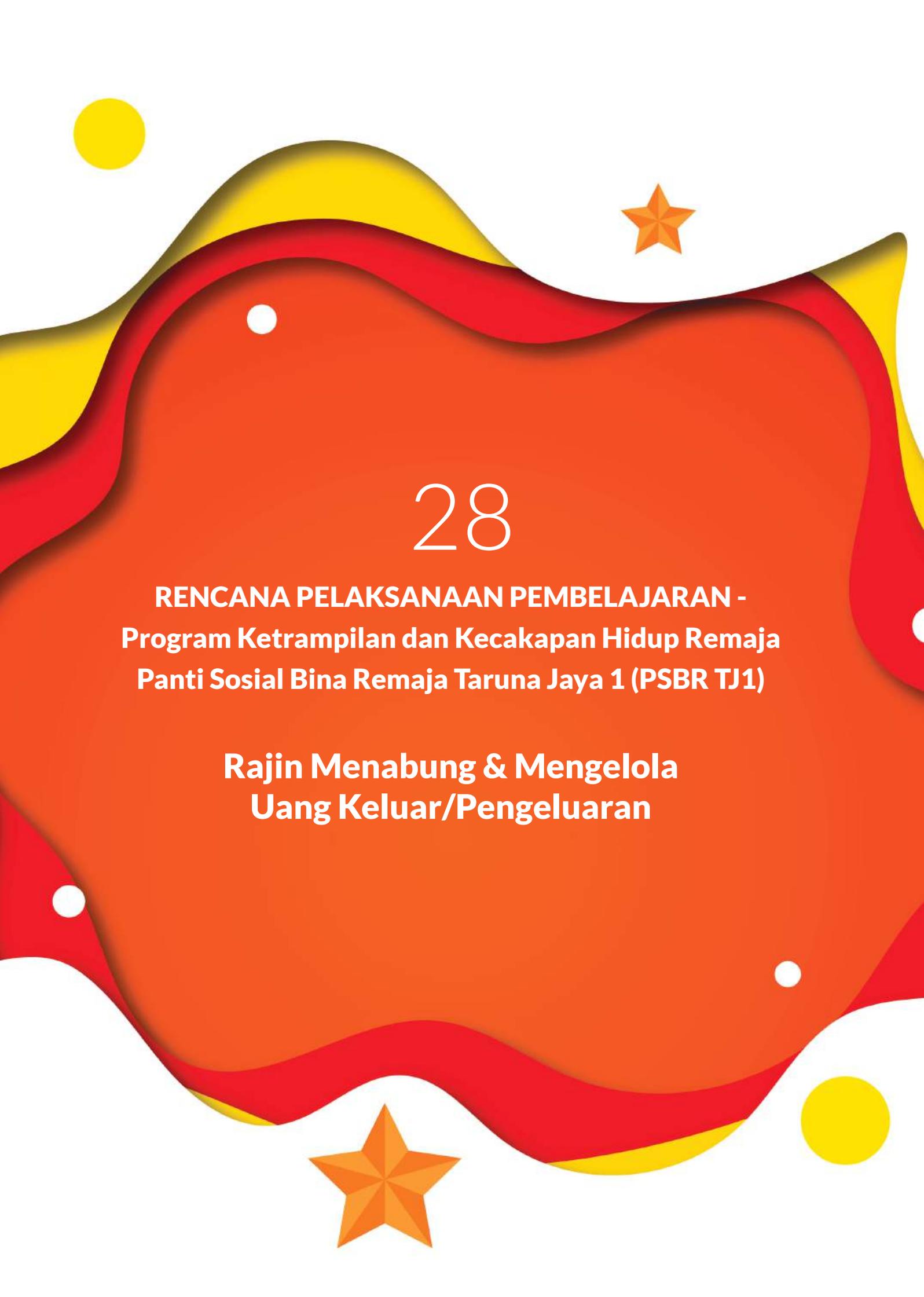
DONATE

No	Sumber Uang	Boleh	Tidak Boleh	Usaha/Kewajiban Yang Menyertainya
1	Uang saku dari Ortu/wali			
2	Uang hasil berjualan kue			
3	Hadiah menang lomba			
4	Pemberian dair keluarga saat hari raya			
5				
6				
7				
8				
9				
19				

No	Sumber Uang	Boleh	Tidak Boleh	Usaha/Kewajiban Yang Menyertainya
1	Uang saku dari Ortu/wali			
2	Uang hasil berjualan kue			
3	Hadiah menang lomba			
4	Pemberian dair keluarga saat hari raya			
5				
6				
7				
8				
9				
19				

No	Sumber Uang	Boleh	Tidak Boleh	Usaha/Kewajiban Yang Menyertainya
1	Uang saku dari Ortu/wali			
2	Uang hasil berjualan kue			
3	Hadiah menang lomba			
4	Pemberian dair keluarga saat hari raya			
5				
6				
7				
8				
9				
19				

No	Sumber Uang	Boleh	Tidak Boleh	Usaha/Kewajiban Yang Menyertainya
1	Uang saku dari Ortu/wali			
2	Uang hasil berjualan kue			
3	Hadiah menang lomba			
4	Pemberian dair keluarga saat hari raya			
5				
6				
7				
8				
9				
19				



28

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Ketrampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

**Rajin Menabung & Mengelola
Uang Keluar/Pengeluaran**

Topik	: Rajin Menabung & Mengelola Uang Keluar / Pengeluaran
Sub Topik	: Rajin Menabung & Mengelola Uang Keluar / Pengeluaran
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: Telah menerima materi mengenai cermati rencana keuangan, evaluasi uang masuk
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan rajin menabung dan mengelola uang keluar • Menggunakan konsep rajin menabung dan mengelola uang keluar dalam kehidupan sehari-hari
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai rajin menabung dan mengelola uang keluar • Mendiskusikan mengenai rajin menabung dan mengelola uang keluar • Mengemukakan mengenai rajin menabung dan mengelola uang keluar • Menerapkan rajin menabung dan mengelola uang keluar dalam kehidupan sehari-hari • Menyesuaikan rajin menabung dan mengelola uang keluar dalam kehidupan sehari-hari
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai rajin menabung dan mengelola uang keluar • Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai rajin menabung dan mengelola uang keluar dalam kehidupan sehari-hari • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri
Metode Pembelajaran	: Studi Kasus, diskusi kelompok
Media Pembelajaran	: PPT, metaplan bertuliskan UANG MASUK, -, BELANJA, =, TABUNGAN
Material Pembelajaran	: Materi rajin menabung dan mengelola uang keluar, materi rumus tabungan (terlampir), fotocopy tabel (terlampir)
Bahan Pembelajaran	: <i>Flipchart</i> , amplop, uang mainan, meja, metaplan, <i>sticky note</i>
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

Rajin Menabung

Sudah tidak asing lagi dengan pepatah yang sering diucapkan 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.

1. 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 dilkakukan 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.

2. Manfaat menabung

1. 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 uang sakunya. Selain itu, dapat digunakan juga untuk menikmati liburan ke suatu tempat yang belum pernah dikunjungi.

2. 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 kecelakaan dan mengakibatkan kita tidak dapat bekerja, dengan uang tabungan kita bisa berobat dan memenuhi kebutuhan selama sakit dan tidak dapat bekerja.

3. 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 menyimpang uang yang dapat digunakan di masa mendatang.

3. 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 dair 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 ke dalam 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 = BELANJA
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. Manabung 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 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 ben bang
 - Yok kita ke bank
 - Bang bing bung
 - Yok kita nabung
 - Tang ting tung
 - Hey jangan dihitung
 - Tau tau kita nanti dapat untung

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.

1. 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 system 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 social 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.

2. 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 komputer / 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 3 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
- Penyelematan lilin kehidupan ke dekat tiang bendera
- Unjuk seni dari tiap kelas

Ada 8 kelas yang akan ikut kegiatan (Kelas 7A, 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 social pembersihan sampah saat selesai acara Hari Anak 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 dnegan lomba kuis antar departemen 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 pembelajaran 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	Me-nabung	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 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.

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Doa	5'	Dipimpin oleh ketua kelas
2	Membangun suasana kelas agar siswa siap untuk belajar	<i>Ice breaker</i> 5'	<p>Fasilitator memberikan teka-teki</p> <p>Ada seorang petani yang membawa seekor kambing, seekor serigala, dan sekeranjang sayur. Mereka berada di tepi sebuah pulau dan ingin menyebrang ke pulau seberang. Di tepi pulau itu hanya ada sebuah perahu yang cukup untuk dua penumpang. Dengan catatan lain, bahwa kambing tidak boleh ditinggal berdua dengan serigala tanpa adanya pemuda karena serigala akan memakan kambing, kemudian kambing tidak boleh ditinggal bersama sayur, karena kambing akan memakan sayurnya. Kemudian, yang bisa menggunakan perahu hanyalah petani. Bagaimana caranya agar mereka semua bisa menyebrang ke pulau seberang dengan utuh?</p> <p>Langkah Pertama pindahkan Domba terlebih dahulu kesebrang, karena Serigala tidak makan Sayuran</p> <p>Langkah Kedua, kesebrang lagi untuk mengambil Serigala. taruh Serigala disebrang lalu kita ambil lagi Domba yang sudah kita taruh disebrang agar serigala tidak memakan Domba ketika kita tinggalkan, jadi harus kita bawa lagi.</p> <p>Untuk langkah Ketiga ini kita bawa Domba lagi dari seberang, taruh, lalu kita membawa Sayurannya lagi agar Domba tersebut tidak memakan Sayuran.</p> <p>Langkah Keempat kita membawa Sayuran kesebrang. perlu diingat bahwa Serigala tidak makan Sayuran, jadi biarpun kita tinggal aman – aman saja.</p> <p>Langkah Kelima kesebrang lagi untuk membawa Domba kesebrang</p> <p>Dan langkah Terakhir kita bawa Domba kesebrang, lalu taruh. akhirnya kita menyelesaikan game tersebut dengan mudah.</p> <p>Jika tidak ada yang bisa menjawabnya, bisa dilanjutkan di sesi <i>ice breaker</i> selanjutnya atau dijawab di akhir sesi setelah selesai kelas.</p>
3	Review peraturan kelas dan review materi sebelumnya	10'	<p>Ketua kelas membacakan aturan kelas serta mengajak teman-teman sekelasnya untuk meninjau kembali jika terdapat peraturan yang perlu direvisi atau disesuaikan kembali</p> <p>Fasilitator memimpin kegiatan review materi sebelumnya dengan kegiatan yang menarik (bisa melalui permainan atau lempar bola dsb)</p>

4	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	Fasilitator menjelaskan mengenai materi apa saja yang akan diterima oleh siswa, kegiatan apa saja yang akan mereka lakukan di kelas hingga tujuan akhir apa yang ingin dicapai bersama yang terdapat dalam ppt
Inti			
1	Pembagian kelompok	5'	Bagi kelompok menjadi 3 dengan permainan ...
2	Membuat rumus	Tugas kelompok 10'	Fasilitator memberikan instruksi dengan jelas Setiap kelompok akan mendapatkan 1 amplop yang berisi tulisan-tulisan (UANG MASUK, -, BELANJA, TABUNGAN, =) Ajak setiap kelompok untuk membangun rumus dari tulisan-tulisan yang ada. Diskusikan hasil setiap kelompok beserta
3	Pemaparan materi	Ceramah 10'	Berikan penjelasan yang benar bahwa rumus yang benar adalah UANG MASUK - TABUNGAN = BELANJA Tanyakan kepada peserta mengapa urutannya seperti itu? Jelaskan dengan penekanan, mengapa Tabungan harus disisihkan dan bukan disisakan/ Tanyakan, adakah yang sudah menerapkan konsep ini dan manfaat apa yang didapatkan dari menabung?
4	Mendiskusikan kelebihan dan kekurangan menabung	Diskusi kelompok 20'	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 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. Manabung di Bank e. Menabung di Sekolah Tuliskan pada <i>flipchart</i> hasil diskusi kelompok

5	Pemaparan materi	Ceramah 20'	<p>Minta setiap kelompok menjelaskan dalam diskusi kelompok besar dan berikan ruang untuk setiap peserta dapat berpendapat dengan dibatasi waktu</p> <p>Berikan umpan balik dari hasil diskusi dan presentasi peserta</p> <p>Lakukan penugasan kepada peserta, dengan menuliskan bagaimana Teknik menabung kepada peserta, dengan menuliskan bagaimana Teknik menabung yang paling tepat untuk dirinya. Adakah rencana mereka untuk membangun tabungan dalam waktu dekat? (Jika dibutuhkan)</p> <p>Ajak peserta untuk menyanyikan lagu:</p> <p>Bing ben bang Yok kita ke bank Bang bing bung Yok kita nabung Tang ting tung Hey jangan dihitung Tau tau kita nanti dapat untung</p>
	Istirahat	15'	
6	Membangun suasana kelas agar siswa siap untuk belajar kembali	<i>Ice breaker</i> 5'	<p>Fasilitator mengajak siswa untuk saling memijit satu sama lain dengan instruksi, hujan rintik-rintik, angin bertiup, angin rebut</p> <p>Kemudian bisa ganti arah</p>
7	Praktek mengelola uang keluar	Tugas kelompok 40'	<p>Masih dengan kelompok yang sama, mereka berpura-pura menjadi satu tim panitia, minta mereka untuk memilih ketua, sekretaris, dan bendahara.</p> <p>Setiap peserta di dalam kelompok diberikan uang mainan sebagai uang saku sesuai dengan kasus yang mereka dapatkan.</p> <p>Setiap kelompok mendapatkan satu cerita (terlampir)</p> <p>Ajak kelompok untuk menrencanakan penggunaan uangnya berdasarkan kasus yang telah dibagikan dengan membuat daftar belanjaan</p> <p>Ajak kelompok melakukan pembelajaran sesuai dengan daftar belanja yang mereka susun. (siapkan tim pedagang)</p> <p>Ajak kelompok membandingkan antara perencanaan belanja dan realisasi belanja.</p>

8	Pembahasan materi mengelola uang keluar	Ceramah interaktif 20'	<p>Ulas pembelanjaan yang dilakukan oleh peserta bersama-sama. Setiap kelompok mendapatkan tabel terlampir</p> <p>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?</p> <p>Secara mandiri (setiap peserta), diajak untuk mengisi tabel mengelola uang keluar (terlampir):</p> <p>Tekankan bahwa tabel ini tidak akan dikumpulkan, namun menjadi milik pribadi masing-masing peserta.</p> <p>Tekankan bahwa dengan membuat pencatatan maka peserta tahu berapa uang yang diterima, uang yang dibelanjakan, jumlah tabungan dan jumlah donasi.</p> <p>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).</p> <p>Tandailah di tabel masing-masing, mana yang menurut mereka Kebutuhan dan mana yang Keinginan.</p>
Penutup			
1	Refleksi pribadi	5'	Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, apa yang sudah dipelajari, apakah terjadi pola pikir dsb, serta berikan tanggapan berupa pesan, kesan, saran atau kritik setelah mendapatkan pembelajaran
2	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	<p>Dipimpin oleh ketua kelas</p> <p>Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik <p>(dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)</p>
3	Misi mingguan	Ceramah 5'	Fasilitator menjelaskan mengenai judul misi serta deskripsi misi
4	Doa Penutup	5'	Dipimpin oleh ketua kelas

Penilaian : Menulis jurnal mingguan

Judul Misi : Rencana Pengelolaan Keuanganku

Deskripsi Misi :

1. Bayangkan kira-kira apa yang diinginkan dalam sebulan mendatang/hari raya mendatang/ulang tahun mendatang, dll.
2. Apa yang akan dilakukan untuk mewujudkan apa yang diinginkan tersebut.
3. Buat rencana anggaran guna mewujudkannya.

4. Wujudkan apa yang diinginkan (bukan hanya dituliskan) dengan menggunakan tabel berikut, harga barang / biaya yang dibutuhkan:

Waktu	Sumber	Rp

“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”

Ketentuan, Indikator dan Template Penulisan Jurnal: Terlampir

UANG MASUK

-

BELANJA

=

TABUNGAN

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
- Penyelematan lilin kehidupan ke dekat tiang bendera
- Unjuk seni dari tiap kelas

Ada 8 kelas yang akan ikut kegiatan (Kelas 7A, 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

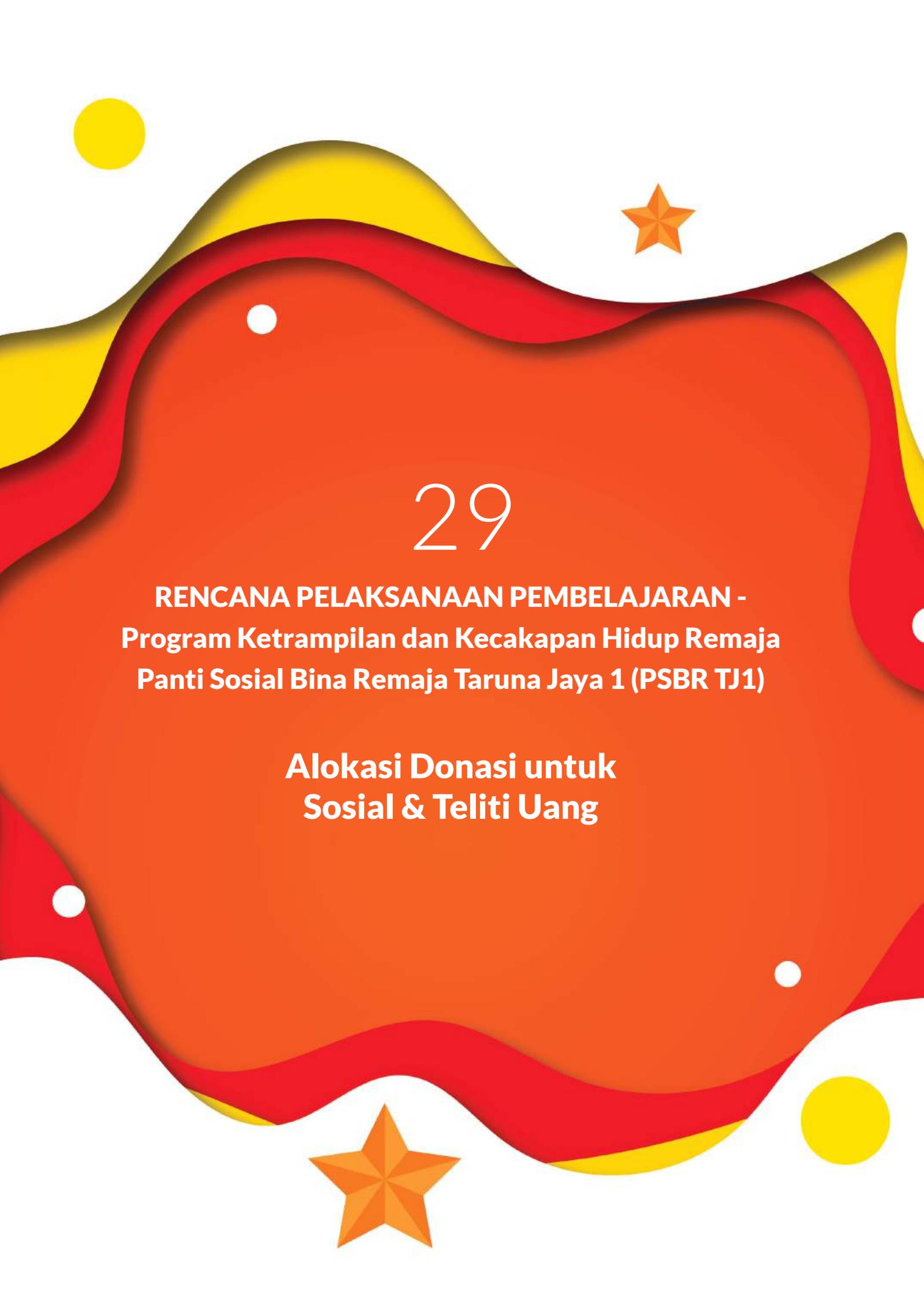
Kelas 11, mendapatkan tugas untuk melakukan aksi social pembersihan sampah saat selesai acara Hari Anak Nasional (HAN) di kecamatan. Saat HAN, akan dihadiri oleh sekitar seribu peserta dari berbagai desa. Acara akan seharian dan area kecamatan mesti bersih saat acara HAN selesai. Pihak panitia menyediakan 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/l 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/l 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!



29

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Ketrampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

**Alokasi Donasi untuk
Sosial & Teliti Uang**

Topik	: Alokasi Donasi untuk Sosial & Teliti Utang
Sub Topik	: Alokasi Donasi untuk Sosial & Teliti Utang
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: Telah menerima materi cermati rencana keuangan, evaluasi uang masuk, rajin menabung, mengelola uang keluar
Kompetensi Dasar	: • Mendeskripsikan mengenai alokasi donasi untuk sosial dan teliti utang
Indikator	: • Menjelaskan mengenai alokasi donasi untuk sosial dan teliti utang • Mendiskusikan mengenai alokasi donasi untuk sosial dan teliti utang • Mengemukakan mengenai alokasi donasi untuk sosial dan teliti utang
Tujuan Pembelajaran	: • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai alokasi donasi untuk sosial dan teliti utang • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah, kerja kelompok, <i>games</i> , studi kasus, <i>sharing</i> , refleksi, presentasi
Media Pembelajaran	: PPT, <i>flipchart</i> , lembar refleksi, metaplan, video
Material Pembelajaran	: Modul pelatihan, materi studi kasus
Bahan Pembelajaran	: Laptop, proyektor, <i>sticky note</i>
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

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.

Donasi berasal dari Bahasa latin yaitu *Donum* yang artinya dalam Bahasa Indonesia adalah derma atau sumbangan. Donasi dapat berupa uang maupun 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:

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.

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 bertanggung jawab.

1. Pengertian dan Jenis Utang

Utang merupakan kewajiban yang harus dilunasi dan sifatnya mengikat dalam jangka waktu tertentu yang disepakati oleh kedua belah pihak. Seorang meminjam uang atau memiliki utang karena tiga alasan utama:

Jenis Utang/ Pinjaman	Tujuan
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>
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

Utang Konsumtif: Untuk digunakan memenuhi kebutuhan dan 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.
--	--

2. 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"> • Utang yang disesuaikan dengan kemampuan membayar kembali. • Utang yang dapat meningkatkan produktivitas atau kualitas hidup, seperti membeli sumber daya untuk meningkatkan pendapatan usaha atau membeli rumah untuk ditinggali atau disewakan • Utang yang diajukan untuk mendatangkan uang kembali atau menambah pemasukan. • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utang yang melebihi kemampuan diri sendiri untuk membayar kembali. Biasanya melebihi 30% dari total pendapatan/ uang masuk/ penghasilan yang dimiliki. • Utang yang ditujukan untuk memenuhi keinginan atau hasrat sesaat karena mengikuti gaya hidup orang lain, seperti utang untuk liburan karena membutuhkan <i>healing</i>. • Utang yang diajukan dan tidak menghasilkan uang kembali. • Metode pembayaran kembali utang yang memberikan biaya administrasi dan bunga yang tinggi. Lembaga keuangan tidak terdaftar di OJK.

3. 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 system elektronik yang bersifat terbuka. Beberapa aplikasi yang dapat diakses seperti: Santara, LandX, CrowdDana, Bizhare, dan lain-lain yang telah mendapatkan ijin 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 terapat identitas pengurus dan alamat kantor yang jelas	Identitas pengurus dan alamat kantor jelas
Pemberian pinjaman sangat mudah	Pemberian pinjaman di seleksi
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
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>handpohone</i> hanya kamera, <i>microphone</i> , dan lokasi.
Ancaman terror 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. Penyampaian pengaduan konsumen atau pelanggan dapat melalui Asosiasi *Fintech* Pendanaan Bersama Indonesia (AFPI) di:

pangaduan@afpi.or.id, Telp. 150 505

Langkah-langkah:

1. Bagi peserta kedalam 4 kelompok 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. Apa saja dampak negatif dan positif dari utang?
 - d. Apa saja yang diketahui tentang *Financial technology/ Fintech* (QRIS, *e-wallet*, *e-money*) dan pinjaman *online*?
 - e. Apa manfaat dan dampak dari pinjol dan *paylater*?
 - f. Apa saja ciri-ciri pinjol ilegal?
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.

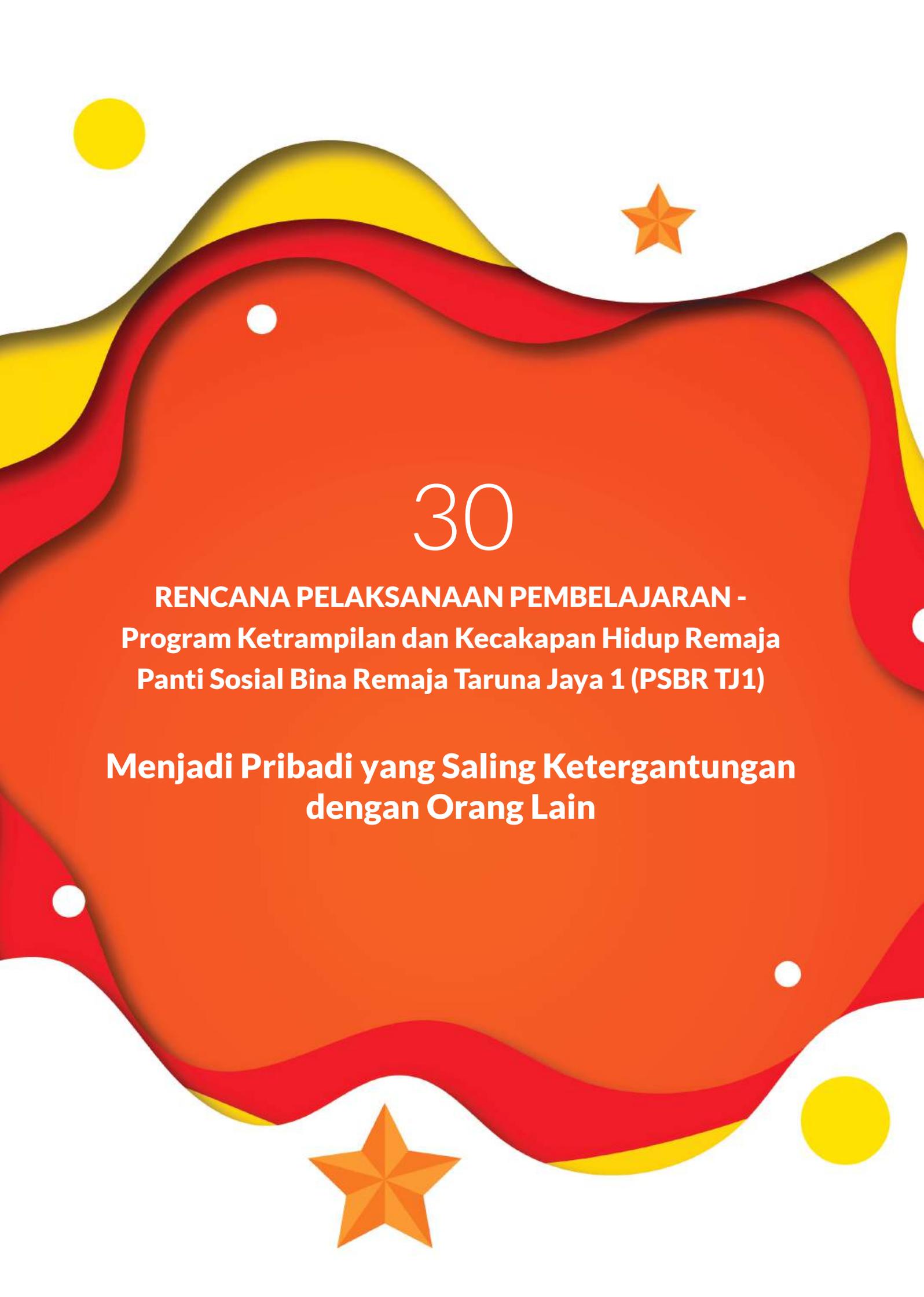
5. Tutup kegiatan dengan memberikan kesimpulan.

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Doa	5'	Dipimpin oleh ketua kelas
2	Membangun suasana kelas agar siswa siap untuk belajar	<i>Ice breaker</i> 5'	Fasilitator meminta siswa untuk berdiri dan bermain <i>game</i> lampu merah. Kemudian kelompok dibagi menjadi 3 Kelompok diminta untuk memberikan nama Tim.
3	Review peraturan kelas dan review materi sebelumnya	10'	Ketua kelas membacakan aturan kelas serta mengajak teman-teman sekelasnya untuk meninjau kembali jika terdapat peraturan yang perlu direvisi atau disesuaikan kembali Fasilitator memimpin kegiatan review materi sebelumnya dengan kegiatan yang menarik (bisa melalui permainan atau lempar bola dsb)
4	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	Fasilitator menjelaskan mengenai materi apa saja yang akan diterima oleh siswa, kegiatan apa saja yang akan mereka lakukan di kelas hingga tujuan akhir apa yang ingin dicapai bersama yang terdapat dalam ppt
Inti			
1	Menonton video	Nonton video 10'	Siswa duduk membentuk huruf U Besar. Fasilitator memutarakan satu video tentang sesuatu yang dapat menimbulkan kepekaan sosial. https://youtu.be/ealHCOiHAoI Setelah selesai menonton, fasilitator menjelaskan mengenai program yang dilakukan oleh komunitas Garda Pangan (silahkan dipelajari)
2	Merefleksikan video yang telah ditonton	Diskusi kelompok 25'	Kelompok merefleksikan isi video tersebut--- Apa yang bisa aku atau kami lakukan untuk mengatasi kondisi seperti yang ada di dalam video tersebut? Kelompok berdiskusi apakah ada cerita yang mirip/ berbeda 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? Tulis hasil diskusi dalam metaplan, satu metaplan untuk satu tindakan. Tempel metaplan pada <i>flipchart</i> dan minta mereka memisahkan dalam kelompok tindakan pribadi dan tindakan kelompok.

3	Mempresentasikan hasil diskusi kelompok	Presentasi 20'	Ulas bersama hasil diskusi. Fasilitator dan peserta lain bisa memberikan umpan balik positif
4	Penyampaian materi	Ceramah 10'	Fasilitator menjelaskan materi mengenai alokasi donasi untuk sosial
	Istirahat	15'	
5	Membangun suasana kelas agar siap belajar kembali	<i>Ice breaker</i> 10'	Fasilitator memimpin <i>ice breaker</i> Door Boom Ah Contoh ada pada link: https://www.youtube.com/watch?v=G93ujVPpSEk
6	Kerja kelompok	Diskusi kelompok 25'	Fasilitator menjelaskan tujuan kegiatan berikut adalah agar siswa dapat meneliti pengetahuan mengenai hutang, Masih dalam kelompok yang sama Diskusikan beberapa pertanyaan berikut: a. Apa tujuan atau alasan seseorang memiliki utang? b. Orang seperti apa atau dalam kondisi bagaimana yang memiliki utang? c. Apa saja dampak negatif dan positif dari utang? d. Apa saja yang diketahui tentang Financial technology/ Fintech (QRIS, <i>e-wallet</i> , <i>e-money</i>) dan pinjaman <i>online</i> ? e. Apa manfaat dan dampak dari pinjol dan paylater? f. Apa saja ciri-ciri pinjol ilegal? Tuliskan hasil diskusi pada <i>flipchart</i>
7	Presentasi kelompok	Presentasi 10'	Berikan waktu bagi setiap kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusi mereka secara bergiliran Ajak peserta untuk bertanya dan memberikan tanggapan pada hasil diskusi kelompok lain
8	Penyampaian materi	Ceramah 15'	Berikan umpan balik dengan penjelasan menggunakan bahan tayang PPT Tutup kegiatan dengan memberikan kesimpulan
Penutup			
1	Refleksi pribadi	5'	Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, apa yang sudah dipelajari, apakah terjadi pola pikir dsb, serta berikan tanggapan berupa pesan, kesan, saran atau kritik setelah mendapatkan pembelajaran

2	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	<p>Dipimpin oleh ketua kelas</p> <p>Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik <p>(dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)</p>
3	Doa Penutup	5'	Dipimpin oleh ketua kelas



30

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

**Menjadi Pribadi yang Saling Ketergantungan
dengan Orang Lain**

Topik	: Menjadi Pribadi yang Saling Ketergantungan dengan Orang lain
Sub Topik	: Kemandirian dan Saling Ketergantungan
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	:
Kompetensi Dasar	: Mendeskripsikan kemandirian dan saling ketergantungan
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai konsep kemandirian dan saling ketergantungan • Mendiskusikan mengenai konsep kemandirian dan saling ketergantungan • Mengemukakan mengenai konsep kemandirian dan saling ketergantungan
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Peserta Didik dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai kemandirian dan saling ketergantungan • Peserta Didik dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah Interaktif, permainan, instruksi terbimbing
Media Pembelajaran	: Power point, video Youtube
Material Pembelajaran	: Materi Pelatihan, materi permainan (terlampir)
Bahan Pembelajaran	: Flipchart, ATK, laptop, proyektor
Sumber Pembelajaran	: Modul Kecakapan dan Keterampilan Hidup
Materi Pembelajaran	:

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 mengatur 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).

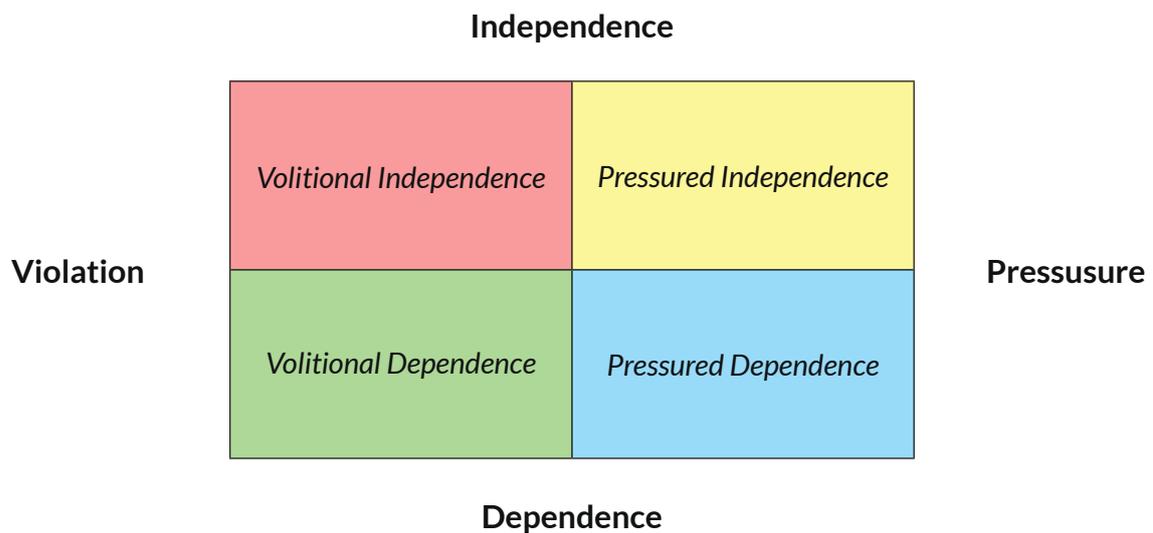
Selain mandiri dalam perilaku atau pengambilan keputusan, mereka juga bebas dari kebutuhan yang berlebihan dari persetujuan dan dukungan emosional orang tua (kemandirian emosional) serta mampu mengurus urusan-urusan praktis sehari-hari tanpa meminta bantuan orang tua (kemandirian fungsional).

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 disfungsional), membangkang atau memberontak terhadap orang tua yang dianggap mengancam kemandirian mereka (*oppositional defiance*), atau tidak mau terpisah dengan orang tua (*dysfunctional dependence/* ketergantungan disfungsional).

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 heteronomy (*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.



Berdasarkan gambar di atas, remaja bisa mengalami tekanan baik Ketika mereka mandiri atau tergantung kepada orang tuanya. Misalnya, dalam hal memilih jurusan kuliah.

- a. 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.
- b. Pada *Volitional dependence*, remaja memilih untuk berkonsultasi pada orang tuanya karena ia menghargai pendapat mereka dan menganggapnya bernilai.
- c. Pada *Pressured Independence*, remaja terpaksa membuat keputusan sendiri karena orang tua menganggap hal ini bersifat personal dan harus diputuskan sendiri tanpa masukan dari mereka.
- d. 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 music, 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
Tanggungjawab	Kemampuan untuk bertanggung jawab atas tindakan diri sendiri
Perspektif sosial	Pemahaman terhadap pengetahuan social dan peran diri dalam masyarakat
Kontrol diri (<i>self-control</i>)	Kemampuan untuk mengendalikan emosi dan melihat diri dan peristiwa-peristiwa eksternal secara obyektif

Pinkhardt (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.

a. Remaja Awal (*early adolescence*) – 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.

b. Remaja Madya (*mid adolescence*) – 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.

c. Remaja Akhir (*late adolescence*) – 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.

d. Percobaan mandiri (*trial independence*)

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.

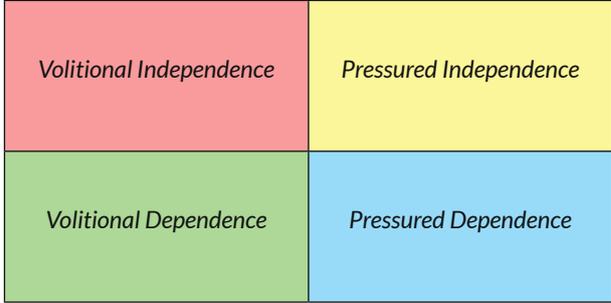
Kita dapat memandang kemandirian dan ketergantungan sebagai berada pada suatu skala. Pada ujung kiri, ada ketergantungan total, di mana individu bergantung pada orang lain sepenuhnya dan segera meminta bantuan sebelum berusaha menyelesaikan tantangan yang dihadapi sendiri. Pada ujung kanan, ada kemandirian 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.

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Doa pembuka	5'	Dipimpin oleh ketua kelas
2	Review aturan kelas	5'	Ketua kelas membacakan kembali aturan kelas yang telah disepakati bersama dan mengizinkan siswa untuk menempelkan bintang penghargaan atas setiap aturan yang ditegakkan dan mencabut bintang untuk setiap keabai-an serta jika ada penyesuaian aturan kelas
3	Review materi sebelumnya	10'	Siapkan pertanyaan-pertanyaan materi sebelumnya melalui permainan
4	Membangun suasana kelas agar siswa siap belajar	<i>Ice breaker</i> 10'	1) Tepuk Semangat dilanjutkan menyanyikan lagu "Hallo Apa Kabar Kawanku Semua" https://youtu.be/AyGDMtjvNoc 2) Games Hitungan 1, 2, 3 dan seterusnya Peserta didik yang memperoleh angka 3 mengganti angka 3 dengan 1x tepuk tangan, selanjutnya berhitung lagi 1, 2, 3 dan seterusnya, Peserta yang memperoleh angka 4 mengganti angka 4 dengan menyebut Namanya sendiri. Peserta didik yang tidak tepat dicoret dengan bedak bayi.
5	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	Fasilitator menjelaskan mengenai materi yang akan dipelajari hari ini yaitu mengenai kemandirian dan saling ketergantungan Fasilitator juga menjelaskan mengenai kegiatan-kegiatan yang akan dikerjakan oleh siswa selama pembelajaran Fasilitator juga menyampaikan harapan / tujuan apa yang ingin dicapai dari pembelajaran hari ini
Inti			
1	Pemutaran Video	Menonton Video 15'	1) Pemutaran Video terkait Kemandirian https://www.youtube.com/watch?v=1oYvVDX8eN8 2) Meminta umpan balik peserta terkait video yang ditonton terkait dengan kemandirian sebagai anak remaja. 3) Penyampaian umpan balik berupa definisi Kemandirian yang terdapat dalam Power Point

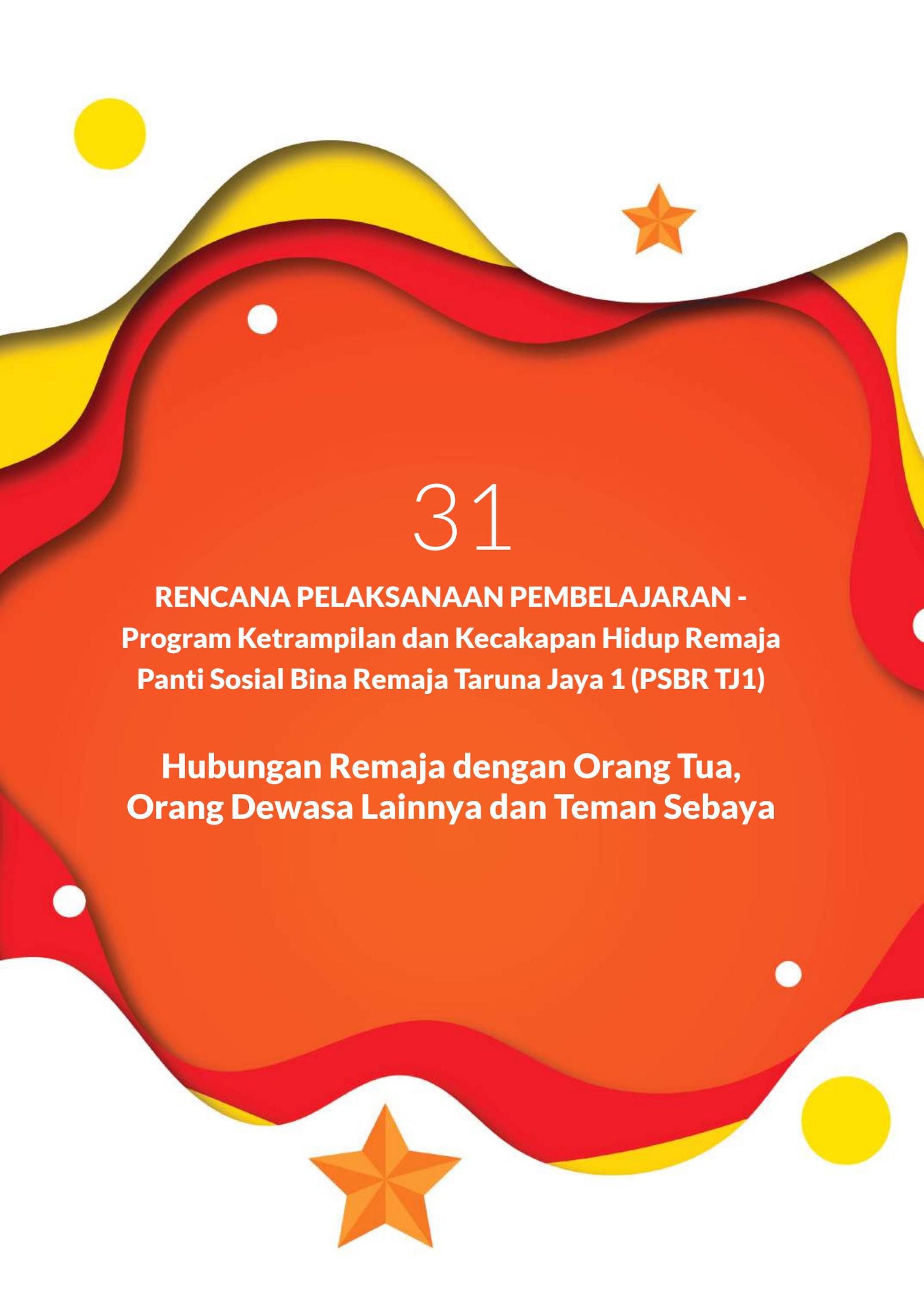
2	Pemberian Tugas Kepada Peserta Didik	Instruksi Terbimbing 20'	<ol style="list-style-type: none"> 1) Fasilitator menyiapkan dua <i>Flipchart</i> kemudian diberi judul Faktor Pendukung dan Penghambat Kemandirian 2) Penjelasan terkait tugas yang terdapat pada Power Point 3) Peserta Didik diberikan waktu 15 menit untuk menuliskan pada metaplan dan menempelkan Faktor Pendukung dan Penghambat Kemandirian berdasarkan Pengalaman Sehari-hari. 4) Memimpin diskusi kelas untuk mengelompokkan jenis Pendukung dan Penghambat Kemandirian.
3	Penyampaian Materi	Ceramah 20'	<ol style="list-style-type: none"> 1) Penjelasan materi yang terdapat dalam Power Point terkait <ol style="list-style-type: none"> a. Tantangan Perkembangan Kemandirian bagi remaja b. Tahap Perkembangan: Masa Remaja, Periode Usia dan Karakteristik 2) Fasilitator menghubungkan satu Tahap Perkembangan Remaja dengan hasil Faktor Pendukung dan Penghambat Kemandirian yang ditulis peserta didik 3) Fasilitator mengarahkan peserta didik untuk menghubungkan Faktor Pendukung dan Penghambat Kemandirian yang telah ditulis dengan Tahap Perkembangan.
	Istirahat	15'	
4	Membangun suasana kelas untuk siap belajar	<i>Ice breaker</i> 5'	<p>Tepuk 1 2 Wush 3 Whaaa</p> <p>Pemberian Contoh dan mengajak Peserta Didik untuk melakukannya Tepuk 1 2 3</p> <p>https://youtu.be/uIS_U9VXuN4</p> <p>Menyanyikan lagu Gajahku</p> <p>https://youtube.com/shorts/2YfNkeHLi3w?si=ITFgt3fPJGvJpm7</p>
5	Penyampaian Materi terkait Kemandirian	Ceramah Interaktif 20'	<p>Penjelasan interaktif terkait materi yang terdapat dalam Power Point</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Konsep Kemandirian (otonomi) 2) Dimensi Konsep Otonomi dan masing-masing dimensinya

6	Melakukan permainan Otonomi dan Dimensinya	Permainan 20'	<p>Penjelasan terkait permainan di Power Point</p> <p>1) Fasilitator menyiapkan tempat permainan dan mengarahkan Peserta didik untuk berdiri di Titik Kumpul</p> <p style="text-align: center;">Layar Proyektor</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Titik Kumpul</p> <p>2) Fasilitator akan membacakan suatu situasi dan Peserta Didik menentukan apakah situasi tersebut termasuk ke dalam <i>Volitional Independence</i>, <i>Pressured Independence</i>, <i>Volitional Dependence</i> dan <i>Pressured Dependence</i></p> <p>3) Mengarahkan peserta didik untuk berdiri sesuai dengan pilihannya.</p>
Penutup			
1	Konfirmasi atau penguatan pengetahuan peserta didik	Ceramah 15'	<p>Fasilitator menjelaskan mengenai materi kemandirian dan saling ketergantungan yang terdapat dalam ppt</p> <p>Penjelasan ini bersifat memberikan konfirmasi maupun penguatan pengetahuan kepada siswa</p>
2	Refleksi pribadi	5'	Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, atau bisa juga berupa tanggapan / saran / kritikan / masukan
3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	<p>Dipimpin oleh ketua kelas</p> <p>Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik <p>(dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)</p>
4	Doa penutup	5'	Dipimpin oleh ketua kelas

Lampiran

Soal Permainan Otonomi dan Dimensinya

No	Pernyataan	Jenis Dimensi
1	Andi sudah lulus SMA, orang tua tidak mampu membiayai Andi untuk melanjutkan perguruan tinggi. Saat ini, Andi mengikuti pelatihan komputer agar mudah diterima kerja.	<i>Pressured Independence</i>
	Eros berumur 12 tahun dan telah kehilangan kedua orang tuanya. Saat ini, neneknya telah sangat lanjut usia, dan Eros terbiasa menyediakan makanan untuk neneknya, dirinya sendiri dan adik-adiknya.	
	Bono memutuskan untuk ikut bergabung dalam sebuah komunitas yang sesuai dengan hobbi nya karena orang tuanya tidak mampu memberi masukan mengenai komunitas tersebut	
	Anto sudah lulus SMP, orang tua tidak memperhatikan dan tidak membiayai lagi. Anto terpaksa ikut temannya bekerja menjadi penambang batu.	
2	Bella sering melihat tutorial <i>make up</i> , akan tetapi Bella mengikuti arahan Paman dan Bibinya untuk mengikuti pelatihan Tata Boga.	<i>Pressured Dependence</i>
	Sinta mengikuti saran pembimbingnya untuk mengikuti kursus menjahit padahal dia tidak menyukainya dan sedang kebingungan akan masa depannya	
	Bayu mengikuti keputusan yang sudah diputuskan ayahnya bahwa ia harus masuk sekolah yang sudah ditentukan meskipun dia melakukannya dengan berat hari	
	Dino harus mengikuti kursus otomotif dikarenakan kelas lain sudah penuh dan sudah diputuskan oleh pihak sekolah / panti.	
3	Ciya gemar memasak dan sering mencoba berbagai resep masakan, Ciya memutuskan untuk mengikuti pelatihan Tata Boga	<i>Volitional Independence</i>
	Beni suka memperbaiki barang-barang elektronik yang rusak sehingga dia memutuskan untuk bergabung dengan kelas reparasi barang elektronik	
	Doni memilih desain grafis karena dia tahu bahwa di masa depan ia ingin menjadi seorang desainer grafis yang terkenal	
	Siti sangat suka menonton YouTube mengenai cara berdandan dan ia memutuskan untuk menjadi seorang Make Up Artist suatu saat nanti, saat ini ia belajar make up di tempat kursus.	
4	Dodi konsultasi dengan orang tua dalam memilih pelatihan servis hp atau servis AC.	<i>Volitional Dependence</i>
	Erin berkonsultasi dengan psikolog mengenai kecocokan karir yang ingin dipilihnya sesuai dengan karakter yang dimilikinya	
	Ela menanyakan saran kepada pendampingnya mengenai jenis kursus yang sangat menjanjikan di masa depan	
	Heri menanyakan saran kepada gurunya mengenai perkembangan kemampuannya di kelas memasak, apakah sudah sesuai dengan keputusannya untuk menjadi seorang juru masak handal	



31

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Ketrampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

**Hubungan Remaja dengan Orang Tua,
Orang Dewasa Lainnya dan Teman Sebaya**

Topik	: Hubungan Remaja dengan Orang Tua, Orang Dewasa Lainnya dan Teman Sebaya
Sub Topik	: Hubungan Dengan Orang Tua, Orang Dewasa Lainnya, dan Teman Sebaya
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: Sudah menerima topik Kemandirian dan Saling Ketergantungan
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan Hubungan Remaja dengan Orang Tua, Orang Dewasa Lainnya dan Teman Sebaya • Menggunakan konsep Hubungan Remaja dengan Orang Tua, Orang Dewasa Lainnya dan Teman Sebaya dalam kehidupan sehari-hari
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai Hubungan Remaja dengan Orang Tua, Orang Dewasa Lainnya dan Teman Sebaya • Mendiskusikan mengenai Hubungan Remaja dengan Orang Tua, Orang Dewasa Lainnya dan Teman Sebaya • Mengemukakan mengenai Hubungan Remaja dengan Orang Tua, Orang Dewasa Lainnya dan Teman Sebaya
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Peserta Didik dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai Hubungan Remaja dengan Orang Tua, Orang Dewasa Lainnya dan Teman Sebaya • Peserta Didik dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah interaktif, permainan, studi kasus, refleksi
Media Pembelajaran	: Power Point, video Youtube
Material Pembelajaran	: Materi pembelajaran
Bahan Pembelajaran	: Laptop, lembar refleksi, ATK, <i>flipchart</i>
Sumber Pembelajaran	: Modul Kecakapan Hidup
Materi Pembelajaran	:

1. Hubungan-hubungan Sosial yang dimiliki Remaja

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 dimana kedua pihak harus menyetujui hasil dari pertukaran sosial.

2. Lima Aset Inti Remaja

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
Competence (Kompetensi)	Persepsi akan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki	Memberikan pelatihan dan praktik dalam keterampilan-keterampilan khusus, baik yang bersifat akademik maupun praktis
Confidence (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
Connection (Koneksi)	Ikatan yang positif dengan orang dan lembaga	Mengembangkan hubungan dengan teman sebaya, orang tua, dan guru
Character (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
Caring (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.

3. Hal-hal yang disediakan Orang Tua bagi Remaja

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

- e. tokoh panutan untuk segala sesuatu dari perilaku sehat sampai mengelola konflik
- f. lingkungan yang suportif untuk perkembangan otak yang sehat

4. Tiga hal yang dibutuhkan Remaja

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).

a. *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.

b. *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.

c. *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).

5. Peran Orang Tua

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:

- a. 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."
- b. 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."
- c. 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:

- a. 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.

- b. 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."

- c. 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.

- d. 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 memberitahu 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."
- e. 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?”

6. Mengatasi Hubungan dengan Teman Sebaya

- Keterbukaan: Bicarakan perasaan dan masalah dengan teman secara jujur dan terbuka.
- Pendengar Aktif: Dengarkan dengan cermat perspektif teman tanpa menginterupsi, sehingga mereka merasa didengar.
- Empati: Coba memahami perasaan dan pandangan teman, berputar dari sudut pandang mereka.
- Minta Maaf atau Beri Maaf: Jika diperlukan, minta maaf atau beri maaf. Ini bisa memulai proses penyembuhan.
- Bicara dengan Ketenangan: Hindari konfrontasi yang emosional. Bicaralah dengan tenang untuk menghindari memperburuk situasi.
- Temui Secara Langsung: Jika memungkinkan, pertemukan secara langsung untuk mengatasi konflik dengan lebih efektif.
- Buat Kesepakatan Bersama: Temukan solusi bersama-sama dan sepakati langkah-langkah untuk memperbaiki hubungan.

7. Fungsi Teman bagi Remaja

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.

8. Karakteristik Teman

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	
Seseorang yang kamu sukai untuk diajak bicara dan menghabiskan waktu bersama	

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.

9. Hal Penting tentang Persahabatan

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.

- b. 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.
- c. 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.
- d. 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.).
- e. 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.
- f. Persahabatan lebih mungkin bertahan ketika remaja memiliki nilai dan prioritas yang sama, dan menginginkan hal yang sama dari hubungan tersebut.
- g. 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.

Kegiatan Pembelajaran :

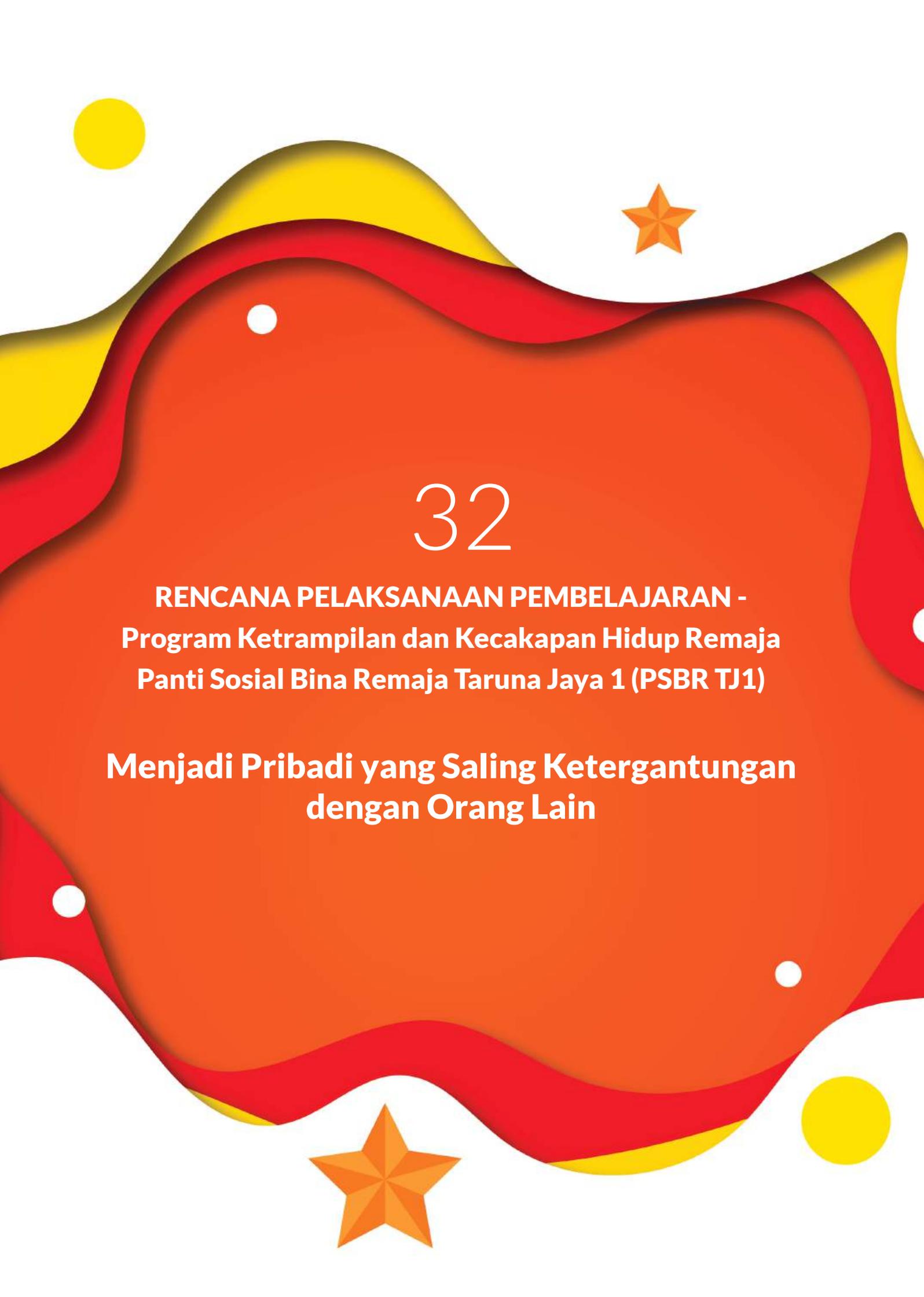
Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Doa pembuka	5'	Dipimpin oleh ketua kelas
2	Review aturan kelas	5'	Ketua kelas membacakan kembali aturan kelas yang telah disepakati bersama dan mengizinkan siswa untuk menempelkan bintang penghargaan atas setiap aturan yang ditegakkan dan mencabut bintang untuk setiap ke-abai-an serta jika ada penyesuaian aturan kelas
3	Review materi sebelumnya	10'	Siapkan pertanyaan-pertanyaan materi sebelumnya melalui permainan
4	Membangun suasana kelas untuk siap belajar	5'	Tepuk Semangat dilanjutkan menyanyikan lagu "Mengangkat Tangan 1 2 3 4" https://www.youtube.com/shorts/qpv3wPcLA68
5	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	Fasilitator menjelaskan mengenai materi yang akan dipelajari hari ini yaitu mengenai kemandirian dan saling ketergantungan Fasilitator juga menjelaskan mengenai kegiatan-kegiatan yang akan dikerjakan oleh siswa selama pembelajaran Fasilitator juga menyampaikan harapan / tujuan apa yang ingin dicapai dari pembelajaran hari ini

Inti

1	Pembagian Kelompok	5'	<p>Penjelasan Verbal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Fasilitator membagi Peserta Didik menjadi 3 kelompok, dengan menyanyikan lagu "Hallo Apa Kabar Kawanku semua". https://www.youtube.com/watch?v=AyGDMtjvNoc 2) Mengarahkan peserta didik untuk duduk berdasarkan kelompok 3) Setiap kelompok diberi tugas untuk membuat yel-yel
2	Penyampaian Materi	Ceramah 10"	<ol style="list-style-type: none"> 1) Penjelasan verbal materi yang terdapat dalam Power Point terkait <ol style="list-style-type: none"> a. Jenis-jenis Hubungan b. Aset Inti Remaja 2) Tanya jawab dengan Peserta Didik
3	Pemberian Tugas Kepada Kelompok	Diskusi Kelompok 15'	<p>Penjelasan Verbal terdapat dalam PPT</p> <p>Setiap kelompok diberikan tugas untuk mendiskusikan, menuliskan dalam <i>flipchart</i> sebanyak-banyaknya mengenai:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Contoh dari 3 Jenis Hubungan b) Contoh dari 5 Aset Inti Remaja
4	Presentasi Peserta Didik	30'	<p>Setiap Kelompok diberikan waktu 10 menit</p> <p>5 menit untuk menyampaikan yel-yel dan presentasi</p> <p>5 menit untuk tanya jawab dengan kelompok lain</p>
Istirahat		15'	
5	Membangun suasana kelas kembali agar siswa siap untuk belajar	<i>Ice breaker</i> 5'	<p>Tepuk 1 2 Wush 3 Whaaa</p> <p>Pemberian Contoh dan mengajak Peserta Didik untuk melakukannya Tepuk 1 2 3</p> <p>https://youtu.be/uIS_U9VXuN4</p> <p>Menyanyikan Marina Menari</p> <p>Pengulangan lirik tertentu untuk melatih fokus Peserta Didik, Fasilitator dapat mengganti lirik sesuai keinginan fasilitator</p> <p>"Marina Menari di Atas Menara</p> <p>Di Atas Menara, Marina Menari</p> <p>Menari, Menari, Marina Menari</p> <p>Menara Menara Menari Menara"</p>

6	Mencoba menemukan hal-hal yang berkaitan dengan materi	Diskusi kelompok 20'	<p>Masih dengan kelompok yang sama, diskusikan beberapa hal berikut (1 kelompok diijinkan untuk menggunakan HP untuk mencari tahu tugas kelompok),</p> <p>Kelompok 1, menurut pendapat kelompok,</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifikasi hal-hal apa saja yang disediakan oleh orang tua bagi remaja 2. Identifikasi hal-hal apa saja yang dibutuhkan oleh remaja 3. Identifikasi peran orang tua (seharusnya) <p>Kelompok 2, menurut pendapat kelompok,</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifikasi bagaimana caranya mengatasi hubungan dengan teman sebaya 2. Identifikasi fungsi teman bagi remaja <p>Kelompok 3, menurut pendapat kelompok,</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifikasi karakteristik teman baik dan teman tidak baik 2. Hal penting tentang persahabatan <p>Tuliskan hasil diskusi pada <i>flipchart</i> dan hiasai <i>flipchart</i> dengan tampilan yang menarik</p>
7	Kelompok memaparkan hasil diskusi kelompok	20'	<p>Setiap kelompok presentasi selama 5 menit</p> <p>Fasilitator dan siswa lain memberikan umpan balik</p> <p>Kelompok yang presentasi dapat memperbaiki jawaban berdasarkan hasil umpan balik</p>
Penutup			
1	Konfirmasi atau penguatan pengetahuan peserta didik	Ceramah 15'	<p>Penjelasan terkait materi yang terdapat dalam Power Point</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Hal-hal yang disediakan Orang Tua bagi Remaja 2) Tiga S yang perlu dirasakan remaja 3) Peran Orang Tua 4) Mengatasi Hubungan dengan Teman Sebaya 5) Fungsi Teman bagi Remaja 6) Karakteristik Teman 7) Hal Penting tentang Persahabatan <p>Fasilitator membuka ruang tanya jawab</p>
2	Refleksi pribadi	5'	<p>Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, atau bisa juga berupa tanggapan / saran / kritikan / masukan</p>

3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	<p>Dipimpin oleh ketua kelas</p> <p>Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik <p>(dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)</p>
4	Do'a penutup	5'	Dipimpin oleh ketua Kelas



32

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

**Menjadi Pribadi yang Saling Ketergantungan
dengan Orang Lain**

Topik	: Menjadi Pribadi yang Saling Ketergantungan dengan Orang Lain
Sub Topik	: Memelihara Hubungan-hubungan Dalam Hidup
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: Telah mempelajari materi tentang kemandirian dan saling ketergantungan; hubungan dengan orang tua, orang dewasa lainnya dan teman sebaya
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan konsep memelihara hubungan-hubungan dalam hidup • Menggunakan konsep memelihara hubungan-hubungan dalam hidup dalam kehidupan sehari-hari
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai memelihara hubungan-hubungan dalam hidup • Mendiskusikan mengenai memelihara hubungan-hubungan dalam hidup • Mengemukakan mengenai memelihara hubungan-hubungan dalam hidup • Menerapkan konsep memelihara hubungan-hubungan dalam hidup dalam kehidupan sehari-hari • Menyesuaikan konsep memelihara hubungan-hubungan dalam hidup dalam kehidupan sehari-hari
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai memelihara hubungan-hubungan dalam hidup • Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan konsep memelihara hubungan-hubungan dalam hidup dalam kehidupan sehari-hari • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah, tugas individu, <i>sharing</i> , membuat video
Media Pembelajaran	: PPT, lembar refleksi berupa rekening bank personal dan rekening bank hubungan (terlampir)
Material Pembelajaran	: Materi mengenai konsep memelihara hubungan-hubungan dalam hidup, materi rekening bank personal dan hubungan (terlampir)
Bahan Pembelajaran	: Laptop, proyektor, kertas HVS, <i>sticky note</i>
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

Konsep Kemenangan Pribadi dan Konsep Kemenangan Publik

Sean Covey (2014) dalam bukunya *Tujuh Kebiasaan Remaja yang Sangat Efektif* memperkenalkan konsep Kemenangan Pribadi dan Kemenangan Publik. Kemenangan Pribadi berhubungan dengan diri dan karakter, dan membantu remaja membentuk 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.

Rekening Bank

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, yaitu :

- Tidak seperti di bank, dimana kita hanya memiliki satu atau dua tabungan , di RBA kita memiliki tabungan dengan setiap orang yang kita miliki
- Tidak seperti di bank, di RBA sekali membuka tabungan hubungan dengan orang lain, maka kita tidak bisa menutupnya
- Di RBA penyetoran dan penarikan tidak bersifat 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	Menyimpan untuk diri sendiri saja
Setia kawan	Bergosip dan melanggar kepercayaan orang lain
Mendengarkan	Berbicara terlalu banyak tidak memberikan kesempatan orang lain bicara
Meminta maaf	Sombong
Menetapkan ekspektasi yang jelas	Menetapkan ekspektasi palsu

- **Menepati janji.** Memenuhi komitmen dan janji-janji 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, beritahu 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 rules*) 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 mendengarkan 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 dikalangan 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 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.

Konsep Berpikir Menang-Menang

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 Sehat

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 Tidak Sehat

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 kompetisi di dunia yang semakin kompetitif ini. Kunci utama agar tetap sehat dan sejahtera adalah mencari keseimbangan antara melakukan sebagian hal secara kompetitif dan bagian 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..

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Doa pembuka	5'	Dipimpin oleh Ketua Kelas
2	Membangun suasana kelas agar siswa siap untuk belajar	Ice breaker 10'	Permainan Oe-Ea, Fasilitator akan memberikan instruksi, 1 = siswa akan menepuk bahu temannya yang disebelah kanan sambil mengucapkan kata 'Oiii' 2 = siswa akan menggoyang kedua jempol tangannya sambil mengucapkan kata 'asyik2' 3 = siswa akan menyolek dagu teman di sebelah kanannya sambil mengucapkan kata 'Eaaaa' Berikan instruksi yang jelas, setelah siswa paham dengan melakukan simulasi pada level yang mudah, maka fasilitator dapat memainkan angka-angka tersebut serta bisa menambah kecepatan
3	Review peraturan kelas dan meteri sebelumnya	10'	Ketua kelas membacakan kembali aturan kelas sebagai pengingat dan menyepakati bersama apakah ada perubahan atau tidak Review materi sebelumnya
4	Penyampaian Tujuan Pembelajaran	Ceramah 5'	Fasilitator menyampaikan materi apa saja yang akan dipelajari, kegiatan yang akan dikerjakan bersama dan tujuan yang diharapkan dari pembelajaran hari ini

Inti

1	Fasilitator membangun atmosfer pelatihan dengan aneka tepuk	<i>Ice breaker</i> 5'	<p>Hai - Hello dengan menggunakan gerakan tangan</p> <p>Hai, gerakan tangan melambai</p> <p>Hello, gerakan tangan seperti mengangkat telephone</p> <p>Fasilitator memberikan simulasi terlebih dahulu, kemudian meningkatkan level dan kecepatan</p>
2	Penyampaian materi	Ceramah interaktif 15'	Fasilitator menjelaskan materi mengenai konsep kemenangan pribadi dan konsep kemenangan public serta rekening bank personal dan rekening bank hubungan
3	Mengerjakan refleksi pribadi	Tugas individu 20'	<p>Masing-masing siswa mendapatkan rekening koran bank personal dan bank hubungan (terlampir)</p> <p>Fasilitator memberikan instruksi yang jelas, mengenai tujuan dan cara mengisi rekening koran tersebut (sesuai dengan materi di atas)</p>
4	Penyampaian hasil refleksi pribadi	<i>Sharing</i> 20'	<p>Minta beberapa siswa untuk membagikan hasil refleksi mereka (tidak melulu siswa yang aktif)</p> <p>Fasilitator dan siswa lain memberikan umpan balik positif</p>
Istirahat		15'	
5	Membangun suasana kelas agar kembali siap belajar	<i>Ice breaker</i> 5'	<p>Fasilitator meminta siswa membentuk lingkaran dan menyebutkan nama-nama buah / hewan sesuai dengan huruf awal yang ditentukan oleh fasilitator</p> <p>Siswa ditunjuk secara acak dan cepat, serta berputar searah jarum jam</p> <p>Siswa menyebut nama buah / hewan tersebut sambil tepuk tangan 2x</p> <p>Dilanjut dengan pembagian kelompok menggunakan permainan susun kata (fasilitator menyiapkan 3 buah kalimat yang terdiri dari 3-4 kata yang ditulis pada potongan kertas kecil dan digulung seperti system arisan)</p> <p>Contoh kalimat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pancasila - ada - lima 2. Keadilan sosial - bagi seluruh - rakyat Indonesia 3. Ketuhanan - yang - maha - esa <p>Siswa diminta berkumpul sesuai dengan kalimat benar yang dibentuknya dan terbentuklah 3 kelompok</p>
5	Pemaparan materi	Ceramah 10'	<p>Fasilitator menjelaskan materi mengenai: konsep berpikir menang-menang, kompetisi sehat dan kompetisi tidak sehat</p> <p>Buka ruang tanya jawab</p>

6	Mengerjakan tugas kreatif	Tugas kelompok 30'	<p>Kelompok membuat skenario dengan topik,</p> <p>Kelompok 1 = berpikir menang-menang</p> <p>Kelompok 2 = kompetisi sehat</p> <p>Kelompok 3 = kompetisi tidak sehat</p> <p>Kelompok membuat video edukasi kepada remaja untuk memberikan informasi terkait topik masing-masing dan mengajak penonton untuk menerapkan hal-hal positif dan tidak menerapkan hal-hal negative</p> <p>Kelompok diminta membuat skenario sekreatif mungkin, dapat berupa jingle ataupun drama pendek ataupun iklan, dlsb dengan durasi maksimal 1 menit</p> <p>Rekam tampilan tersebut dan kirimkan pada fasilitator</p>
7	Mempresentasikan video kelompok	Sharing 10'	<p>Fasilitator memutar video setiap kelompok</p> <p>Ajak kelas berdiskusi hingga tariklah kesimpulan mengenai topik-topik berpikir menang-menang, kompetisi sehat dan kompetisi tidak sehat</p> <p>Berikan apresiasi kepada setiap kelompok berupa tepuk-tepuk</p>
Penutup			
1	Refleksi pribadi	5'	Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, apa yang sudah dipelajari, apakah terjadi pola pikir dsb, serta berikan tanggapan berupa pesan, kesan, saran atau kritik setelah mendapatkan pembelajaran
2	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	<p>Dipimpin oleh ketua kelas</p> <p>Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik <p>(dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)</p>
3	Misi Mingguan	Instruksi 5'	Penjelasan mengenai judul dan deskripsi mengenai misi yang diberikan serta aturan penulisan dan indikator penilaian
4	Doa Penutup	5'	Dipimpin oleh ketua kelas

Penilaian

Judul Misi : Memperbaiki Hubungan Dalam Hidupku

Deskripsi Misi :

1. Ingat kembali hubungan-hubungan yang kamu miliki baik dalam keluarga / pendamping / pertemanan
2. Dari materi kemenangan pribadi / kemenangan public / rekening bank personal / rekening bank hubungan / konsep berpikir menang-menang / kompetisi sehat / kompetisi tidak sehat, manakah yang perlu saya perbaiki dalam rangka menambah rekening tabungan personal dan rekening tabungan hubungan saya
3. Daftarkan hal-hal yang masih kurang terkait materi yang telah dipelajari
4. Daftarkan komitmen yang ingin kamu perbaiki
5. Ceritakan usahamu dalam memperbaiki hal tersebut

Ketentuan, Indikator dan Template Penulisan Jurnal: Terlampir

Lampiran

Rekening Bank Personal

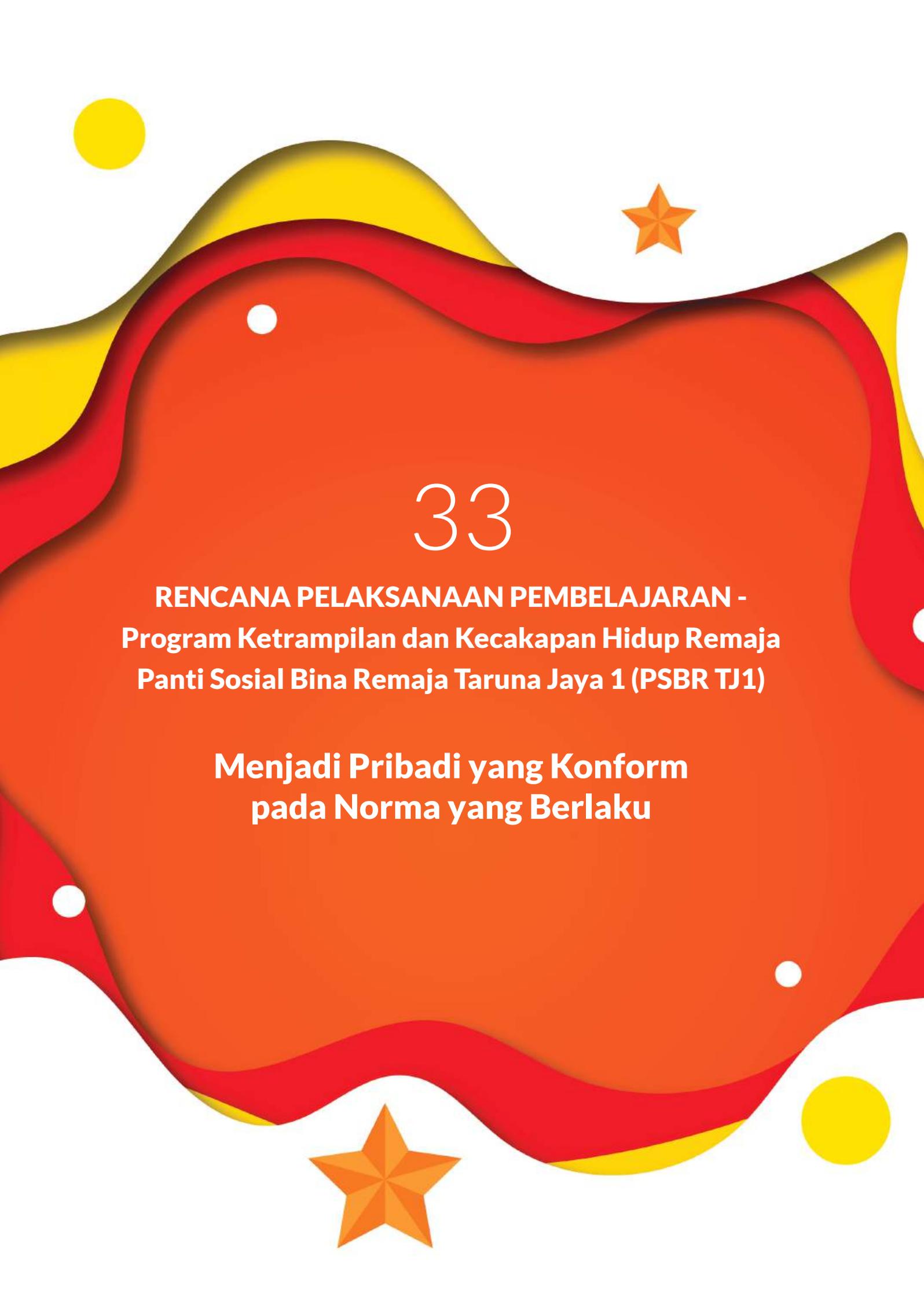
No	Keterangan	Debit	Kredit	Saldo
1	Menghargai diri sendiri			
2	Melukai diri sendiri			
3	Menjadi pribadi yang responsive			
4	Menjadi pribadi yang pasif			
5	Menjadi pribadi yang pasif agresif			
6	Mengatur waktu dengan baik			
7	Mengutamakan prioritas dalam mencapai cita-cita			
8	Malas dengan tugas yang ada			
9	Memiliki cita-cita karena yakin saya bisa mencapainya			
10	Pasrah dengan keadaan dan tidak mau berusaha			
11	Mampu berubah kearah yang lebih baik karena saya menginginkannya			
12	Tidak mau berubah jadi lebih baik karena kebencian			
13	Membenci diri sendiri			
14	Membenci / Iri terhadap orang lain			
15	Menghargai diri sendiri dengan tidak memamerkan tubuh kepada orang lain melalui medsos ataupun secara langsung			

Beri angka 1 untuk setoran dan angka -5 untuk penarikan

Rekening Bank Hubungan

No	Keterangan	Debit	Kredit	Saldo
1	Menepati janji			
2	Melanggar janji			
3	Melakukan tindakan-tindakan kebaikan kecil			
4	Menyimpan untuk diri sendiri saja			
5	Setia kawan			
6	Bergosip dan melanggar kepercayaan orang lain			
7	Mendengarkan			
8	Berbicara terlalu banyak tidak memberikan kesempatan orang lain bicara			
9	Meminta maaf			
10	Sombong			
11	Menetapkan ekspektasi yang jelas			
12	Menetapkan ekspektasi palsu			
13	Mengucapkan kata-kata kasar / tidak baik			
14	Memuji teman ketika mereka layak untuk dipuji			
15	Memandang orang lain dengan merendahkan			

Beri angka 1 untuk setoran dan angka -5 untuk penarikan



33

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

**Menjadi Pribadi yang Konform
pada Norma yang Berlaku**

Topik	: Menjadi Pribadi yang Konform pada Norma yang Berlaku
Sub Topik	: Konformitas dan Kepatuhan
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	:
Kompetensi Dasar	: • Mendeskripsikan konformitas dan kepatuhan
Indikator	: • Menjelaskan mengenai konformitas dan kepatuhan • Mendiskusikan mengenai konformitas dan kepatuhan • Mengemukakan mengenai konformitas dan kepatuhan
Tujuan Pembelajaran	: • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai konformitas dan kepatuhan • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah, diskusi kelompok, <i>sharing</i>
Media Pembelajaran	: PPT, video mengenai konformitas (link terlampir)
Material Pembelajaran	: Materi menjadi pribadi yang conform pada norma yang berlaku, materi diskusi kelompok (terlampir), materi tugas analisis video (terlampir)
Bahan Pembelajaran	: Laptop, proyektor, <i>flipchart</i> , spidol, kertas HVS
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

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 mengalami 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 resiko pada masa remaja.

Dua bagian otak yang terlibat dalam perkembangan otak remaja, yaitu :

- Sistem limbik adalah jaringan emosional otak yang bertanggung jawab atas emosi dan pencarian sensasi kenikmatan
- *Prefrontal Cortex* adalah lapisan luar 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).

Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Perilaku Pengambilan Resiko Remaja Selain Perkembangan Otak dan Perubahan Hormon

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 Tersembunyi

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.

Dampak Positif Norma

Secara umum, norma memiliki dampak yang positif dalam tataran kelompok dan masyarakat, antara lain:

- Mengurangi ketidakpastian subjektif
- 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

Definisi dan Motivasi Konformitas

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 (non konformis) 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.

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Doa pembuka	5'	Dipimpin oleh ketua kelas
2	Review aturan kelas	5'	Ketua kelas membacakan kembali aturan kelas yang telah disepakati bersama dan mengizinkan siswa untuk menempelkan bintang penghargaan atas setiap aturan yang ditegakkan dan mencabut bintang untuk setiap keabai-an serta jika ada penyesuaian aturan kelas
3	Review materi sebelumnya	7'	Siapkan pertanyaan-pertanyaan materi sebelumnya melalui permainan
4	Membangun suasana kelas untuk siap belajar	8'	Fasilitator memimpin tari profil pelajar Pancasila Link: https://www.youtube.com/watch?v=Rd-UeFRDo80
5	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	Fasilitator menjelaskan mengenai materi yang akan dipelajari hari ini yaitu mengenai konformitas dan kepatuhan Fasilitator juga menjelaskan mengenai kegiatan-kegiatan yang akan dikerjakan oleh siswa selama pembelajaran Fasilitator juga menyampaikan harapan / tujuan apa yang ingin dicapai dari pembelajaran hari ini
Inti			
1	Membagi kelompok	Permainan 5'	Bermain kendang sapi, instruksi yang diberikan: Kandang – maka kandang yang akan mencari sapi baru Sapi – sapi yang akan mencari kandang baru Angin ribut – kendang berubah menjadi sapi, sapi menjadi kandang dan mencari sapi baru Fasilitator menambah kecepatan instruksi Bagi menjadi 3 kelompok
2	Pemaparan materi	Ceramah 15'	Fasilitator menjelaskan materi mengenai: norma tersembunyi dan dampak positif norma Kotekstualkan setiap penjelasan Fasilitator membuka ruang tanya jawab

3	Mencari contoh-contoh norma tersembunyi	Diskusi kelompok 20'	<p>Setiap kelompok mendiskusikan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kelompok 1 diskusi mengenai: Cara bersikap dan berperilaku yang diharapkan di situasi-situasi sosial tertentu (memilih tempat duduk di bis, tata cara makan malam di restoran formal, menerima pembelajaran di dalam kelas, menonton film di bioskop, menghadiri undangan, menunggu dokter di rumah sakit) 2. Kelompok 2 diskusi mengenai: Cara bersikap dan berperilaku yang diharapkan dalam menjalankan peran sosial tertentu (sebagai guru, sebagai siswa, sebagai karyawan senior dan karyawan baru, sebagai anak, sebagai orang tua) 3. Kelompok 3 diskusi mengenai: Cara bersikap dan berperilaku yang diharapkan di situasi tertentu (bertamu, menggunakan fasilitas umum, wawancara kerja, berbicara kepada teman, berbicara kepada guru, meminjam sesuatu kepada teman)
4	Membagikan hasil diskusi kelompok	Sharing 20'	Setiap kelompok mendapatkan waktu 7 menit untuk berbagi dan mendapatkan umpan balik dari fasilitator dan peserta lain, bisa berupa pertanyaan, tanggapan ataupun masukan
	Istirahat	15'	
5	Membangun suasana kelas kembali agar siswa siap belajar	Ice breaker 5'	Mengikuti gerakan beruang yang ada pada video berikut: https://www.youtube.com/watch?v=VtEcBlN8kRo&t=100s
6	Analisa video mengenai konformitas	Tugas kelompok 35'	<p>https://www.youtube.com/watch?v=cdcWBrZY0p4&t=89s</p> <p>Hal yang perlu dianalisa dari video:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang terjadi pada tokoh-tokoh dalam video 2. Motivasi / alasan apa yang membuat para tokoh melakukan hal tersebut 3. Menurut mereka apakah budaya seperti itu terjadi juga dilingkungan mereka 4. Berikan contoh-contoh lain yang terjadi disekitar mereka, baik contoh positif maupun negative 5. Apa dampak negative / positif dari setiap contoh yang diberikan pada nomor 4 <p>Tulis hasil diskusi pada <i>flipchart</i></p> <p>Setipa kelompok diberikan waktu 5 menit untuk presentasi dan fasil serta kelompok lain bisa memberikan umpan balik berupa pertanyaan atau masukan atau tanggapan</p>

Penutup			
1	Konfirmasi atau penguatan pengetahuan peserta didik	Ceramah 20'	Penjelasan terkait materi yang terdapat dalam Power Point 1) 2 bagian otak yang terlibat dalam perkembangan otak remaja 2) Faktor psikologis perkembangan otak & perubahan hormon 3) Norma tersembunyi 4) Dampak positif norma 5) Definisi & motivasi konformitas 6) Konformitas negatif
2	Refleksi pribadi	5'	Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, atau bisa juga berupa tanggapan / saran / kritikan / masukan
3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	Dipimpin oleh ketua kelas Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini: <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik (dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)
4	Doa penutup	5'	Dipimpin oleh ketua Kelas

Lampiran

Kelompok 1 diskusi mengenai:

Cara bersikap dan berperilaku yang diharapkan di situasi-situasi sosial tertentu (memilih tempat duduk di bis, tata cara makan malam di restoran formal, menerima pembelajaran di dalam kelas, menonton film di bioskop, menghadiri undangan, menunggu dokter di rumah sakit)

Kelompok 2 diskusi mengenai:

Cara bersikap dan berperilaku yang diharapkan dalam menjalankan peran sosial tertentu (sebagai guru, sebagai siswa, sebagai karyawan senior dan karyawan baru, sebagai anak, sebagai orang tua)

Kelompok 3 diskusi mengenai:

Cara bersikap dan berperilaku yang diharapkan di situasi tertentu (bertamu, menggunakan fasilitas umum, wawancara kerja, berbicara kepada teman, berbicara kepada guru, meminjam sesuatu kepada teman)

Hal yang perlu dianalisa dari video:

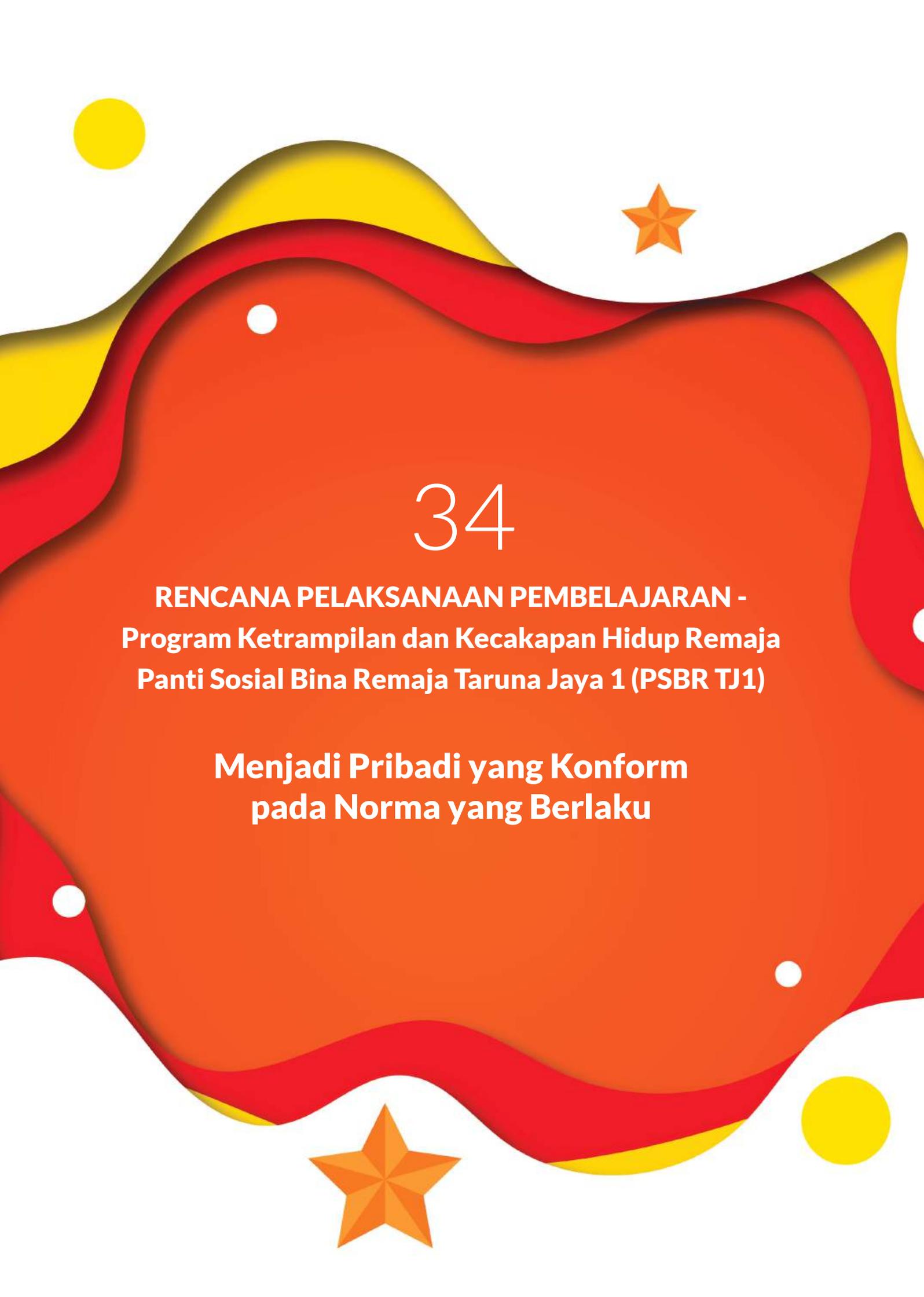
1. Apa yang terjadi pada tokoh-tokoh dalam video
 2. Motivasi / alasan apa yang membuat para tokoh melakukan hal tersebut
 3. Menurut mereka apakah budaya seperti itu terjadi juga di lingkungan mereka
 4. Berikan contoh-contoh lain yang terjadi disekitar mereka, baik contoh positif maupun negatif
 5. Apa dampak negatif / positif dari setiap contoh yang diberikan pada nomor 4
-

Hal yang perlu dianalisa dari video:

1. Apa yang terjadi pada tokoh-tokoh dalam video
 2. Motivasi / alasan apa yang membuat para tokoh melakukan hal tersebut
 3. Menurut mereka apakah budaya seperti itu terjadi juga di lingkungan mereka
 4. Berikan contoh-contoh lain yang terjadi disekitar mereka, baik contoh positif maupun negatif
 5. Apa dampak negatif / positif dari setiap contoh yang diberikan pada nomor 4
-

Hal yang perlu dianalisa dari video:

1. Apa yang terjadi pada tokoh-tokoh dalam video
2. Motivasi / alasan apa yang membuat para tokoh melakukan hal tersebut
3. Menurut mereka apakah budaya seperti itu terjadi juga di lingkungan mereka
4. Berikan contoh-contoh lain yang terjadi disekitar mereka, baik contoh positif maupun negatif
5. Apa dampak negatif / positif dari setiap contoh yang diberikan pada nomor 4



34

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Ketrampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

**Menjadi Pribadi yang Konform
pada Norma yang Berlaku**

Topik	: Menjadi Pribadi Yang Komform Pada Norma Yang Berlaku
Sub Topik	: Kepatuhan dan Pemberontakan Remaja
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: Telah menerima materi tentang konformitas dan kepatuhan.
Kompetensi Dasar	: Mendeskripsikan kepatuhan dan pemberontakan remaja
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai kepatuhan dan pemberontakan remaja • Mendiskusikan mengenai kepatuhan dan pemberontakan remaja • Mengemukakan mengenai kepatuhan dan pemberontakan remaja
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai kepatuhan dan pemberontakan remaja • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah, diskusi, tugas individu, <i>sharing</i>
Media Pembelajaran	: PPT
Material Pembelajaran	: Materi kepatuhan dan pemberontakan remaja, materi tugas kelompok (terlampir), materi kontrak dengan remaja (terlampir)
Bahan Pembelajaran	: Laptop, proyektor, <i>flipchart</i> , ATK, spidol
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

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.

Jenis Pemberontakan

Pemberontakan dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu :

- Pemberontakan aktif, yaitu perselisihan dan pembangkangan
- Pemberontakan pasif, yaitu prokrastinasi dan penundaan

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 remaja menghindari tanggung jawab antara lain :

- 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.”)

Ada lima pilar otoritas sosial yang mendukung struktur keluarga. Setiap pilar ini menghambat kebebasan remaja dan seringkali mereka tentang, yaitu :

- Tuntutan. "Ini yang harus kamu lakukan"
- Batasan. "Kamu tidak boleh melakukan ini"
- Pertanyaan. "Ini yang harus kami ketahui"
- Konfrontasi. "Ini yang perlu kami bicarakan denganmu"
- 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. Kontrak perilaku dengan remaja ini harus mengandung,

- Reliabilitas, Remaja harus memberikan informasi yang cukup dan akurat mengenai apa yang telah, sedang dan yang akan dia lakukan
- Prediktabilitas, Remaja telah memenuhi janji dan kesepakatan yang dibuat dengan orang tua
- Tanggung jawab. Remaja telah menyelesaikan urusannya di rumah, sekolah, dan di luar.
- Timbal Balik. Remaja tidak hanya menikmati apa yang dilakukan oleh orang tua untuknya, tetapi juga melakukan hal-hal untuk orang tua.
- Ketersediaan. Remaja bersedia mendiskusikan hal-hal yang menjadi kekhawatiran orang tua ketika diperlukan.
- Kesopanan. Remaja bersedia berdiskusi dengan orang tua dengan penuh rasa hormat dan sopan santun.

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Doa pembuka	5'	Dipimpin oleh ketua kelas
2	Review aturan kelas	5'	Ketua kelas membacakan kembali aturan kelas yang telah disepakati bersama dan mengizinkan siswa untuk menempelkan bintang penghargaan atas setiap aturan yang ditegakkan dan mencabut bintang untuk setiap ke-abai-an serta jika ada penyesuaian aturan kelas
3	Review materi sebelumnya	7'	Siapkan pertanyaan-pertanyaan materi sebelumnya melalui permainan
4	Membangun suasana kelas untuk siap belajar	8'	Fasilitator memimpin tari profil pelajar Pancasila Link: https://www.youtube.com/watch?v=Rd-UeFRDo80
5	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	Fasilitator menjelaskan mengenai materi yang akan dipelajari hari ini yaitu mengenai kepatuhan dan pemberontakan remaja Fasilitator juga menjelaskan mengenai kegiatan-kegiatan yang akan dikerjakan oleh siswa selama pembelajaran Fasilitator juga menyampaikan harapan / tujuan apa yang ingin dicapai dari pembelajaran hari ini

Inti

1	Membangun suasana kelas dan membagi kelompok	Permainan 5'	Gunakan metode ini: https://www.youtube.com/watch?v=cZHHAaIRp5g dibagi 2 kelompok
2	Mengerjakan tugas kelompok	Diskusi kelompok 30'	<p>Fasilitator memberikan instruksi dengan jelas</p> <p>Kelompok dibagi menjadi: 1 kelompok orangtua, 1 kelompok anak remaja</p> <p>Kelompok orangtua diberi tugas untuk menjadi orang tua/orang dewasa disekitar remaja dan diberi tugas untuk mendaftarkan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tuntutan apa saja yang akan diberikan kepada anak remaja di panti - batasan apa saja yang akan diberikan kepada anak remaja di panti - jika terjadi masalah antara remaja dan orang tua/orang dewasa maka daftar pertanyaan apa yang ingin ditanyakan - jika terjadi masalah antara remaja dan orang tua/orang dewasa maka apa yang akan kamu lakukan - konsekuensi apa yang akan orang tua/dewasa berikan kepada anak remaja yang memberontak/melakukan kesalahan - menurutmu apa yang kamu inginkan dari remaja jika dapat membuat kontrak perilaku dengan mereka <p>Kelompok anak remaja diberi tugas untuk mendaftarkan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - respon apa saja yang akan kamu berikan untuk setiap tuntutan yang diberikan kepadamu - respon apa saja yang akan kamu berikan untuk setiap batasan yang diberikan kepadamu - apa saja jawabanmu untuk setiap pertanyaan orang tua/orang dewasa yang bermasalah denganmu - apa saja responmu untuk menghadapi orang tua/orang dewasa yang bermasalah denganmu - respon apa saja yang mau berikan untuk setiap konsekuensi yang diberikan kepada mu atas kesalahanmu/kelalaianmu/keberhasilanmu/prestasimu - menurutmu apa yang kamu inginkan dari orang tua/orang dewasa jika dapat membuat kontrak perilaku dengan mereka <p>Tuliskan hasil diskusi <i>flipchart</i></p>

2	Fasilitator menjelaskan tentang Sub Topik : Jenis pemberontakan	Diskusi kelas 35'	Setting tempat duduk seberang menyeberang untuk kedua kelompok tersebut Fasilitator memimpin diskusi kelas untuk saling bertukar pendapat dan tanya jawab, Fasilitator membahas satu persatu pertanyaan dan membahasnya hingga bisa ditarik kesimpulan dari setiap soal
Istirahat		15'	
3	Membangun suasana kelas agar siap belajar	<i>Ice breaker</i> 5'	Pijat-pijat Hujan rintik-rintik Angin rebut Badai , dst
4	Membuat kontrak perilaku remaja	Tugas individu 30'	Setiap siswa mendapatkan lembar kontrak perilaku yang harus diisi dengan bimbingan dari fasilitator Fasilitator memberikan penjelasan untuk setiap nomor soal sehingga siswa bisa mengerjakannya dengan benar
5	Berbagi hasil mengerjakan tugas individu	<i>Sharing</i> 10'	Beberapa siswa diminta berbagi mengenai kontrak perilaku yang mereka buat Fasilitator membuka ruang tanya jawab / masukan / saran
Penutup			
1	Konfirmasi atau penguatan pengetahuan peserta didik	Ceramah 15'	Penjelasan terkait materi yang terdapat dalam Power Point 1) Jenis pemberontakan 2) Strategi remaja menghindari tanggung jawab 3) 5 pilar otoritas sosial yang mendukung struktur keluarga 4) 6 hal yang perlu diikuti oleh remaja dalam membuat kontrak perilaku
2	Refleksi pribadi	5'	Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, atau bisa juga berupa tanggapan / saran / kritikan / masukan
3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	Dipimpin oleh ketua kelas Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini: <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik (dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)
4	Doa penutup	5'	Dipimpin oleh ketua Kelas

Lampiran

Tugas kelompok Orang tua

Kelompok orangtua diberi tugas untuk menjadi orang tua/orang dewasa disekitar remaja dan diberi tugas untuk mendaftarkan:

1. Tuntutan apa saja yang akan diberikan kepada anak remaja di panti
 2. Batasan apa saja yang akan diberikan kepada anak remaja di panti
 3. Jika terjadi masalah antara remaja dan orang tua/orang dewasa maka daftar pertanyaan apa yang ingin ditanyakan
 4. Jika terjadi masalah antara remaja dan orang tua/orang dewasa maka apa yang akan kamu lakukan
 5. Konsekuensi apa yang akan orang tua/dewasa berikan kepada anak remaja yang memberontak/melakukan kesalahan
 6. Menurutmu apa yang kamu inginkan dari remaja jika dapat membuat kontrak perilaku dengan mereka
-

Tugas kelompok Anak remaja

Kelompok anak remaja diberi tugas untuk mendaftarkan:

1. Respon apa saja yang akan kamu berikan untuk setiap tuntutan yang diberikan kepadamu
2. Respon apa saja yang akan kamu berikan untuk setiap batasan yang diberikan kepadamu
3. Apa saja jawabanmu untuk setiap pertanyaan orang tua/orang dewasa yang bermasalah denganmu
4. Apa saja responmu untuk menghadapi orang tua/orang dewasa yang bermasalah denganmu
5. Respon apa saja yang mau berikan untuk setiap konsekuensi yang diberikan kepada mu atas kesalahanmu/kelalaianmu/keberhasilanmu/prestasimu
6. Menurutmu apa yang kamu inginkan dari orang tua/orang dewasa jika dapat membuat kontrak perilaku dengan mereka

Kontrak Perilaku dengan Remaja

Nama: Umur: Tanggal:

Dengan ini saya akan memberitahukan informasi yang cukup dan akurat mengenai hal-hal berikut,

1. Apa yang telah, sedang dan yang akan saya lakukan terkait pemberontakan remaja

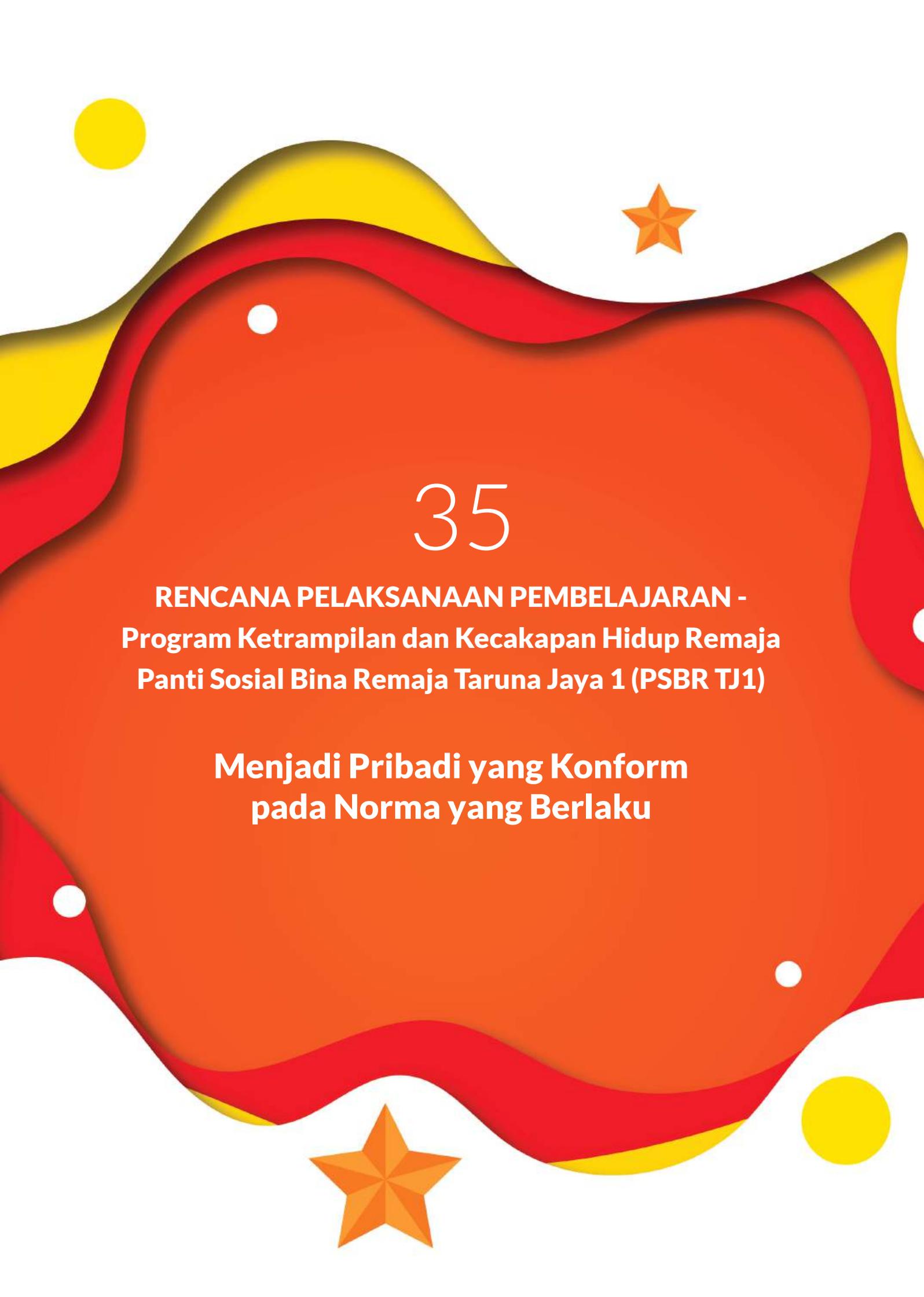
Apa yang telah saya lakukan	Apa yang sedang saya lakukan	Apa yang akan saya lakukan

Saya (isi dengan nama)..... akan memenuhi janji dan kesepakatan yang dibuat dengan diri saya sendiri ini. Saya juga akan menyelesaikan tugas-tugas di panti, sekolah / tempat pelatihan, dan di luar. Saya juga berharap bisa menikmati usaha yang dilakukan oleh orang dewasa di sekitar saya tetapi juga melakukan hal-hal yang diperlukan untuk orang-orang disekitar saya.

Saya bersedia mendiskusikan hal-hal yang menjadi kekuatiran pendamping / keluarga (isi dengan nama) ketika diperlukan dan bersedia berdiskusi dengan penuh rasa hormat dan sopan santun.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

(.....)



35

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Ketrampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

**Menjadi Pribadi yang Konform
pada Norma yang Berlaku**

Topik	: Menjadi Pribadi Yang Komform Pada Norma Yang Berlaku
Sub Topik	: Konformitas, Tekanan Teman Sebaya dan Perilaku Beresiko (Negatif)
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: Peserta didik sudah mempelajari Konformitas dan Kepatuhan; Kepatuhan dan Pemberontakan Remaja
Kompetensi Dasar	: Mendeskripsikan mengenai Konformitas, Tekanan Teman Sebaya dan Perilaku Beresiko (Negatif).
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai Kepatuhan, Tekanan Teman Sebaya dan Perilaku Pengambilan Resiko (Negatif). • Mendiskusikan mengenai Kepatuhan, Tekanan Teman Sebaya dan Perilaku Pengambilan Resiko (Negatif). • Mengemukakan mengenai Kepatuhan, Tekanan Teman Sebaya dan Perilaku Pengambilan Resiko (Negatif).
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai Kepatuhan, Tekanan Teman Sebaya dan Perilaku Pengambilan Resiko (Negatif). • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah, diskusi kelompok, presentasi.
Media Pembelajaran	: PPT, video.
Material Pembelajaran	: Materi konformitas, tekanan teman sebaya dan perilaku beresiko (negatif), materi analisis video (terlampir), materi diskusi kelompok (terlampir)
Bahan Pembelajaran	: Laptop, proyektor, <i>flipchart</i> , metaplan, amplop berisikan tugas diskusi kelompok.
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

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 beresiko remaja (negative) 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 perilaku 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 mas 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 property public (*vandalizing*)
- Mengutil (*shoplifting*).

Orang tua tidak boleh menganggap ini sekedar kenakalan yang tidak berbahaya (*innocent mischief*), karena bisa menyebabkan uji batas 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 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 (*pressure of temptation*), yaitu untuk bersenang-senang.
- Tekanan sensasi (*pressures of sensation*), yaitu untuk melakukan sesuatu yang seru
- Tekanan teman sebaya (*pressure 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 kenikamatan 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 diingatkan 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 temakau, 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:

1. 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 public 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.

2. Membangun system 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 memaki obat-obatan terlarang.
- Kita merasa dimanfaatkan
- Hidup menjadi seperti di luar kendali.

3. Menunjukkan keberanian saat diperlukan

Seberapa baik pun kita mempersiapkan diri atau seberapa kuat system 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.

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Doa pembuka	5'	Dipimpin oleh ketua kelas
2	Review aturan kelas	5'	Ketua kelas membacakan kembali aturan kelas yang telah disepakati bersama dan mengizinkan siswa untuk menempelkan bintang penghargaan atas setiap aturan yang ditegakkan dan mencabut bintang untuk setiap ke-abai-an serta jika ada penyesuaian aturan kelas
3	Review materi sebelumnya	7'	Siapkan pertanyaan-pertanyaan materi sebelumnya melalui permainan
4	Membangun suasana kelas untuk siap belajar	8'	Fasilitator memimpin tari 'Walking-walking' https://www.youtube.com/watch?v=liYYspOr3ek

5	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	<p>Fasilitator menjelaskan mengenai materi yang akan dipelajari hari ini yaitu mengenai konformitas, tekanan teman sebaya, perilaku beresiko (negative)</p> <p>Fasilitator juga menjelaskan mengenai kegiatan-kegiatan yang akan dikerjakan oleh siswa selama pembelajaran</p> <p>Fasilitator juga menyampaikan harapan / tujuan apa yang ingin dicapai dari pembelajaran hari ini</p>
Inti			
1.	Pembagian kelompok	Permainan 5'	<p>Bagi siswa menjadi 3 kelompok dengan menggunakan permainan kandang, sapi dan angin ribut</p> <p>Aturan instruksi:</p> <p>Kendang: kendang akan bergerak mencari sapi lain</p> <p>Sapi: sapi akan bergerak mencari kandang lain</p> <p>Gempa: kandang menjadi sapi, sapi menjadi kendang, mencari pasangannya</p>
2.	Menonton video	Menonton Video 10'	<p>Fasilitator memutar berita mengenai perilaku beresiko remaja</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=KhvR9WD_q-M</p>
3.	Analisa video dan mengerjakan tugas kelompok	Diskusi Kelompok 30'	<p>Fasilitator memberikan instruksi yang jelas kepada kelompok dan memberitahukan tujuan pemberian tugas berikut adalah untuk memahami mengenai konsep konformitas, tekanan teman sebaya dan perilaku beresiko negative</p> <p>Diskusikan dan daftarkan hal-hal berikut,</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Perilaku beresiko remaja yang negative yang dilakukan remaja dari video yang telah ditonton 2. Tambahkan juga perilaku beresiko remaja yang negatif yang kamu ketahui terjadi di sekitarmu 3. Analisa dan sebutkan konformitas yang terjadi dari setiap perilaku kelompok remaja tersebut 4. Pelanggaran sosial apa saja yang terjadi dari video yang ditonton 5. Tambahkan juga pelanggaran sosial yang biasa terjadi di sekitarmu 6. Identifikasi dan daftarkan tekanan-tekanan apa saja yang dialami oleh kelompok remaja yang melakukan pelanggaran sosial <p>Tuliskan hasil diskusi pada <i>flipchart</i></p>
4.	Pemaparan hasil diskusi	Presentasi 25'	<p>Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi</p> <p>Fasilitator dan siswa lain memberikan umpan balik / pertanyaan / masukan, dlsb</p>
	Istirahat	15'	
5	Membangun suasana kelas kembali agar siswa siap untuk belajar	<i>Ice breaker</i> 5'	<p>Fasilitator memimpin tari 'Hey, Hey, Goodbye'</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=WpoDV9N0IFE</p>

6.	Mendiskusikan mengenai terjadinya perilaku bermasalah di kalangan remaja	Diskusi kelompok 25'	Fasilitator menggiring siswa untuk mengingat kesimpulan hasil diskusi sebelumnya Fasilitator memberikan instruksi untuk kelompok melakukan kegiatan selanjutnya dengan tujuan untuk mempelajari mengenai rumus terjadinya perilaku bermasalah (tugas terlampir)
7.	Pemaparan hasil diskusi kelompok	Presentasi 15'	Setiap kelompok mendapatkan waktu 5 menit untuk pemaparan dan mendapatkan umpan balik Fasilitator akan menarik kesimpulan dari setiap pemaparan serta umpan balik dari siswa lain
Penutup			
1	Konfirmasi atau penguatan pengetahuan peserta didik	Ceramah 15'	Penjelasan terkait materi yang terdapat dalam Power Point <ul style="list-style-type: none"> * 5 Kategori perilaku beresiko remaja (negatif) * Konformitas terhadap kelompok teman sebaya * Tiga pelanggaran sosial yang biasa terjadi pada masa remaja awal * Persamaan identitas sosial * Beberapa tekanan yang dialami oleh remaja * Tes tiga pertanyaan untuk membuat keputusan * Akibat dari persepsi yang dibesar-besarkan * Konsep perlindungan tekanan teman sebaya
2	Refleksi pribadi	5'	Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, atau bisa juga berupa tanggapan / saran / kritikan / masukan
3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	Dipimpin oleh ketua kelas Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini: <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik (dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)
4	Doa penutup	5'	Dipimpin oleh ketua Kelas

Lampiran

Analisa video, diskusikan dan daftarkan hal-hal berikut,

1. Perilaku beresiko remaja yang negative yang dilakukan remaja dari video yang telah ditonton
 2. Tambahkan juga perilaku beresiko remaja yang negative yang kamu ketahui terjadi di sekitarmu
 3. Analisa dan sebutkan konformitas yang terjadi dari setiap perilaku kelompok remaja tersebut
 4. Pelanggaran sosial apa saja yang terjadi dari video yang ditonton
 5. Tambahkan juga pelanggaran sosial yang biasa terjadi di sekitarmu
 6. Identifikasi dan daftarkan tekanan-tekanan apa saja yang dialami oleh kelompok remaja yang melakukan pelanggaran sosial
 7. Tuliskan hasil diskusi pada *flipchart*
-

Analisa video, diskusikan dan daftarkan hal-hal berikut,

1. Perilaku beresiko remaja yang negative yang dilakukan remaja dari video yang telah ditonton
 2. Tambahkan juga perilaku beresiko remaja yang negative yang kamu ketahui terjadi di sekitarmu
 3. Analisa dan sebutkan konformitas yang terjadi dari setiap perilaku kelompok remaja tersebut
 4. Pelanggaran sosial apa saja yang terjadi dari video yang ditonton
 5. Tambahkan juga pelanggaran sosial yang biasa terjadi di sekitarmu
 6. Identifikasi dan daftarkan tekanan-tekanan apa saja yang dialami oleh kelompok remaja yang melakukan pelanggaran sosial
 7. Tuliskan hasil diskusi pada *flipchart*
-

Analisa video, diskusikan dan daftarkan hal-hal berikut,

1. Perilaku beresiko remaja yang negative yang dilakukan remaja dari video yang telah ditonton
2. Tambahkan juga perilaku beresiko remaja yang negative yang kamu ketahui terjadi di sekitarmu
3. Analisa dan sebutkan konformitas yang terjadi dari setiap perilaku kelompok remaja tersebut
4. Pelanggaran sosial apa saja yang terjadi dari video yang ditonton
5. Tambahkan juga pelanggaran sosial yang biasa terjadi di sekitarmu
6. Identifikasi dan daftarkan tekanan-tekanan apa saja yang dialami oleh kelompok remaja yang melakukan pelanggaran sosial
8. Tuliskan hasil diskusi pada *flipchart*

Ketika semua tekanan bergabung dalam suatu situasi sosial, maka akan menjadi rumus untuk timbulnya masalah:

Risiko bahaya = kesenangan + kehebohan + bersama-sama + menantang + sekarang

Setiap kelompok mendiskusikan hal-hal yang ada pada rumus tersebut, daftarkan kegiatan yang,

1. Menyenangkan untuk dilakukan bersama yang biasa kamu hadapi sehari-hari
 2. Menghebohkan dan membuat mereka ingin ikut-ikutan
 3. Menantang dan ingin dilakukan bersama dan dilakukan sekarang
 4. Menurut kalian apakah konsep perlindungan tekanan teman sebaya untuk melawan tekanan teman sebaya?
 5. Menurut kalian apakah yang perlu dilakukan untuk menjadi bagian dari pelindung teman sebaya?
-

Ketika semua tekanan bergabung dalam suatu situasi sosial, maka akan menjadi rumus untuk timbulnya masalah:

Risiko bahaya = kesenangan + kehebohan + bersama-sama + menantang + sekarang

Setiap kelompok mendiskusikan hal-hal yang ada pada rumus tersebut, daftarkan kegiatan yang,

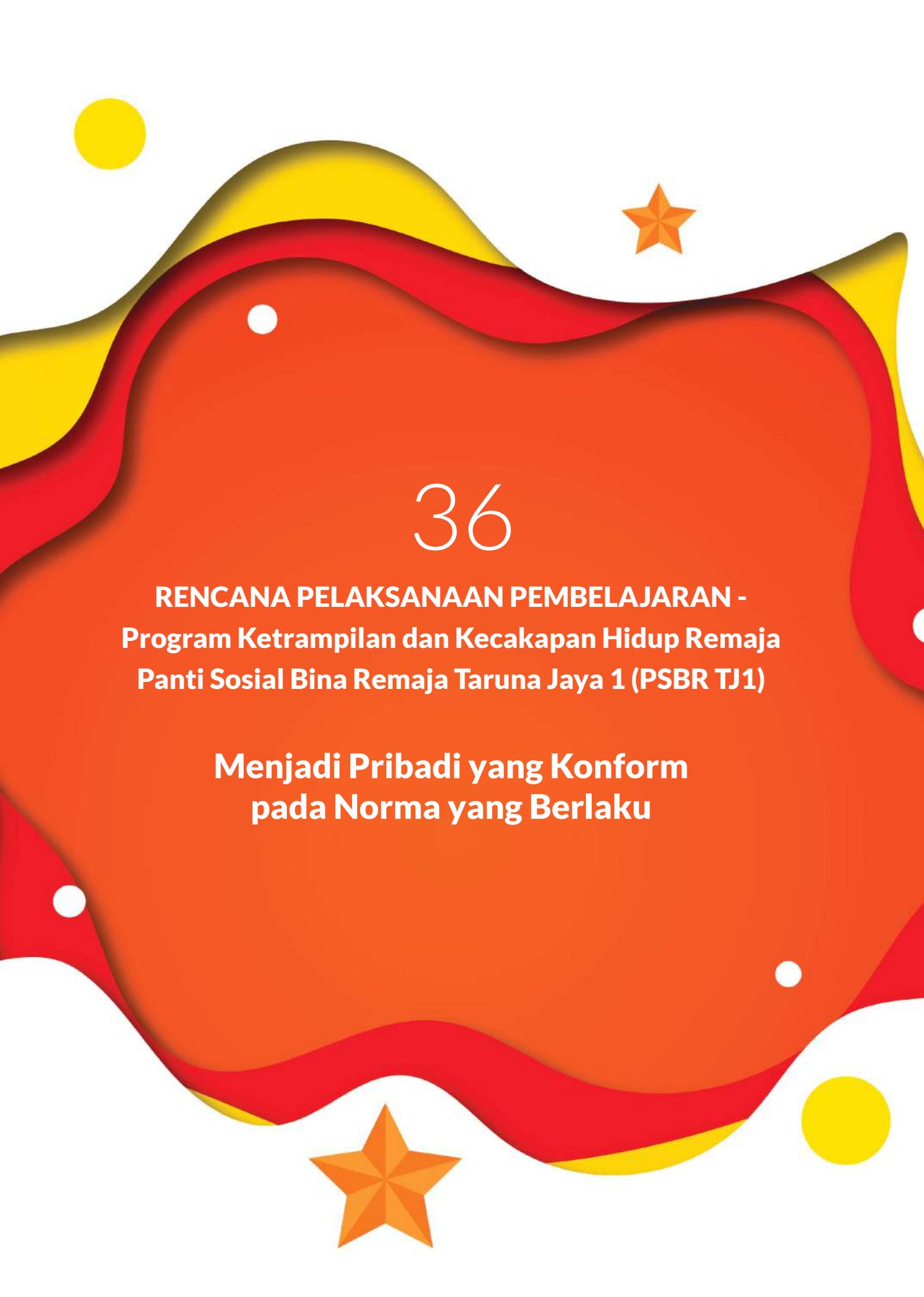
1. Menyenangkan untuk dilakukan bersama yang biasa kamu hadapi sehari-hari
 2. Menghebohkan dan membuat mereka ingin ikut-ikutan
 3. Menantang dan ingin dilakukan bersama dan dilakukan sekarang
 4. Menurut kalian apakah konsep perlindungan tekanan teman sebaya untuk melawan tekanan teman sebaya?
 5. Menurut kalian apakah yang perlu dilakukan untuk menjadi bagian dari pelindung teman sebaya?
-

Ketika semua tekanan bergabung dalam suatu situasi sosial, maka akan menjadi rumus untuk timbulnya masalah:

Risiko bahaya = kesenangan + kehebohan + bersama-sama + menantang + sekarang

Setiap kelompok mendiskusikan hal-hal yang ada pada rumus tersebut, daftarkan kegiatan yang,

1. Menyenangkan untuk dilakukan bersama yang biasa kamu hadapi sehari-hari
2. Menghebohkan dan membuat mereka ingin ikut-ikutan
3. Menantang dan ingin dilakukan bersama dan dilakukan sekarang
4. Menurut kalian apakah konsep perlindungan tekanan teman sebaya untuk melawan tekanan teman sebaya?
5. Menurut kalian apakah yang perlu dilakukan untuk menjadi bagian dari pelindung teman sebaya?



36

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

**Menjadi Pribadi yang Konform
pada Norma yang Berlaku**

Topik	: Menjadi Pribadi Yang Komform Pada Norma Yang Berlaku
Sub Topik	: Perilaku Beresiko Prososial
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: Sudah mempelajari tentang Konformitas, Tekanan Teman Sebaya dan Perilaku Beresiko (Negatif)
Kompetensi Dasar	: Mendeskripsikan mengenai Perilaku Beresiko Prososial
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai Perilaku Beresiko Prososial • Mendiskusikan mengenai Perilaku Beresiko Prososial • Mengemukakan mengenai Perilaku Beresiko Prososial
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai Perilaku Beresiko Prososial • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah, permainan <i>risk taker-prosociality</i> , refleksi
Media Pembelajaran	: PPT, metaplan bertuliskan nama kwadran, lembar refleksi
Material Pembelajaran	: Materi perilaku beresiko prososial, materi permainan (terlampir), materi refleksi
Bahan Pembelajaran	: PPT, laptop, proyektor, metaplan, kertas HVS, lakban besar, spidol, gunting, alat tulis.
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

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:

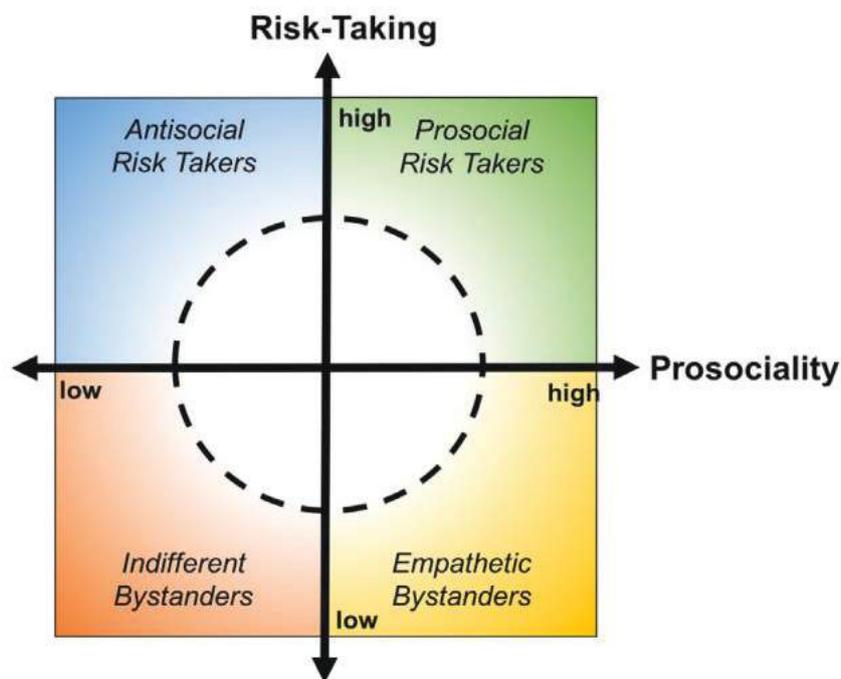
1. Tindakan tersebut diselesaikan dengan sasaran terutama untuk mendapatkan keuntungan bagi individu lain

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.

- 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:

- *Prosocial risk taker* terlibat dalam pengambilan risiko dan prososial tingkat tinggi.
- *Antisocial risk taker* cenderung terlibat dalam pengambilan risiko tingkat tinggi, tetapi rendah dalam kecenderungan prososial.
- *Empathetic bystander* tidak mau mengambil risiko tapi menunjukkan intensi prososial yang tinggi.
- *Indifferent bystanders* terlibat dalam pengambilan risiko dan prososial tingkat rendah.



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
 - *Prosocial risk taker*. Kamu bertindak membela guru yang sedang mengajar dan menyuruh siswa-siswa lain untuk berhenti mengobrol, meskipun mereka mungkin akan mengolok-olok mu.
 - *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.
 - *Empathetic bystanders*. Meskipun kamu memahami bahwa situasi ini menjengkelkan bagi gurumu, kamu

tidak mengatakan apa-apa karena khawatir dengan pendapat teman-temanmu.

- *Indifferent bystanders*. Kamu tidak mau terlibat, jadi kamu mengabaikan baik guru maupun teman-teman sekelasmu dan memilih untuk diam.
2. Teman dekatmu mulai menyebarkan rumor tentang teman sekelas lain yang kamu tidak terlalu kenal baik.
- *Prosocial risk taker*. Meskipun teman dekatmu mungkin akan menilaimu, kamu memintanya untuk berhenti membicarakan si teman sekelas.
 - *Antisocial risk taker*. Kamu menambahkan lebih banyak gosip, meskipun ada risiko ketahuan oleh si teman sekelas.
 - *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.
 - *Indifferent bystanders*. Kamu tidak mengenal si teman sekelas dengan cukup baik cukup untuk mengatakan apa pun, sehingga kamu diam saja.
3. Orang tua temanmu yang terkenal ketat dalam disiplin menemukan kamu dan temanmu membawa rokok
- *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.
 - *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.
 - *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.
 - *Indifferent bystanders*. Kamu tidak mengatakan apapun kepada temanmu atau orang tuanya dengan harapan agar situasi tersebut berakhir begitu saja.

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.

1. Jika korban adalah teman dekatnya, maka ia akan terdorong untuk membela temannya (PSRT) meskipun risiko ia akan ikut disakiti oleh si pelaku. Hal ini dikarenakan ia peduli untuk menjaga hubungannya dengan si teman.
2. 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.
3. Remaja mungkin dapat membayangkan tekanan yang dialami korban yang meningkatkan kecenderungan prososialnya, tetapi juga khawatir akan pendapat orang lain apabila ia 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)

4. 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

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Doa pembuka	5'	Dipimpin oleh ketua kelas
2	Review aturan kelas	5'	Ketua kelas membacakan kembali aturan kelas yang telah disepakati bersama dan mengizinkan siswa untuk menempelkan bintang penghargaan atas setiap aturan yang ditegakkan dan mencabut bintang untuk setiap ke-abai-an serta jika ada penyesuaian aturan kelas
3	Review materi sebelumnya	7'	Siapkan pertanyaan-pertanyaan materi sebelumnya melalui permainan
4	Membangun suasana kelas untuk siap belajar	8'	Fasilitator memimpin tarian Crazy Frog https://www.youtube.com/watch?v=dVOqV65Pc6Y
5	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	Fasilitator menjelaskan mengenai materi yang akan dipelajari hari ini yaitu mengenai perilaku beresiko prososial Fasilitator juga menjelaskan mengenai kegiatan-kegiatan yang akan dikerjakan oleh siswa selama pembelajaran Fasilitator juga menyampaikan harapan / tujuan apa yang ingin dicapai dari pembelajaran hari ini
Inti			
1	Pembagian kelompok	Permainan 5'	Gunakan permainan dengan contoh sebagai berikut: https://www.youtube.com/watch?v=cZHHAaIRp5g
2	Pemaparan materi	Ceramah 15'	Fasilitator menjelaskan mengenai materi: pengambilan resiko prososial dan 4 kategori pengambilan resiko dan prososial

3	Bermain sambil belajar di kuadran 4 kategori pengambilan resiko dan prososial	Permainan 40'	<p>Fasilitator memberikan instruksi yang jelas mengenai permainan ini, dan menyampaikan tujuan agar siswa dapat memahami mengenai keputusan-keputusan yang mereka ambil adalah merupakan akibat dari suatu situasi tertentu sehingga diharapkan bahwa ke depannya siswa dapat mempertimbangkan setiap tindakan yang akan diambil sebelum melaksanakannya</p> <p>Siapkan alat peraga berupa 'kuadran pengambilan resiko' dengan membuatnya di lantai menggunakan isolasi/lakban yang bersilangan seperti tanda '+', tempelkan semua keterangan pada tempatnya (sesuai dengan diagram), singkirkan semua tempat duduk sehingga ruangan kelas cukup luas untuk siswa dapat bebas bergerak</p> <p>Siapkan tulisan dengan metaplan nama-nama kuadran dan ditempelkan di setiap bagian kuadran (dibuat sama semeperti diagram di atas):</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Prosocial risk taker</i> (pengambil keputusan prososial) • <i>Antisocial risk taker</i> (pengambil keputusan antisosial) • <i>Empathetic bystander</i> (pengamat yang berempati) • <i>Indifferent bystanders</i> (pengamat yang acuh tak acuh) • <i>Risk-taking</i> (mengambil resiko) • <i>Prosociality</i> (prososialitas) • <i>High</i> (tinggi) (2 lembar) • <i>Low</i> (rendah) (2 lembar) <p>Setelah sarana siap, fasilitator memberikan instruksi agar siswa bergerak ke kuadran yang menurut mereka benar setelah dibacakan contoh respon individu (terlampir) oleh fasilitator</p> <p>Siswa bergerak tanpa bersuara dan tidak perlu mempengaruhi teman-temannya yang lain untuk mengikuti pendapatnya</p> <p>Setelah seluruh siswa menentukan kuadran yang mereka yakini benar dan berdiri di tempat tersebut, mintalah perwakilan beberapa siswa untuk menjelaskan mengapa mereka memilih kuadran tersebut.</p> <p>Fasilitator mengkonfirmasi pemahaman siswa dengan melakukan pancingan dan mengajak siswa berefleksi dari tingkat resiko yang rendah atau tinggi dan tingkat prososial yang rendah atau tinggi sehingga siswa diharapkan dapat mengkoreksi jawaban mereka sendiri</p> <p>Persiapkan juga mengenai kemungkinan jawaban siswa 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.</p>
	Istirahat	15'	
4	Membangun suasana kelas agar siswa kembali siap untuk belajar	<i>Ice Breaker</i> 5'	Fasilitator memimpin tarian I'm Good https://www.youtube.com/watch?v=vanOUI5uNQg

5	Mengerjakan tugas individu	Refleksi 20'	<p>Fasilitator memberikan instruksi yang jelas atas kegiatan ini dan tujuan dari kegiatan ini adalah agar siswa dapat berpikir dari berbagai kemungkinan yang ada dan berperilaku dengan empati</p> <p>Setiap siswa mendapatkan satu lembar fotocopy mengenai berbagai kemungkinan yang ada jika terjadi suatu situasi (terlampir), dan siswa diminta mengerjakannya sesuai dengan pengalaman mereka dan kecemasan yang mereka alami terhadap tekanan sosial</p> <p>Siswa diminta untuk tidak mempengaruhi teman-teman lainnya dalam memberikan jawaban</p>
6	Membagikan hasil refleksi pribadi	Sharing 20'	<p>Setiap peserta diminta untuk berbagi hasil refleksi mereka dan siswa yang berlainan pendapat dapat membagikan hasil refleksinya sehingga bisa diperoleh banyak persepsi dan diharapkan siswa dapat menarik kesimpulan mereka sendiri berdasarkan bimbingan dari fasilitator</p> <p>Ingatkan untuk tidak saling menghakimi untuk setiap pernyataan dari siswa dikarenakan setiap orang memiliki kecemasaannya masing-masing</p>
Penutup			
1	Konfirmasi atau penguatan pengetahuan peserta didik	Ceramah 15'	<p>Penjelasan terkait materi yang terdapat dalam Power Point</p> <ul style="list-style-type: none"> * Deskripsi prososial * Komponen pengambilan resiko prososial * 4 kategori kecenderungan pengambilan resiko * Contoh respon individu dari setiap kategori terhadap suatu situasi sosial * Kerentanan terhadap pengaruh sosial <p>Koneksikan dengan setiap kegiatan yang dilalui oleh siswa dan tarik kesimpulan, serta buka ruang tanya jawab</p>
2	Refleksi pribadi	5'	<p>Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, atau bisa juga berupa tanggapan / saran / kritikan / masukan</p>
3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	<p>Dipimpin oleh ketua kelas</p> <p>Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik <p>(dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)</p>
4	Do'a penutup	5'	<p>Dipimpin oleh ketua Kelas</p>

Lampiran

Contoh respon individu dari setiap kategori terhadap suatu situasi sosial:

1. Saat guru sedang mengajar di kelas, siswa-siswa lain mulai mengobrol dan bercanda satu sama lain
 - *Prosocial risk taker*. Kamu bertindak membela guru yang sedang mengajar dan menyuruh siswa-siswa lain untuk berhenti mengobrol, meskipun mereka mungkin akan mengolok-olok mu.
 - *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.
 - *Empathetic bystanders*. Meskipun kamu memahami bahwa situasi ini menjengkelkan bagi gurumu, kamu tidak mengatakan apa-apa karena khawatir dengan pendapat teman-temanmu.
 - *Indifferent bystanders*. Kamu tidak mau terlibat, jadi kamu mengabaikan baik guru maupun teman-teman sekelasmu dan memilih untuk diam.

2. Teman dekatmu mulai menyebarkan rumor tentang teman sekelas lain yang kamu tidak terlalu kenal baik.
 - *Prosocial risk taker*. Meskipun teman dekatmu mungkin akan menilaimu, kamu memintanya untuk berhenti membicarakan si teman sekelas.
 - *Antisocial risk taker*. Kamu menambahkan lebih banyak gosip, meskipun ada risiko ketahuan oleh si teman sekelas.
 - *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.
 - *Indifferent bystanders*. Kamu tidak mengenal si teman sekelas dengan cukup baik cukup untuk mengatakan apa pun, sehingga kamu diam saja.

3. Orang tua temanmu yang terkenal ketat dalam disiplin menemukan kamu dan temanmu membawa rokok
 - *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.
 - *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.
 - *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.
 - *Indifferent bystanders*. Kamu tidak mengatakan apapun kepada temanmu atau orang tuanya dengan harapan agar situasi tersebut berakhir begitu saja.

4. Teman dekatmu kedatangan mengutil jajanan kesukaannya ketika kamu dan teman-temanmu sedang mengunjungi sebuah supermarket.
 - *Prosocial risk taker*. Kamu mengakui bahwa kamu yang melakukannya agar temanmu tidak mendapat masalah, padahal itu berarti kamu mungkin akan mendapat masalah yang lebih berat.
 - *Antisocial risk taker*. Kamu memberi tahu pihak supermarket bahwa hal tersebut bukan perbuatanmu, sehingga kamu tidak mendapat masalah dengan pihak supermarket. Meskipun, temanmu mungkin marah kepadamu karena tidak ikut menanggung kesalahan.
 - *Empathetic bystanders*. Kamu tidak mengatakan apa pun saat pihak supermarket mulai menceramahi temanmu, meskipun kamu merasa tidak enak ketika melihat betapa kesalnya temanmu itu menanggung

semua kesalahan.

- *Indifferent bystanders*. Kamu tidak mengatakan apapun kepada temanmu atau pihak supermarket dengan harapan agar situasi tersebut berakhir begitu saja.
5. Saat menaiki trans Jakarta, teman-temanmu duduk di kursi prioritas dan mulai mengobrol dan bercanda satu sama lain sehingga mengganggu penumpang yang lainnya
- *Prosocial risk taker*. Kamu meminta teman-temanmu untuk pindah tempat duduk dan menyuruh mereka untuk berhenti mengobrol, meskipun mereka mungkin akan mengolok-olok mu.
 - *Antisocial risk taker*. Kamu bergabung dengan teman-teman lain duduk di kursi prioritas dan mengobrol dan tidak memperdulikan penumpang lain, meskipun kamu mungkin mendapatkan teguran karenanya.
 - *Empathetic bystanders*. Meskipun kamu memahami bahwa situasi ini menjengkelkan bagi penumpang lain, kamu tidak mengatakan apa-apa karena khawatir dengan pendapat teman-temanmu.
 - *Indifferent bystanders*. Kamu tidak mau terlibat, jadi kamu mengabaikan baik penumpang lain maupun teman-temanmu dan memilih untuk diam.

Refleksi pribadi

Kamu berada dalam situasi perundungan, apakah yang akan kamu lakukan (jelaskan)

1. Jika korban adalah teman dekatmu,

Apa yang akan kamu lakukan,

Resiko apa yang akan kamu terima,

Mengapa kamu mau melakukannya,

2. Jika pelaku adalah teman baikmu,

Apa yang akan kamu lakukan,

Resiko apa yang akan kamu terima,

Mengapa kamu mau melakukannya,

3. Jika korban tidak kamu kenal dengan baik / tidak kenal sama sekali

Apa yang akan kamu lakukan,

Resiko apa yang akan kamu terima,

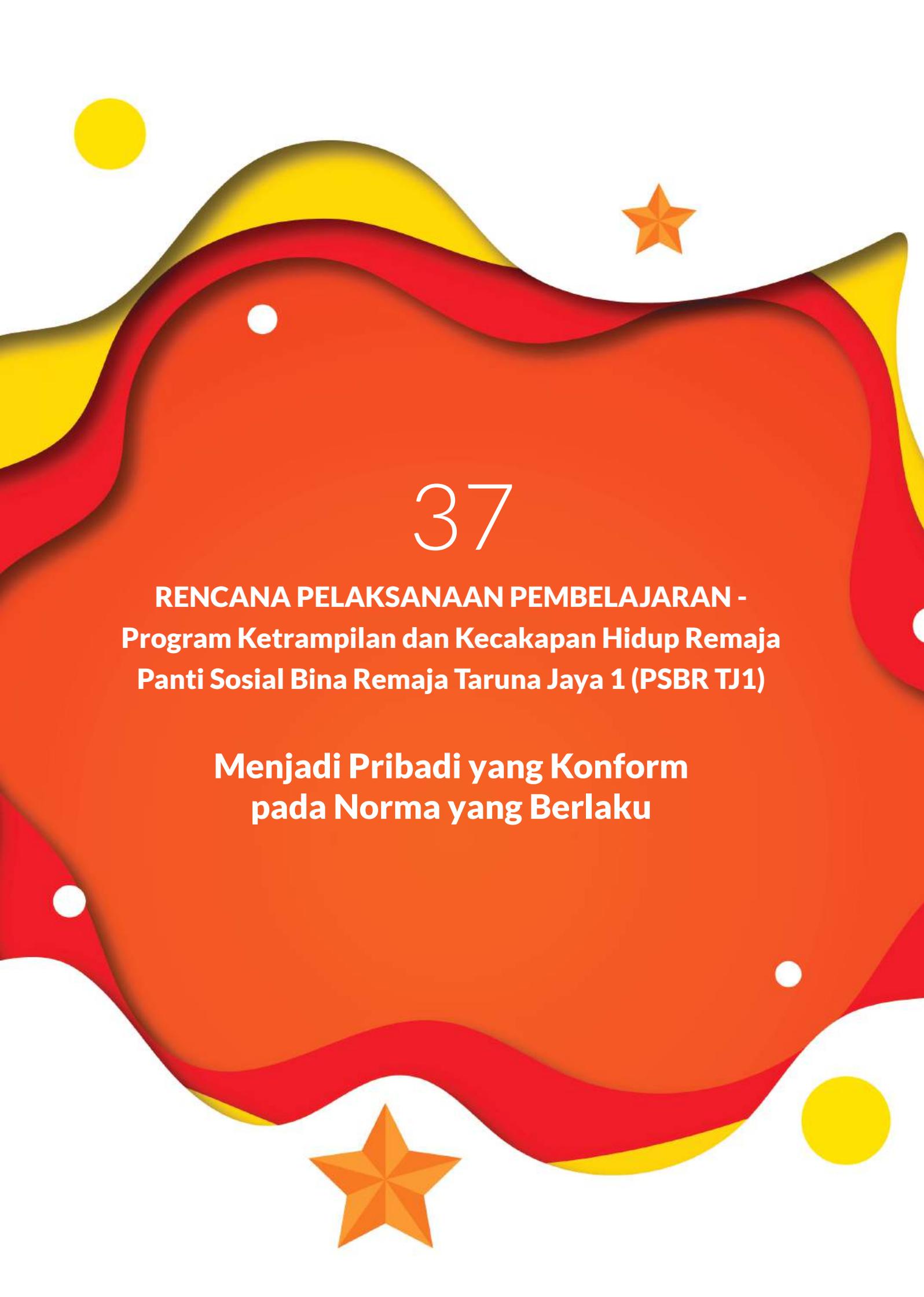
Mengapa kamu mau melakukannya,

4. Jika pelaku tidak kamu kenal dengan baik / tidak kenal sama sekali

Apa yang akan kamu lakukan,

Resiko apa yang akan kamu terima,

Mengapa kamu mau melakukannya,



37

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Ketrampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

**Menjadi Pribadi yang Konform
pada Norma yang Berlaku**

Topik	: Menjadi Pribadi Yang Komform Pada Norma Yang Berlaku
Sub Topik	: Kecerdasan Sosial
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: Sudah mempelajari tentang Konformitas dan Kepatuhan; Kepatuhan dan Pemberontakan Remaja; Konformitas, Tekanan Teman Sebaya, dan Perilaku Beresiko (Negatif); Perilaku Berisiko Prosocial
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan mengenai kecerdasan sosial • Menggunakan konsep mengenai kecerdasan sosial dalam kehidupan sehari-hari
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai konsep kecerdasan sosial • Mendiskusikan mengenai konsep kecerdasan sosial • Mengemukakan mengenai konsep kecerdasan sosial • Menerapkan mengenai konsep kecerdasan sosial dalam kehidupan sehari-hari • Menyesuaikan mengenai konsep kecerdasan sosial dalam kehidupan sehari-hari
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai konsep kecerdasan sosial • Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai konsep kecerdasan sosial dalam kehidupan sehari-hari • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah, diskusi kelompok, bermain peran
Media Pembelajaran	: PPT, film pendek, video bermain peran
Material Pembelajaran	: Materi kecerdasan sosial, materi video, materi diskusi kelompok (terlampir), materi bermain peran
Bahan Pembelajaran	: Laptop, proyektor, <i>flipchart</i> , spidol, alat tulis, amplop untuk tugas
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

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 gilirannya 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

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Doa pembuka	5'	Dipimpin oleh ketua kelas
2	Review aturan kelas	5'	Ketua kelas membacakan kembali aturan kelas yang telah disepakati bersama dan mengizinkan siswa untuk menempelkan bintang penghargaan atas setiap aturan yang ditegakkan dan mencabut bintang untuk setiap keabai-an serta jika ada penyesuaian aturan kelas
3	Review materi sebelumnya	7'	Siapkan pertanyaan-pertanyaan materi sebelumnya melalui permainan
4	Membangun suasana kelas untuk siap belajar	8'	Fasilitator memimpin gerakan tarian Ayam: https://www.youtube.com/watch?v=wRgUX_zmE1c
5	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	Fasilitator menjelaskan mengenai materi yang akan dipelajari hari ini yaitu mengenai kecerdasan sosial Fasilitator juga menjelaskan mengenai kegiatan-kegiatan yang akan dikerjakan oleh siswa selama pembelajaran Fasilitator juga menyampaikan harapan / tujuan apa yang ingin dicapai dari pembelajaran hari ini
Inti			
1	Pembagian kelompok	5'	Bagi siswa menjadi 3 kelompok, gunakan permainan: https://www.youtube.com/watch?v=5xscwN6EPso
2	Menonton film pendek	Menonton film 10'	Menonton film pendek: https://www.youtube.com/watch?v=NSN_ClxmB5I

3	Analisa film dan diskusi kelompok	Diskusi kelompok 30'	<p>Fasilitator memberikan instruksi yang jelas mengenai tugas diskusi serta tujuannya bahwa siswa akan menganalisa dan mempelajari beberapa hal terkait kecerdasan sosial</p> <p>Setiap kelompok akan berdiskusi mengenai:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Etika pergaulan apa saja apa saja yang dapat dianalisa dari film tersebut 2. Dampak yang dihasilkan dari etika pergaulan pada nomor 1 3. Dalam kehidupan sehari-hari, daftarkan etika sosial dalam pergaulan maupun dalam dunia kerja yang mereka ketahui beserta dengan dampaknya 4. Setiap kelompok bisa menggunakan 1 HP untuk mencari makna dari etika sosial dan kecerdasan sosial <p>Tuliskan semua hasil diskusi pada <i>flipchart</i> dan berikan tampilan semenarik mungkin</p>
4.	Memaparkan hasil diskusi kelompok	Presentasi 15'	<p>Setiap kelompok diberikan waktu untuk presentasi selama 5 menit</p> <p>Fasilitator dan siswa lain memberikan umpan balik/ pertanyaan/masukan dan setiap kelompok dapat memperbaiki hasil diskusinya</p> <p>Fasilitator dapat menarik kesimpulan dari setiap presentasi dan umpan balik yang diberikan</p>
	Istirahat	15'	
5	Membangun suasana kelas agar siap belajar kembali	Permainan 5'	<p>Fasilitator memimpin tarian orang utan:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=q9BKbBy5scw</p>
6	Membuat video bermain peran	Bermain peran 30'	<p>Kelompok diminta untuk membuat skenario bermain peran mengenai kecerdasan sosial nonverbal (etiket sosial) pada beberapa situasi yang ditetapkan, (minta setiap kelompok mencatat tugas kelompok masing-masing dan dibacakan oleh fasilitator)</p> <p>Kelompok 1, Sedang berbicara dengan orang lain, HP berdering dan sosial media terus memberikan notifikasi</p> <p>Kelompok 2, Sedang membutuhkan bantuan dari teman dan kemudian teman memberikan bantuan</p> <p>Kelompok 3, Sedang makan bersama calon mertua dan tiba-tiba ingin batuk dan bersin</p> <p>Rekam video dengan durasi 1 menit</p> <p>Kirim ke fasilitator</p>

7	Pemaparan video	Diskusi kelas 10'	<p>Pemutaran video dari setiap kelompok</p> <p>Setiap kelompok diberikan kesempatan untuk menjelaskan apa yang dimaksud dan fasilitator dan siswa lain dapat memberikan umpan balik</p> <p>Fasilitator juga bisa mengobservasi apakah tujuan pembuatan video tersebut sudah terjawab dari skenario yang dibuat serta berikan umpan balik dan tambahkan poin-poin yang masih kurang terkait etiket sosial yang harus dilakukan ditengah-tengah kondisi yang ditetapkan serta dapat dikontekstualkan</p>
Penutup			
1	Konfirmasi atau penguatan pengetahuan peserta didik	Ceramah 10'	<p>Penjelasan terkait materi yang terdapat dalam Power Point</p> <ul style="list-style-type: none"> * Definisi kecerdasan * Kecerdasan sosial * Etiket dasar yang perlu diterapkan remaja dalam kehidupan sehari-harinya
2	Refleksi pribadi	5'	Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, atau bisa juga berupa tanggapan / saran / kritikan / masukan
3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	<p>Dipimpin oleh ketua kelas</p> <p>Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik <p>(dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)</p>
4	Misi mingguan	5'	Fasilitator menjelaskan mengenai misi mingguan dan memastikan semua siswa memahami apa yang harus dikerjakan
5	Doa penutup	5'	Dipimpin oleh ketua Kelas

Penilaian : Menulis jurnal mingguan

Judul Misi : Tekadku

Deskripsi Misi :

1. Dafatarkan kecerdasan sosial apa yang ingin dimiliki atau diperkuat (minimal 2)
2. Usaha apa yang dilakukan untuk mulai melakukan tekad tersebut dan berusaha untuk mempertahankannya
3. Ceritakan sesuai dengan ketentuan yang berlaku

Ketentuan, Indikator dan Template Penulisan Jurnal: Terlampir

Lampiran

Setiap kelompok akan menganalisa film pendek dan berdiskusi mengenai:

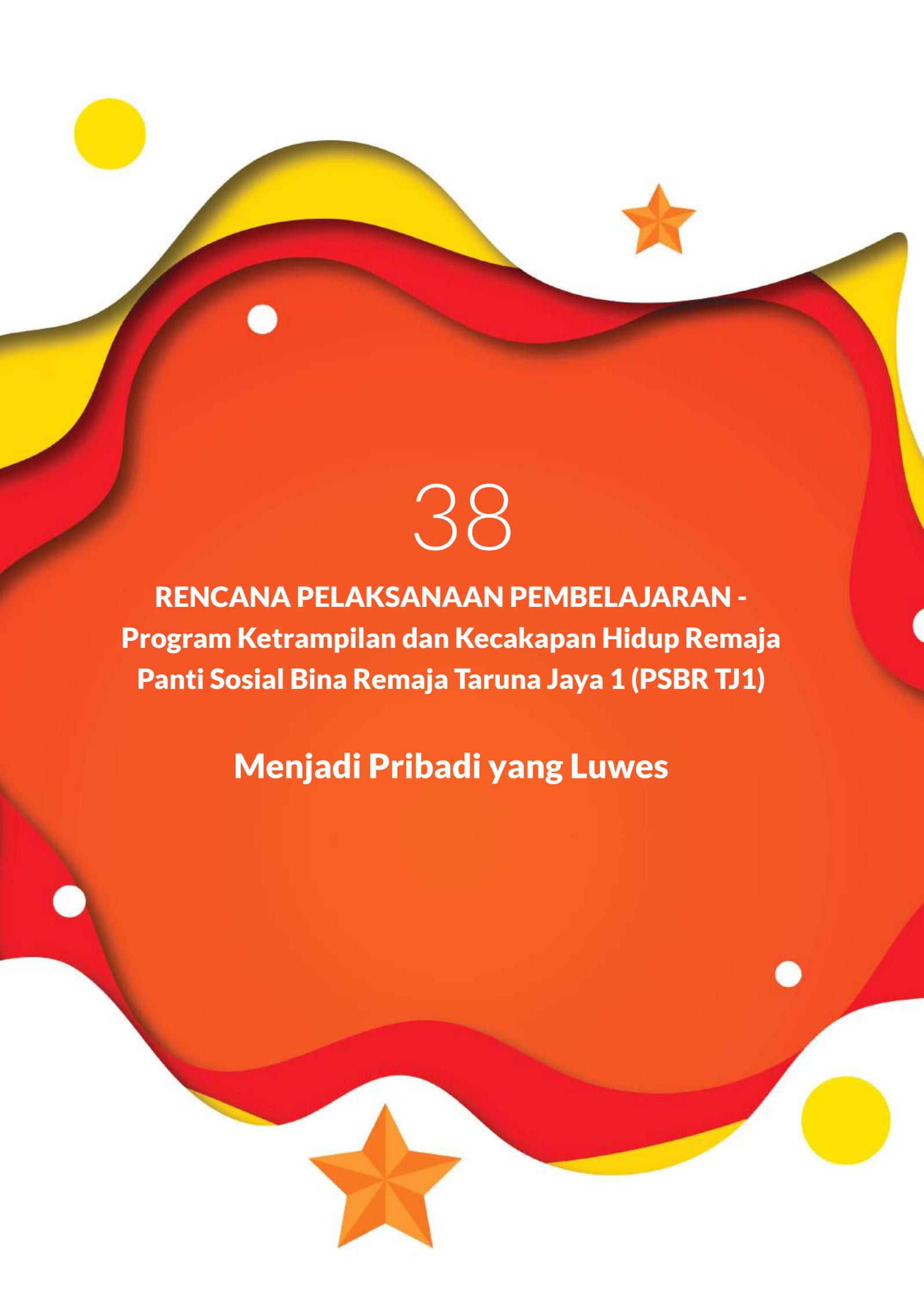
1. Etika pergaulan apa saja apa saja yang dapat dianalisa dari film tersebut
 2. Dampak yang dihasilkan dari etika pergaulan pada nomor 1
 3. Dalam kehidupan sehari-hari, daftarkan etika sosial dalam pergaulan maupun dalam dunia kerja yang mereka ketahui beserta dengan dampaknya
 4. Setiap kelompok bisa menggunakan 1 HP untuk mencari makna dari etika sosial dan kecerdasan sosial
 5. Tuliskan pada *flipchart* dan berikan tampilan yang menarik untuk dipresentasikan
-

Setiap kelompok akan menganalisa film pendek dan berdiskusi mengenai:

1. Etika pergaulan apa saja apa saja yang dapat dianalisa dari film tersebut
 2. Dampak yang dihasilkan dari etika pergaulan pada nomor 1
 3. Dalam kehidupan sehari-hari, daftarkan etika sosial dalam pergaulan maupun dalam dunia kerja yang mereka ketahui beserta dengan dampaknya
 4. Setiap kelompok bisa menggunakan 1 HP untuk mencari makna dari etika sosial dan kecerdasan sosial
 5. Tuliskan pada *flipchart* dan berikan tampilan yang menarik untuk dipresentasikan
-

Setiap kelompok akan menganalisa film pendek dan berdiskusi mengenai:

1. Etika pergaulan apa saja apa saja yang dapat dianalisa dari film tersebut
2. Dampak yang dihasilkan dari etika pergaulan pada nomor 1
3. Dalam kehidupan sehari-hari, daftarkan etika sosial dalam pergaulan maupun dalam dunia kerja yang mereka ketahui beserta dengan dampaknya
4. Setiap kelompok bisa menggunakan 1 HP untuk mencari makna dari etika sosial dan kecerdasan sosial
5. Tuliskan pada *flipchart* dan berikan tampilan yang menarik untuk dipresentasikan



38

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Menjadi Pribadi yang Luwes

Topik	: Menjadi Pribadi Yang Luwes
Sub Topik	: Fleksibilitas Sebagai Fungsi Luhur
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: -
Kompetensi Dasar	: Mendeskripsikan mengenai Fleksibilitas Sebagai Fungsi Luhur
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai Fleksibilitas Sebagai Fungsi Luhur • Mendiskusikan mengenai Fleksibilitas Sebagai Fungsi Luhur • Mengemukakan mengenai Fleksibilitas Sebagai Fungsi Luhur
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai konsep Fleksibilitas Sebagai Fungsi Luhur • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggungjawab, toleransi, gotong royong, santun dan percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah, bermain peran, diskusi, <i>sharing</i>
Media Pembelajaran	: PPT, video, rekaman
Material Pembelajaran	: Materi pelatihan, materi bermain peran
Bahan Pembelajaran	: Laptop, proyektor, <i>flipchart</i> , <i>sticky note</i> , metaplan
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

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.

Fleksibilitas Sebagai Fungsi Luhur

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. Fleksibilitas 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. Fleksibilitas 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 (mangkat 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.

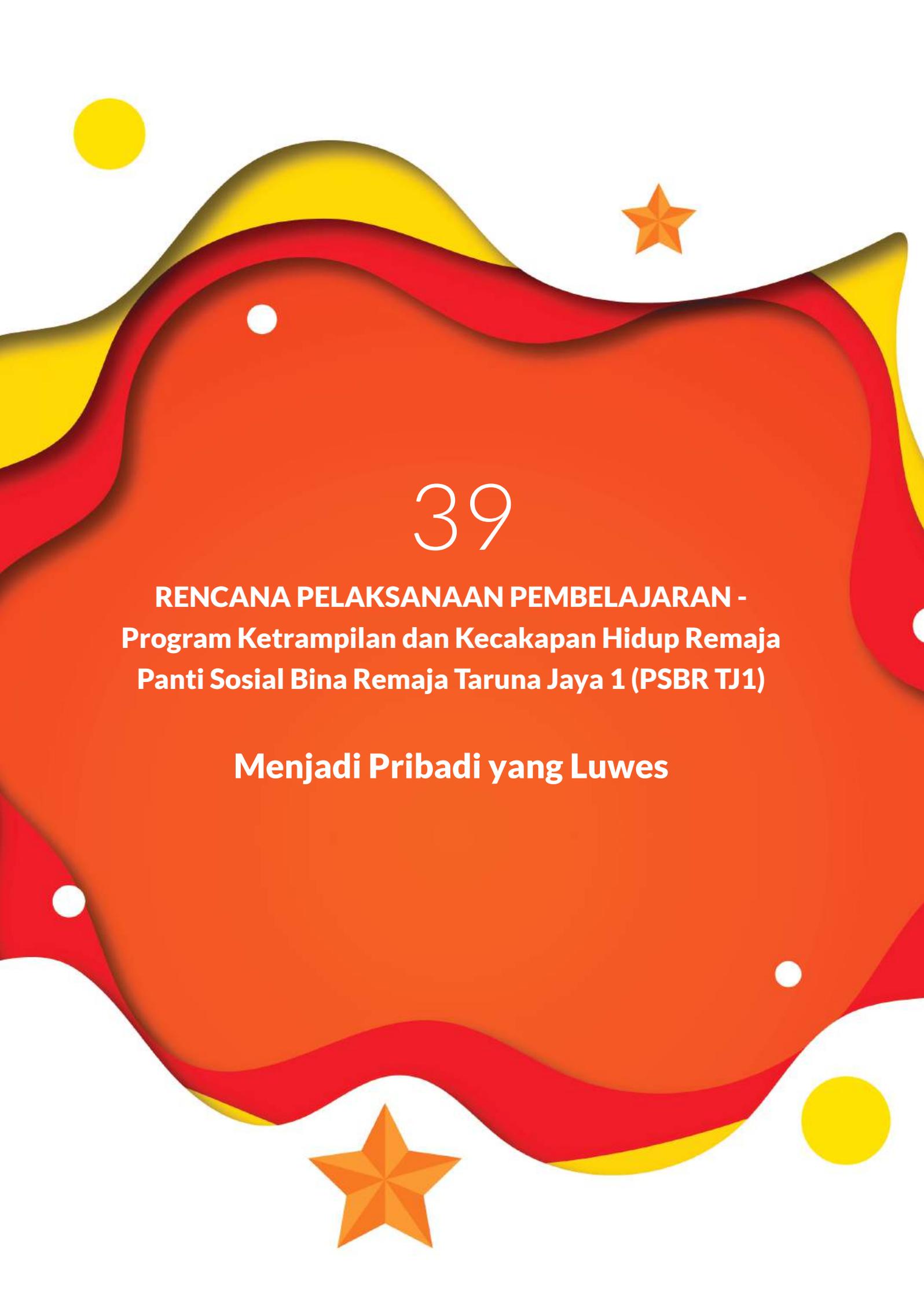
Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Doa pembuka	5'	Dipimpin oleh ketua kelas
2	Review aturan kelas	5'	Ketua kelas membacakan kembali aturan kelas yang telah disepakati bersama dan mengizinkan siswa untuk menempelkan bintang penghargaan atas setiap aturan yang ditegakkan dan mencabut bintang untuk setiap ke-abai-an serta jika ada penyesuaian aturan kelas

3	Review materi sebelumnya	7'	Siapkan pertanyaan-pertanyaan materi sebelumnya melalui permainan
4	Membangun suasana kelas untuk siap belajar	8'	Fasilitator memimpin gerakan 'Monkey Dance': https://www.youtube.com/watch?v=AWmfZqZTIZo
5	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	Fasilitator menjelaskan mengenai materi yang akan dipelajari hari ini yaitu mengenai fleksibilitas sebagai fungsi luhur Fasilitator juga menjelaskan mengenai kegiatan-kegiatan yang akan dikerjakan oleh siswa selama pembelajaran Fasilitator juga menyampaikan harapan / tujuan apa yang ingin dicapai dari pembelajaran hari ini
Inti			
1	Pembagian kelompok	5'	Fasilitator membagi siswa menjadi 3 kelompok melalui system arisan Siapkan potongan kertas dengan nama buah-buahan: 1. Jeruk, jambu, jagung 2. Anggur, apel, arbei 3. Mangga, markisa, manggis, melon Digulung dan diacak untuk dipilih oleh masing-masing siswa Siswa akan berkumpul dengan nama buah yang memiliki huruf depan yang sama
2	Menonton video pembelajaran	Nonton video 10'	Fasilitator memutar video mengenai fleksibilitas kognisi dari Rhenald Kasali: https://www.youtube.com/watch?v=8hMXD2rX1Y8
3	Mengerjakan tugas kelompok	Intruksi kelompok 25'	Fasilitator memberikan instruksi yang jelas kepada kelompok Setiap kelompok dapat menggunakan 1 HP untuk mencari jawaban yang diminta, Daftarkan dan tuliskan pada <i>flipchart</i> : 1. Hal-hal yang dapat dihindari oleh remaja dengan adanya fleksibilitas 2. Hal-hal yang dapat dilakukan untuk melatih fleksibilitas remaja
4	Memaparkan hasil diskusi kelompok	Presentasi 20'	Setiap kelompok mendapatkan kesempatan untuk mempresentasikan hasil diskusi mereka selama 5 menit Fasilitator dan kelompok lain dapat memberikan umpan balik Fasilitator menarik kesimpulan dari setiap presentasi
	Istirahat	15'	

5	Membangun suasana kelas agar kembali siap untuk belajar	<i>Ice breaker</i> 5'	<p>Fasilitator memimpin gerakan dan lagu "Kau Temanku" Kau temanku Kutemanmu kita selalu Bersama Sperti mentega dengan roti Kau temanku Kutemanmu kita selalu Bersama Sperti celaan dengan baju Kuakan selalu mendukungmu Mendorongmu terus maju Bila kau sedih, kuakan memelukmu erat-erat Kau temanku Kutemanmu kita selalu Bersama Sperti mentega dengan roti"</p> <p>Dilakukan dengan bernyanyi dan dapat dilakukan dengan gantian berpasang-pasangan</p>
6	Membuat video informatif	Tugas kelompok 30'	<p>Kelompok menuliskan skenario mengenai hal-hal yang dapat dihindari oleh remaja dengan adanya fleksibilitas / Hal-hal yang dapat dilakukan untuk melatih fleksibilitas remaja</p> <p>Video memberikan informasi dan ajakan kepada penonton untuk memiliki fleksibilitas kognisi dan melatihnya dalam kehidupan sehari-hari dan dapat memberikan keuntungan tertentu kepada remaja</p> <p>Buat video dengan durasi 1 menit</p> <p>Kirimkan pada fasilitator</p>
7	Presentasi video	10'	<p>Fasilitator memutar video setiap kelompok</p> <p>Fasilitator dan kelompok lain memberikan umpan balik dan menarik kesimpulan mengenai materi terkait</p>
Penutup			
1	Konfirmasi atau penguatan pengetahuan peserta didik	Ceramah 15'	<p>Penjelasan terkait materi yang terdapat dalam Power Point</p> <ul style="list-style-type: none"> * Bentuk-bentuk pewujudan diri pada masa perkembangan otak yang dinamis * Fungsi-fungsi luhur * Cara meregulasi perilaku dengan menggunakan fungsi-fungsi luhur * Flesibilitas kognitif * Hal-hal yang dapat dihindari oleh remaja dengan adanya fleksibilitas * Hal-hal yang dapat dilakukan untuk melatih fleksibilitas remaja
2	Refleksi pribadi	5'	<p>Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, atau bisa juga berupa tanggapan/saran/kritikan/masukan</p>

3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	<p>Dipimpin oleh ketua kelas</p> <p>Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik <p>(dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)</p>
4	Doa penutup	5'	Dipimpin oleh ketua Kelas



39

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Ketrampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Menjadi Pribadi yang Luwes

Topik	: Menjadi Pribadi Yang Luwes
Sub Topik	: Fleksibilitas dan Pola Pikir Bertumbuh
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: Sudah menerima materi Fleksibilitas Sebagai Fungsi Luhur
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan mengenai konsep Fleksibilitas dan Pola Pikir Bertumbuh • Menggunakan konsep Fleksibilitas dan Pola Pikir Bertumbuh Dalam Kehidupan Sehari-hari
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai konsep Fleksibilitas dan Pola Pikir Bertumbuh • Mendiskusikan mengenai konsep Fleksibilitas dan Pola Pikir Bertumbuh • Mengemukakan mengenai konsep Fleksibilitas dan Pola Pikir Bertumbuh • Menerapkan konsep Fleksibilitas dan Pola Pikir Bertumbuh dalam kehidupan sehari-hari • Menyesuaikan konsep Fleksibilitas dan Pola Pikir Bertumbuh dalam kehidupan sehari-hari
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai konsep Fleksibilitas dan Pola Pikir Bertumbuh • Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai konsep Fleksibilitas dan Pola Pikir Bertumbuh dalam kehidupan sehari-hari • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah, tugas individu, <i>sharing</i>
Media Pembelajaran	: PPT, lembar aktivitas siswa, <i>flipchart</i> bertuliskan (USAHA, TANTANGAN, HAMBATAN, KEGAGALAN, UMPAN BALIK, KEBERHASILAN ORANG LAIN)
Material Pembelajaran	: Materi Fleksibilitas dan Pola Pikir Bertumbuh, materi aktivitas siswa (terlampir)
Bahan Pembelajaran	: Laptop, proyektor, <i>flipchart</i> , ATK, kertas HVS, <i>sticky note</i>
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

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 parallel 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:

- a. Menciptakan kepercayaan baru yang menarik, yaitu kepercayaan pada diri sendiri, pada kemampuan dan keterampilan diri, dan pada kapasitas untuk membuat perubahan yang positif.
- b. Memandang kegagalan secara berbeda, yaitu sebagai kesempatan untuk belajar dari pengalaman dan menerapkannya pada kesempatan berikutnya.
- c. 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.
- d. 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.

- e. Mencoba berteman dengan tantangan, menyadari bahwa itu adalah bagian dari perjalanan untuk mencapai sesuatu yang berharga serta menyiapkan diri untuk mengalami kegagalan sesekali.
- f. Melakukan apa yang kita cintai dan mencintai apa yang kita lakukan, karena lebih mudah untuk berhasil jika kita bersemangat terhadap apa yang kita lakukan.
- g. Menunjukkan kegigihan, termasuk untuk bangkit kembali ketika mengalami kegagalan.
- h. 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.”	Apa rencana yang bisa saya buat untuk mencapainya? Bagaimana saya bisa memotivasi diri saya untuk mengikuti rencana tersebut? Apa langkah pertama yang akan saya lakukan?

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Doa pembuka	5'	Dipimpin oleh ketua kelas

	Istirahat	15'	
4	Membangun suasana kelas untuk siap belajar	<i>Ice breaker</i> 5'	Fasilitator memimpin gerakan tari "Crazy Frog" https://www.youtube.com/watch?v=dVOqV65Pc6Y&t=48s dilanjut dengan pembagian siswa menjadi 3 kelompok dengan menggunakan metode arisan angka
5	Mendiskusikan artikel	Diskusi kelompok 20'	Kegiatan ini ditujukan untuk mengembangkan dasar pola pikir bertumbuh pada siswa Setiap kelompok mendapatkan 1 artikel yang perlu didiskusikan: Daftarkan pendekatan-pendekatan apa saja yang dilakukan di dalam artikel tersebut untuk mengembangkan pola pikir bertumbuh Tuliskan di buku masing-masing
6	Membagikan hasil diskusi kelompok	<i>Sharing</i> 15'	Setiap kelompok membagikan hasil diskusi mereka selama 5 menit Fasilitator dan kelompok lain dapat memberikan umpan balik
Penutup			
1	Konfirmasi atau penguatan pengetahuan peserta didik	Ceramah 15'	Penjelasan terkait materi yang terdapat dalam Power Point * Salah satu cara untuk menjadi fleksibel * Pola pikir menetap dan pola pikir bertumbuh * Perilaku-perilaku yang mencerminkan pola pikir bertumbuh * 8 pendekatan umum untuk mengembangkan dasar pola pikir bertumbuh * Contoh-contoh pikiran dan pertanyaan yang dapat diajukan
2	Refleksi pribadi	5'	Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, atau bisa juga berupa tanggapan / saran / kritikan / masukan
3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	Dipimpin oleh ketua kelas Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini: • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik (dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)
4	Misi mingguan	5'	Fasilitator menjelaskan mengenai misi mingguan dan pastikan bahwa siswa memahami apa yang harus mereka kerjakan
5	Doa penutup	5'	Dipimpin oleh ketua Kelas

Penilaian : Menulis jurnal mingguan

Judul Misi : Aku Mau Bertumbuh

Deskripsi Misi :

1. Pikirkan mengenai 1 tantangan / hambatan / kegagalan terbesar yang pernah / sedang kamu alami
2. Daftarkan usaha-usaha apa saja yang ingin kamu lakukan untuk menangani tantangan tersebut
3. Minta masukan dari orang-orang yang bisa dipercaya
4. Komitmen apa yang ingin kamu lakukan untuk menjawab tantangan / hambatan / kegagalan terbesar tersebut dalam minggu ini
5. Mulailah untuk melangkah maju

Ketentuan, Indikator dan Template Penulisan Jurnal: Terlampir

Lampiran

Isilah sesuai dengan pandanganmu terhadap pernyataan-pernyataan berikut ini.

NO	PERNYATAAN	SEPAKAT	TIDAK SEPAKAT
1	Ada orang-orang yang mencoba dan berhasil dengan usaha keras		
2	Saya akan menyerah jika saya telah dua kali gagal mencoba		
3	Saya memerlukan waktu untuk berhasil		
4	Dengan usaha berulang, saya pasti bisa melakukannya		
5	Apakah saya dapat mencoba strategi atau pendekatan yang berbeda?		
6	Pembelajaran adalah proses yang membutuhkan waktu		
7	Kegagalan adalah bagian dari proses belajar		
8	Tantangan merupakan hal yang dapat membuat saya bertumbuh		
9	Jika saya gagal artinya saya tidak mampu		
10	Saya menerima masukan yang membangun untuk memperbaiki diri		
11	Saya meminta masukan dari orang-orang yang dapat dipercaya		
12	Keberhasilan orang lain membuat saya kurang nyaman		
13	Jika teman saya berhasil, saya ingin seperti dia juga		
14	Jika teman saya berhasil, saya biasa saja		
15	Saya ingin berhasil agar dapat menginspirasi yang lainnya		
16	Mengenali potensi diri		
17	Mengenali bakat diri dan mengembangkannya		
18	Mempelajari hal baru untuk mengembangkan diri		
19	Berani mengambil resiko untuk menghadapi tantangan		
20	Membuka diri untuk belajar hal-hal baru		
21	Mencari pengakuan dari orang lain		
22	Mencoba menjadi orang lain		
23	Menjaga perkataan dan pikiran		
24	Memiliki tujuan yang jelas untuk masa depan		
25	Belajar dari kesalahan orang lain		

Desa Wisata Tinalah



**MASYARAKAT
KEMBANGKAN
DESA WISATA
TINALAH
DENGAN POLA
PIKIR
BERTUMBUH**

Mindset Bertumbuh *Infinite Game* untuk Kembangkan Desa Wisata Berkelanjutan

Dewi Tinalah - Masyarakat dan desa merupakan satu kesatuan yang tak terpisahkan sejak jaman lampau. Masyarakat pun sudah pandai dan lihai akan potensi desa dan dirinya. Terbukti kini pun hadir ruang baru dengan desa wisata.

Melihat potensi yang ada, masyarakat di kawasan Sungai Tinalah di Kalurahan Purwoharjo pun pandai melihat peluang akan potensi desa. Alam, Budaya dan segala seluk beluk kehidupan di desa menjadikan tantangan bagi masyarakat untuk terus menjadi kontributor, baik secara jangka pendek dan jangka panjang.

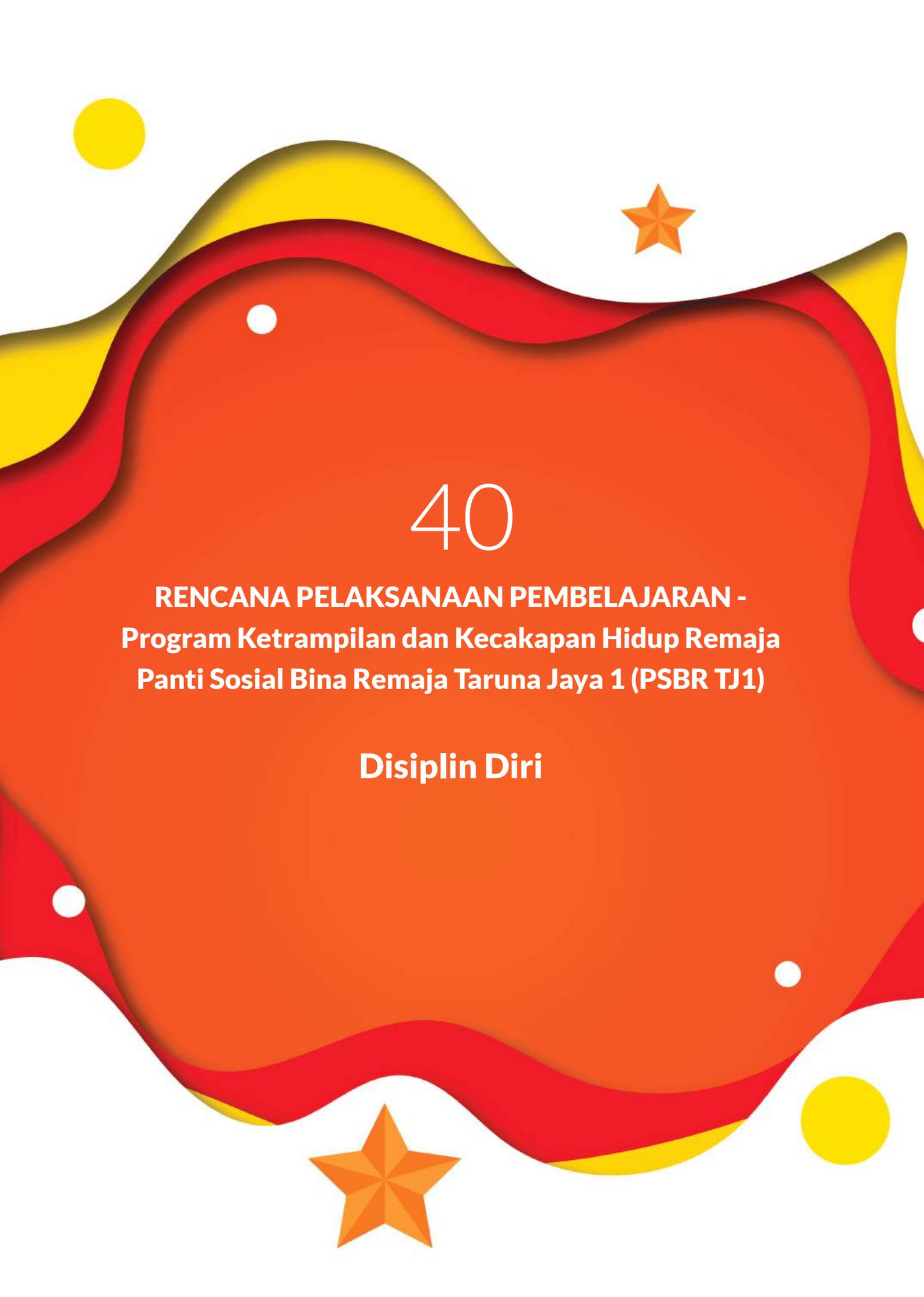
Pola pikir masyarakat di Desa Wisata Tinalah www.dewitinalah.com pun kini bertumbuh, pemikiran bahwa *“Make money to do good,”* sudah tidak relevan lagi. *“Do good making money”*-lah yang menjadi prinsip kontribusi masyarakat bahkan sampai budaya kegiatan di desa wisata.

Do Good making money ini yang terwujud dalam setiap kontribusi desa wisata. Masyarakat dengan kemampuan diri masing-masing berkontribusi secara baik melalui pemikiran dan skillnya. Misal dengan menjadi pemandu terbaik dalam setiap sesi Kegiatan Wisata.

Desa Wisata berkelanjutan ibarat pola *The Infinite Game*, menjadi masyarakat kontributor yang memunculkan keberanian tak terbatas, untuk menemukan keberanian mengoptimalkan kemampuan di desa wisata.

Desa Wisata bukanlah permainan terbatas seperti sepak bola ataupun catur. Mengadopsi pola pikir tak terbatas membangun tim, organisasi, karier, dan kehidupan yang lebih kuat, lebih inovatif, dan menginspirasi. Pada akhirnya, masyarakat di Desa Wisata yang hidup dengan pola pikir tak terbatas adalah orang-orang yang memimpin generasi semua menuju masa depan.

<https://www.dewitinalah.com/2021/1/1/mindset-bertumbuh-infinite-game-untuk-kembangkan-desa-wisata-berkelanjutan.html>



40

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Ketrampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Disiplin Diri

Topik	: Disiplin Diri
Sub Topik	: Tekad Dan Disiplin Diri
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: -
Kompetensi Dasar	: Mendeskripsikan mengenai tekad dan disiplin diri, mitos dan pandangan tentang disiplin diri, Langkah-langkah disiplin diri.
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai konsep tekad dan disiplin diri • Mendiskusikan mengenai konsep tekad dan disiplin diri • Mengemukakan mengenai konsep tekad dan disiplin diri
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai konsep tekad dan disiplin diri • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah, permainan, diskusi kelompok, presentasi
Media Pembelajaran	: PPT, video disiplin diri (link terlampir)
Material Pembelajaran	: Materi tekad dan disiplin diri, materi diskusi kelompok (terlampir), materi permainan (terlampir)
Bahan Pembelajaran	: Laptop, proyektor, <i>flipchart</i> , ATK, spidol
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

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:

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
 5. 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.
 6. 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 sasarnya, 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:

1. 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.

2. 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).

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Doa pembuka	5'	Dipimpin oleh ketua kelas
2	Review aturan kelas	5'	Ketua kelas membacakan kembali aturan kelas yang telah disepakati bersama dan mengizinkan siswa untuk menempelkan bintang penghargaan atas setiap aturan yang ditegakkan dan mencabut bintang untuk setiap ke-abai-an serta jika ada penyesuaian aturan kelas
3	Review materi sebelumnya	7'	Siapkan pertanyaan-pertanyaan materi sebelumnya melalui permainan
4	Membangun suasana kelas untuk siap belajar	<i>Ice breaker</i> 8'	Permainan berhitung dan bernafas: https://www.youtube.com/watch?v=GdE6pJg2Wqo
5	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	Fasilitator menjelaskan mengenai materi yang akan dipelajari hari ini yaitu tekad dan disiplin diri Fasilitator juga menjelaskan mengenai kegiatan-kegiatan yang akan dikerjakan oleh siswa selama pembelajaran Fasilitator juga menyampaikan harapan / tujuan apa yang ingin dicapai dari pembelajaran hari ini

Inti

1	Pembagian kelompok	Permainan 5'	<p>Bagi siswa menjadi 2 kelompok dengan permainan 'Naik Kapal Besar'</p> <p>Instruksikan siswa untuk membuat lingkaran dan mulai berjalan berkeliling sambil bernyanyi</p> <p>Naik kapal besar, gak punya uang</p> <p>Naik kapal kecil, bergoyang-goyang</p> <p>Naik sekoci isinya titik-titik</p> <p>Titik-titik diisi dengan angka tertentu dengan tujuan untuk mencampur siswa terlebih dahulu</p> <p>Fasilitator berimprovisasi dengan menggunakan penjumlahan/pengurangan/perkalian/pembagian</p>
2	Melakukan permainan untuk membangun disiplin diri	Permainan 15'	<p>Permainan untuk membangun disiplin</p> <p>Permainan 'Rumus Benar-Salah'</p> <p>Fasilitator memberi instruksi yang jelas sesuai dengan contoh dari video berikut:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=IHqTn9wMEQ4</p>
3	Menganalisa permainan yang telah dilakukan dan mengerjakan tugas kelompok	Diskusi kelompok 25'	<p>Kelompok berdiskusi mengenai,</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan? Jelaskan! 2. Apa yang terjadi jika kalian tidak mengikuti instruksi? Jelaskan! 3. Apakah anda harus mengontrol diri untuk tidak bertindak sesuka hati? Jelaskan! 4. Apakah disiplin diri diperlukan dalam hal ini? Jelaskan! 5. Menurutmu apakah tekad dibutuhkan? Jelaskan! 6. Menurutmu apakah pengaturan diri diperlukan? Jelaskan! 7. Menurutmu apa manfaat utama dari disiplin diri yang dilakukan untuk mencapai tujuan? Jelaskan! <p>Tuliskan hasil diskusi kelompok pada <i>flipchart</i></p>
4	Memaparkan hasil diskusi kelompok	Presentasi 15'	<p>Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi kelompok mereka selama 5 menit</p> <p>Fasilitator dan kelompok lain dapat memberikan umpan balik</p> <p>Fasilitator memberikan kesimpulan</p>
	Istirahat	15'	
5	Membangun suasana kelas agar siap untuk belajar kembali	<i>Ice breaker</i> 5'	<p>Fasilitator memimpin tari 'Crazy Frog'</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=dVOqV65Pc6Y&t=79s</p>

6	Menonton dan analisa video disiplin diri	Menonton video 25'	https://www.youtube.com/watch?v=IXZFHYS1eV4 Masih dengan kelompok yang sama, analisa video dan diskusikan beberapa hal berikut: <ol style="list-style-type: none"> 1. Jelaskan mengenai disiplin diri? 2. Jelaskan dampak apa yang diperoleh? 3. Contoh bidang apa saja yang memerlukan disiplin? 4. Jelaskan apakah pandangan masyarakat menentukan disiplin dirimu saat ini? Tuliskan hasil diskusi pada <i>flipchart</i>
7	Pemaparan hasil diskusi	Presentasi 15'	Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi selama 5 menit Fasilitator dan kelompok lain memberikan umpan balik, dan fasilitator memberikan kesimpulan setiap hasil presentasi
Penutup			
1	Konfirmasi atau penguatan pengetahuan peserta didik	Ceramah 15'	Penjelasan terkait materi yang terdapat dalam Power Point <ul style="list-style-type: none"> * Definisi disiplin atau kontrol diri * Perilaku yang menunjukkan kontrol atau disiplin diri * Perbedaan konsep, kontrol diri, disiplin diri dan regulasi diri * Tekad * Manfaat utama dari disiplin diri * Merawat diri sebagai bagian dari disiplin diri
2	Refleksi pribadi	5'	Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, atau bisa juga berupa tanggapan/saran/kritikan/masukan
3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	Dipimpin oleh ketua kelas Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini: <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik (dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)
4	Doa penutup	5'	Dipimpin oleh ketua Kelas

Lampiran

Kelompok berdiskusi mengenai,

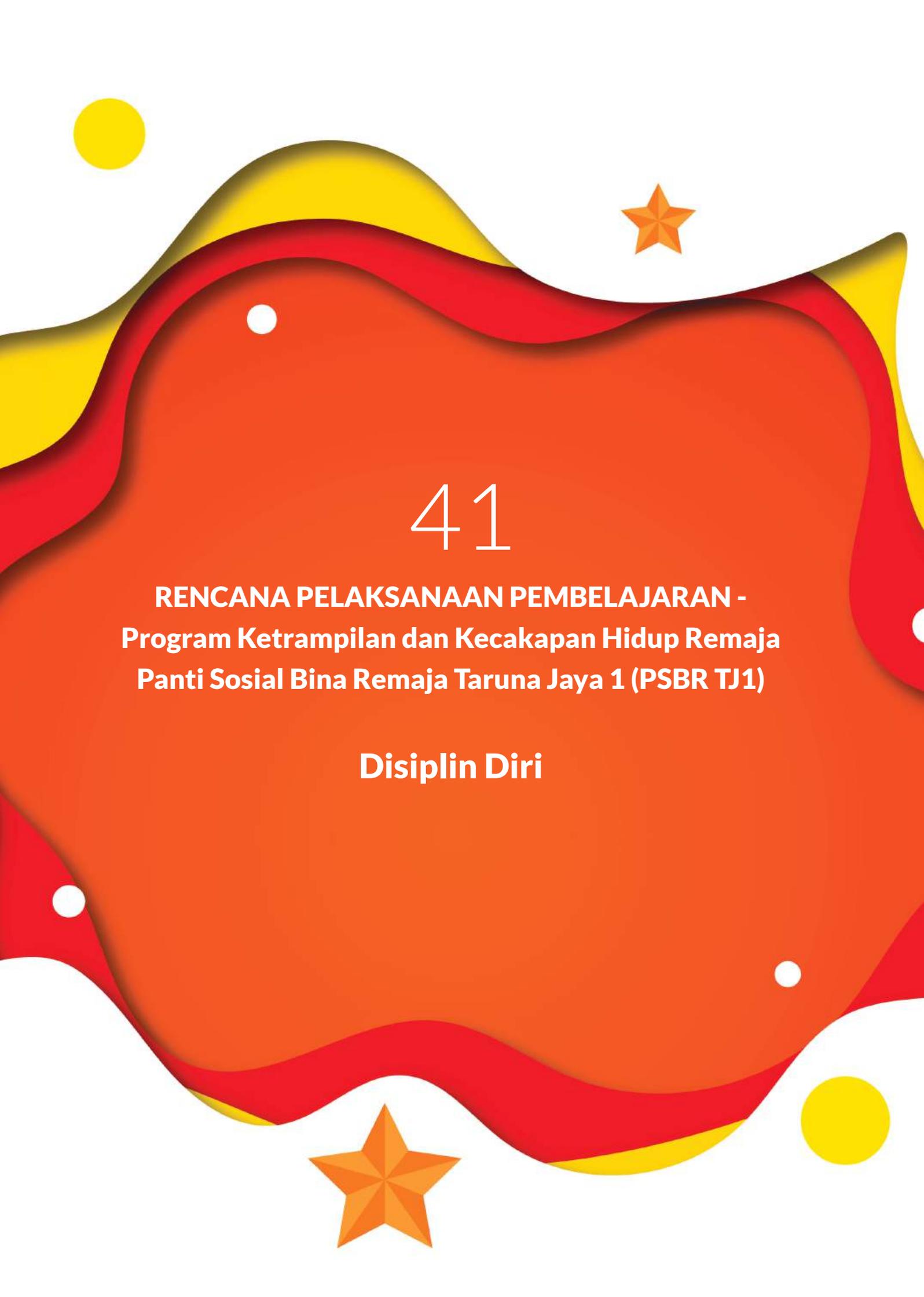
1. Apa yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan? Jelaskan!
 2. Apa yang terjadi jika kalian tidak mengikuti instruksi? Jelaskan!
 3. Apakah anda harus mengontrol diri untuk tidak bertindak sesuka hati? Jelaskan!
 4. Apakah disiplin diri diperlukan dalam hal ini? Jelaskan!
 5. Menurutmu apakah tekad dibutuhkan? Jelaskan!
 6. Menurutmu apakah pengaturan diri diperlukan? Jelaskan!
 7. Menurutmu apa manfaat utama dari disiplin diri yang dilakukan untuk mencapai tujuan? Jelaskan!
 8. Tuliskan hasil diskusi kelompok pada *flipchart*
-

Kelompok berdiskusi mengenai,

1. Apa yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan? Jelaskan!
 2. Apa yang terjadi jika kalian tidak mengikuti instruksi? Jelaskan!
 3. Apakah anda harus mengontrol diri untuk tidak bertindak sesuka hati? Jelaskan!
 4. Apakah disiplin diri diperlukan dalam hal ini? Jelaskan!
 5. Menurutmu apakah tekad dibutuhkan? Jelaskan!
 6. Menurutmu apakah pengaturan diri diperlukan? Jelaskan!
 7. Menurutmu apa manfaat utama dari disiplin diri yang dilakukan untuk mencapai tujuan? Jelaskan!
 8. Tuliskan hasil diskusi kelompok pada *flipchart*
-

Kelompok berdiskusi mengenai,

1. Apa yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan? Jelaskan!
2. Apa yang terjadi jika kalian tidak mengikuti instruksi? Jelaskan!
3. Apakah anda harus mengontrol diri untuk tidak bertindak sesuka hati? Jelaskan!
4. Apakah disiplin diri diperlukan dalam hal ini? Jelaskan!
5. Menurutmu apakah tekad dibutuhkan? Jelaskan!
6. Menurutmu apakah pengaturan diri diperlukan? Jelaskan!
7. Menurutmu apa manfaat utama dari disiplin diri yang dilakukan untuk mencapai tujuan? Jelaskan!
8. Tuliskan hasil diskusi kelompok pada *flipchart*



41

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Disiplin Diri

Topik	: Disiplin Diri
Sub Topik	: Mitos dan Pandangan Tentang Disiplin Diri
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: Telah menerima materi Tekad dan Disiplin Diri
Kompetensi Dasar	: Mendeskripsikan mengenai Mitos dan Pandangan Tentang Disiplin Diri
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai Mitos dan Pandangan Tentang Disiplin Diri • Mendiskusikan mengenai Mitos dan Pandangan Tentang Disiplin Diri • Mengemukakan mengenai Mitos dan Pandangan Tentang Disiplin Diri
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai Mitos dan Pandangan Tentang Disiplin Diri • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah, diskusi kelompok, presentasi
Media Pembelajaran	: PPT, video
Material Pembelajaran	: Materi mitos dan pandangan tentang disiplin diri, materi PPT, materi video, materi tugas kelompok
Bahan Pembelajaran	: <i>Flipchart</i> , laptop, proyektor, <i>speaker</i> , <i>metaplan</i> , <i>sticky note</i> , <i>marker</i>
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

Untuk memahami disiplin diri lebih baik, kita perlu meluruskan beberapa kesalahpahaman mengenaiinya:

- 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 berate 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 stress. 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, bisa 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 social, kumpulkan sedikit pertemanan tapi bermakna, proses lebih sedikit informasi, langganan pada lebih sedikit bulletin, tonton lebih sedikit berita, dsb.
- Jika memungkinkan, lakukan keputusan penting atau kegiatan yang memerlukan control diri setelah kegiatan yang mengisi ulang energi seperti meditasi, tidur siang, atau mendengarkan music. 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.

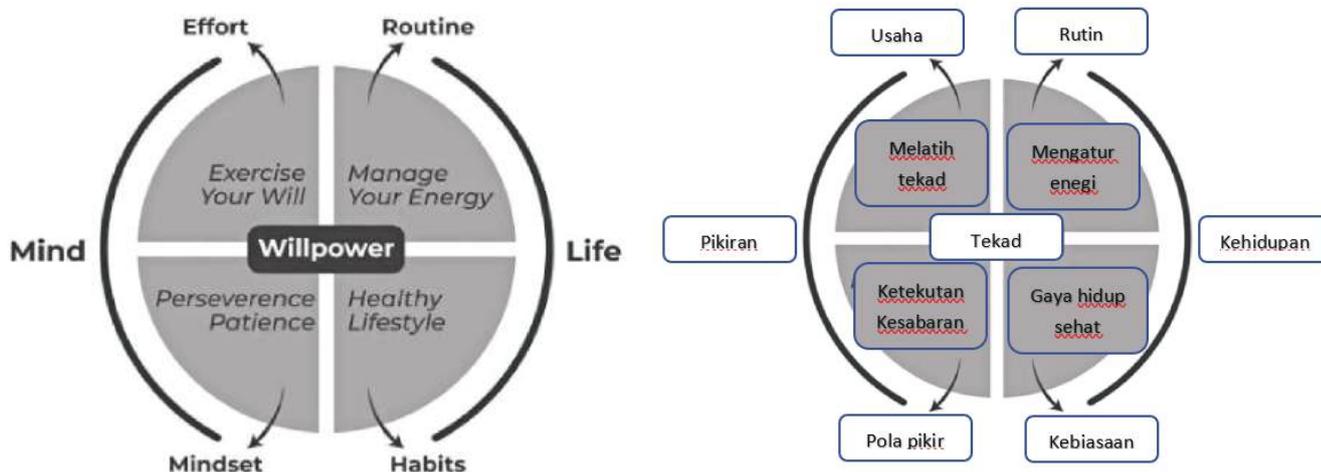
Kedua pandangan mengenai tekad di atas sesungguhnya melengkapi satu sama lain:

- 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 stress.
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.



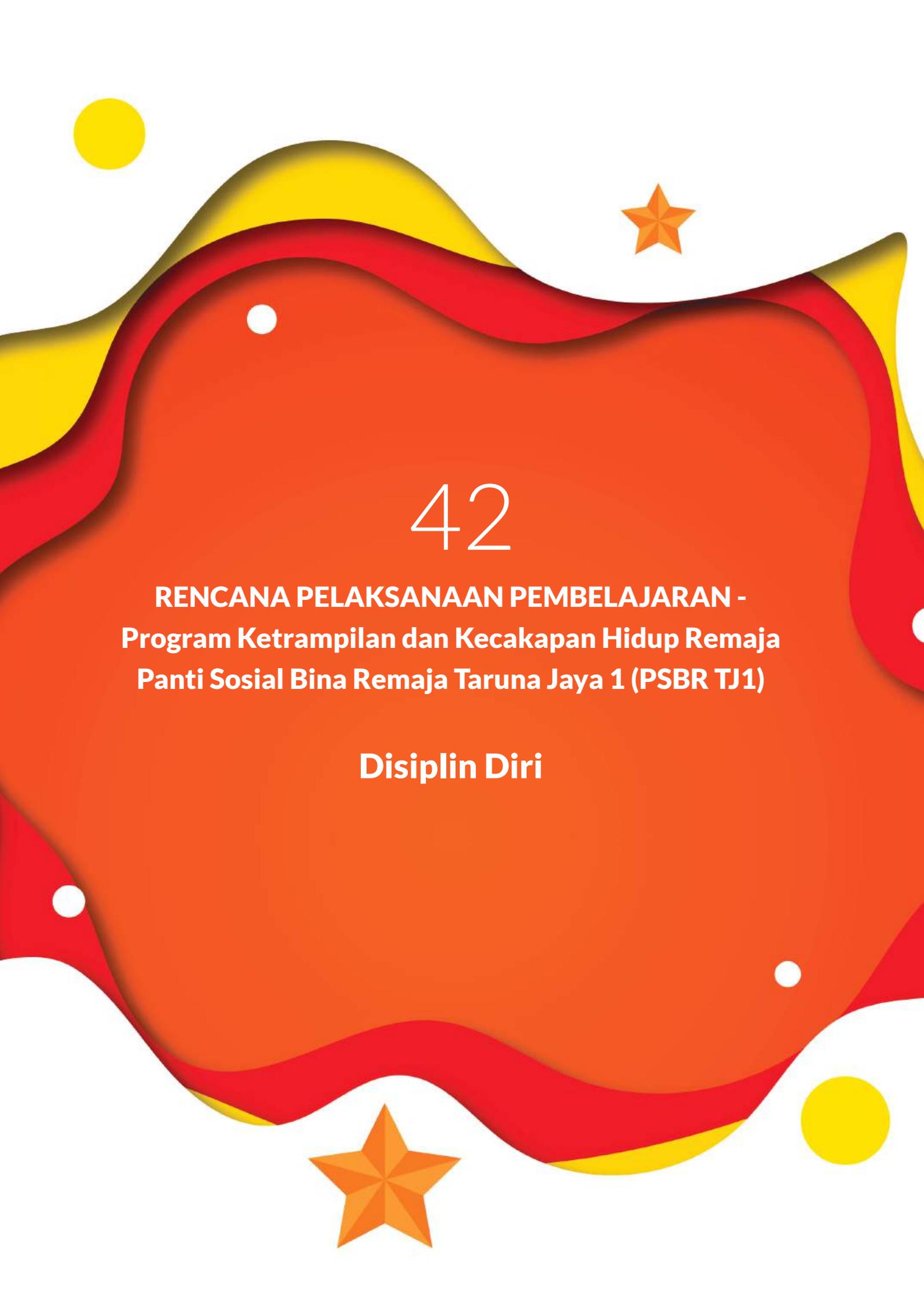
Sumber: Dienstmann, G. (2021)

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Doa pembuka	5'	Dipimpin oleh ketua kelas
2	Review aturan kelas	5'	Ketua kelas membacakan kembali aturan kelas yang telah disepakati bersama dan mengizinkan siswa untuk menempelkan bintang penghargaan atas setiap aturan yang ditegakkan dan mencabut bintang untuk setiap ke-abai-an serta jika ada penyesuaian aturan kelas
3	Review materi sebelumnya	10'	Siapkan pertanyaan-pertanyaan materi sebelumnya melalui permainan

4	Membangun suasana kelas untuk siap belajar	<i>Ice breaker</i> 5'	Fasilitator memimpin gerak tari: profil pelajar Pancasila https://www.youtube.com/watch?v=Rd-UeFRDo80&t=183s jelaskan bahwa tarian dapat merelaksi otot dan mengurangi tingkat stress
5	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	Fasilitator menjelaskan mengenai materi yang akan dipelajari hari ini yaitu mitos dan pandangan tentang disiplin diri Fasilitator juga menjelaskan mengenai kegiatan-kegiatan yang akan dikerjakan oleh siswa selama pembelajaran Fasilitator juga menyampaikan harapan / tujuan apa yang ingin dicapai dari pembelajaran hari ini
Inti			
1	Pembagian kelompok	5'	Naik kapal besar...gak punya uang Naik kapal kecil...bergoyang goyang Naik sekoci...isinya titik-titik Fasilitator melakukan improvisasi mengenai isi dari sekoci...misal, untuk mendapatkan 5 anggota kelompok bisa disebutkan: Naik sekoci...isinya 10 bagi 2, dst. Bagi siswa menjadi 3 kelompok
2	Siswa menonton film pendek	Nonton video 10'	https://www.youtube.com/watch?v=IXZFHYS1eV4&t=34s Fasilitator menjelaskan bahwa film ini sudah pernah ditonton tetapi saat ini kita akan menyoroti hal lain dari video pembelajaran, yaitu mengenai pandangan disiplin diri
3	Siswa mendapatkan penugasan kelompok	Diskusi kelompok 25'	Tugas kelompok: Diskusikan: <ul style="list-style-type: none"> • Mitos dan pandangan mengenai disiplin diri yang sering kita anggap benar sesuai dengan video • Tambahkan kesalahpahaman lainnya (di luar video yang kamu tonton) mengenai disiplin diri yang kamu dan teman-temanmu pahami • Menurut pandanganmu, apakah dengan menerapkan disiplin diri kamu akan merasa kelelahan? Jelaskan! • Hal-hal apa saja yang dapat kamu lakukan untuk mengurangi kelelahan tersebut • Tuliskan pertanyaan dan hasil diskusi pada <i>flipchart</i> dan berikan tampilan menarik pada <i>flipchart</i> tersebut Fasilitator mendaftarkan jawaban-jawaban yang mungkin muncul dalam kelas sehingga fasilitator dapat menyiapkan umpan balik
4	Pemaparan hasil diskusi	20'	Kelompok mempresentasikan hasil diskusi Fasilitator dan kelompok lain memberikan umpan balik Fasilitator menarik kesimpulan dari setiap pemaparan kelompok
	Istirahat	15'	
5	Membangun suasana kelas	5'	Fasilitator mengajak peserta didik senam Maumere sejenak: https://www.youtube.com/watch?v=dcSYMSvZKMo

6	Penjelasan materi	Ceramah 20'	<p>Fasilitator menjelaskan mengenai materi:</p> <p>Tekad</p> <p>Pandangan mengenai tekad</p> <p>Hal praktis yang dapat kita terapkan agar lebih disiplin</p> <p>Fasilitator membuka ruang tanya jawab</p>
7	Menganalisa dan menemukan pandangan siswa terkait diagram 'Tekad'	Tugas individu 20'	<p>Fasilitator menggambar diagram 'Tekad' pada sebuah <i>flipchart</i></p> <p>Letakkan gambar tersebut di depan kelas, kemudian jelaskan kepada siswa mengenai diagram tersebut,</p> <p>Setiap siswa diminta untuk menuliskan pada sticky note mengenai hal-hal yang berkaitan dengan diri mereka terkait setiap kuadran tekad,</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang akan mereka lakukan untuk melatih tekad 2. Apa yang akan mereka lakukan untuk mengatur energi 3. Apa yang akan mereka lakukan untuk gaya hidup sehat 4. Apa yang akan mereka lakukan untuk ketekunan kesabaran <p>Fasilitator akan membacakan dan memberikan umpan balik atas setiap hasil refleksi diri siswa serta dapat memberikan motivasi</p>
Penutup			
1	Konfirmasi atau penguatan pengetahuan peserta didik	Ceramah 15'	<p>Fasilitator menggunakan PPT untuk menjelaskan mengenai materi:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Kesalahpahaman mengenai disiplin diri * Konsep kelelahan pengambilan keputusan * Hal-hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi kelelahan dalam pengambilan keputusan * 2 pandangan mengenai tekad * 4 hal praktis yang dapat kita terapkan agar lebih disiplin dalam hidup <p>Fasilitator juga memberi ruang untuk tanya jawab jika masih ada yang belum dipahami oleh peserta didik</p>
2	Refleksi pribadi	5'	<p>Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, misal: 'saya lebih mengenal karakter diri' atau 'ternyata selama ini saya sedih karena hal-hal yang tidak dapat saya ubah' dll</p>
3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	<p>Dipimpin oleh ketua kelas</p> <p>Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik <p>(dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)</p>
4	Doa penutup	5'	Dipimpin oleh ketua kelas



42

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Ketrampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Disiplin Diri

Topik	: Disiplin Diri
Sub Topik	: Langkah-langkah Disiplin Diri
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: Telah menerima materi Tekad dan Disiplin Diri; Mitos dan Pandangan Tentang Disiplin Diri
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan mengenai Langkah-langkah Disiplin Diri • Menggunakan konsep Langkah-langkah Disiplin Diri dalam kehidupan sehari-hari
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai Langkah-langkah Disiplin Diri • Mendiskusikan mengenai Langkah-langkah Disiplin Diri • Mengemukakan mengenai Langkah-langkah Disiplin Diri • Menerapkan konsep Langkah-langkah Disiplin Diri dalam kehidupan sehari-hari • Menyesuaikan konsep Langkah-langkah Disiplin Diri dalam kehidupan sehari-hari
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai Langkah-langkah Disiplin Diri • Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan konsep Langkah-langkah Disiplin Diri dalam kehidupan sehari-hari • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah, tugas individu, <i>gallery walk</i>
Media Pembelajaran	: PPT, lembar kerja siswa (terlampir)
Material Pembelajaran	: Materi langkah-langkah disiplin diri, materi lembar kerja individu (terlampir)
Bahan Pembelajaran	: Laptop, proyektor, speaker, <i>flipchart</i> , metaplan, <i>sticky note</i>
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

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 stress 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 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 stress.
- 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 ini pertama terkait tekad atau kontrol diri adalah kesadaran 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 akan kita buat ketika terdistraksi.

Terdapat tiga pilar dari disiplin diri yang penuh kesadaran (*mindful self-discipline*) yang dapat disingkat sebagai 3A, yaitu *aspiration* (aspirasi), *awareness* (kesadaran), dan *action* (tindakan).

- 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 (*milestone*) 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 tenggat 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 terasa 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 depang 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.

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Doa pembuka	5'	Dipimpin oleh ketua kelas
2	Review aturan kelas	5'	Ketua kelas membacakan kembali aturan kelas yang telah disepakati bersama dan mengizinkan siswa untuk menempelkan bintang penghargaan atas setiap aturan yang ditegakkan dan mencabut bintang untuk setiap ke-abai-an serta jika ada penyesuaian aturan kelas
3	Review materi sebelumnya	7'	Siapkan pertanyaan-pertanyaan materi sebelumnya melalui permainan
4	Membangun suasana kelas untuk siap belajar	<i>Ice breaker</i> 8'	Fasilitator memimpin gerakan tari 'Walking-walking' https://www.youtube.com/watch?v=liYYspOr3ek
5	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	Fasilitator menjelaskan mengenai materi yang akan dipelajari hari ini yaitu langkah-langkah disiplin diri Fasilitator juga menjelaskan mengenai kegiatan-kegiatan yang akan dikerjakan oleh siswa selama pembelajaran Fasilitator juga menyampaikan harapan / tujuan apa yang ingin dicapai dari pembelajaran hari ini

Inti

1	Siswa menyusun 'Jalur Peta Kehidupan'	Tugas individu 30'	<p>Fasilitator membagikan lembar kerja yang harus diisi oleh masing-masing individu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bayangkan dirimu dalam 5 tahun kedepan. Tuliskan target setiap tahunnya: Usia 18: Lulus (contoh) Usia 19: 2. Target yang kamu tuliskan harus terukur dan dapat dicapai sesuai dengan latar belakang dalam dirimu, jika tidak berbakat dalam hal sains tidak perlu menuliskan target menjadi ilmuwan misalnya. 3. Buat target yang spesifik dan jelas, misal: bekerja menjadi desainer grafis, dll 4. Masing-masing siswa menulis dan menggambarkan 'Peta Hidupku' pada <i>flipchart</i> (buat semenarik mungkin). Jadikan setiap usia menjadi tonggak pada perjalanan hidup yang akan siswa gambar. Fasilitator bisa memberikan contoh misal dengan menggambar aliran sungai dll
2	Siswa memamerkan peta hidup masing-masing	<i>Gallery walk</i> 30'	<ul style="list-style-type: none"> • Setiap siswa menempelkan 'Peta Hidupku' di dinding • Fasilitator menginstruksikan untuk setiap siswa diberikan waktu selama 5 menit untuk mengunjungi setiap 'Peta Hidupku' milik temannya • Pada setiap kunjungan, setiap siswa membawa sticky note dan menuliskan daftar langkah-langkah yang perlu diambil oleh temannya tersebut untuk mencapai hal-hal tersebut di setiap tahun. • Misal seorang siswa menuliskan 'rajin belajar' pada tahun pertama untuk target kelulusan temannya, pada tahun kedua ia menuliskan 'ikut kursus Bahasa Inggris' untuk target tahun kedua target yaitu bekerja, misalnya • Setiap siswa akan terus berputar hingga kembali lagi ke dindingnya sendiri
	Istirahat	15'	
4	Membangun suasana kelas	<i>Ice breaker</i> 10'	<p>Permainan 'Ini botol dan ini lontong'</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=d1VtICthUa0</p>
5	Siswa lanjut berkeliling	<i>Gallery walk</i> 15'	<p>Kegiatan sebelum istirahat bisa dilanjutkan kembali</p> <p>Fasilitator berkeliling dan membacakan beberapa target siswa serta 'nasehat-nasehat' yang diberikan oleh teman-temannya serta bisa menarik kesimpulan dan juga ikut memberikan masukan</p>
6	Siswa melengkapi 'Peta Hidupku'	Revisi 10'	<p>Siswa kemudian mencabut <i>sticky note</i> dan menuliskannya dengan rapih dan menarik pada <i>flipchart</i>-nya sendiri</p>

Penutup

1	Konfirmasi atau penguatan pengetahuan peserta didik	Ceramah 20'	<p>Fasilitator menggunakan PPT untuk menjelaskan mengenai materi:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Deskripsi mengenai tekad * Saya akan, saya tidak akan, dan saya ingin * Mengembangkan tekad atau kontrol diri * 3 pilar dari disiplin diri yang penuh kesadaran * Beberapa cara untuk membuat masa depan terasa nyata dan mengenal diri kita di masa depan * 4 keterampilan disiplin diri yang perlu dipraktikkan dalam pemilihan menuju kehidupan dewasa yang efektif <p>Fasilitator juga memberi ruang untuk tanya jawab jika masih ada yang belum dipahami oleh peserta didik</p>
2	Refleksi pribadi	5'	Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, misal: 'saya lebih mengenal karakter diri' atau 'ternyata selama ini saya sedih karena hal-hal yang tidak dapat saya ubah' dll
3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	<p>Dipimpin oleh ketua kelas</p> <p>Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik <p>(dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)</p>
4	Misi mingguan	5'	Fasilitator membacakan dan menjelaskan mengenai misi mingguan yang harus dikerjakan agar siswa paham apa yang akan mereka lakukan
5	Doa penutup	5'	Dipimpin oleh ketua kelas

Penilaian : Menulis Jurnal Misi Mingguan

Judul Misi : Aku Mau Berubah

Deskripsi Misi :

1. Dalam rangka mencapai target-target di hidupmu, daftarkanlah aktivitas harian yang ingin kamu disiplinkan dalam hidupmu (minimal 5)
2. Tuliskan cara-cara yang akan kamu lakukan dalam minggu ini untuk memulai disiplin diri
3. Bagaimana caramu memulai cara-cara tersebut
4. Tuliskan sesuai dengan ketentuan, indikator dan template penulisan jurnal

Ketentuan, Indikator dan Template Penulisan Jurnal: Terlampir

Lampiran

Nama:.....

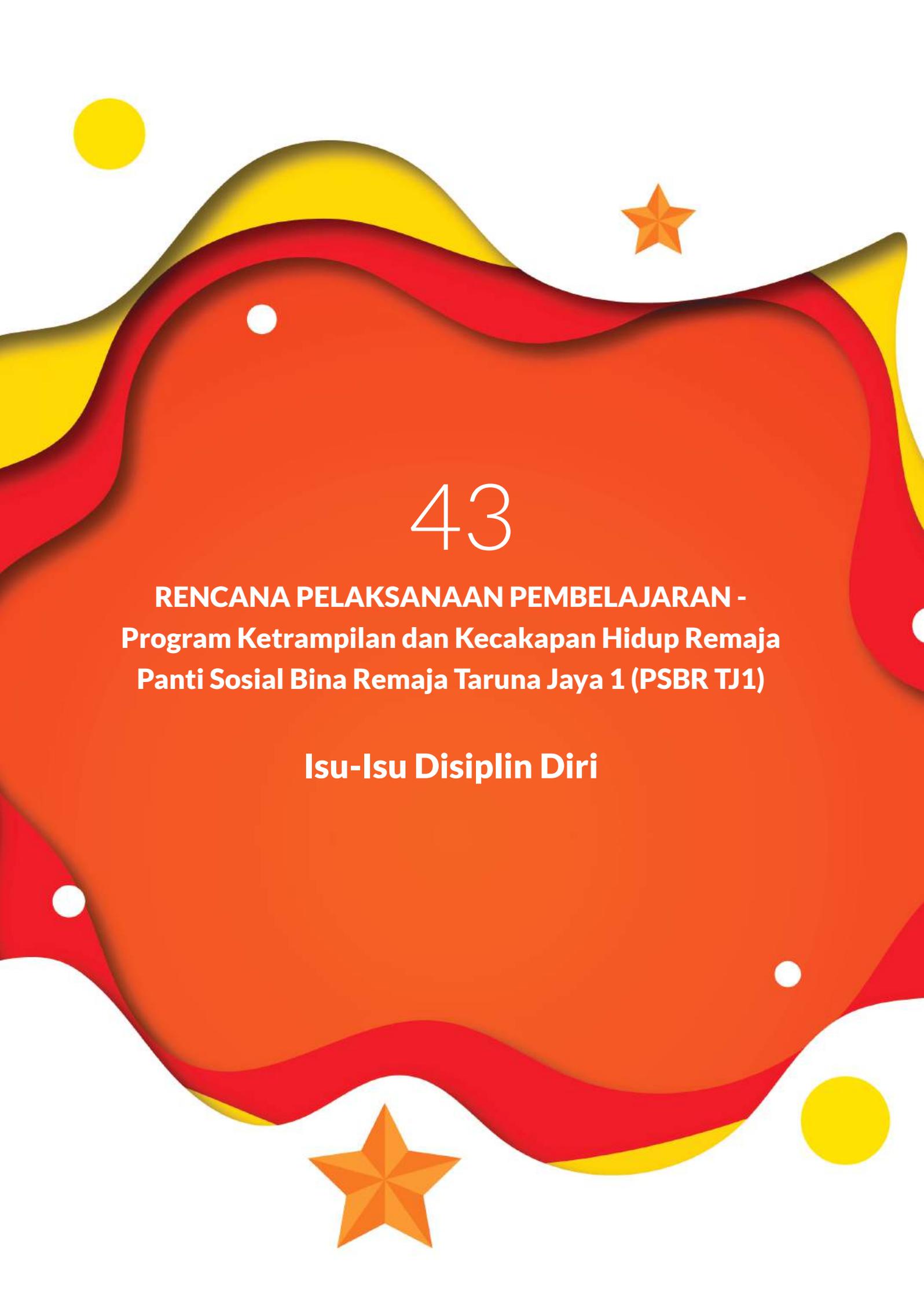
Bayangkan dirimu dalam 5 tahun kedepan. Tuliskan target disetiap tahunnya

Usia (Tahun)	Target

Nama:.....

Bayangkan dirimu dalam 5 tahun kedepan. Tuliskan target disetiap tahunnya

Usia (Tahun)	Target



43

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Ketrampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Isu-Isu Disiplin Diri

Topik	: Isu-Isu Disiplin Diri
Sub Topik	: Isu Disiplin Pada Remaja
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: Telah menerima materi Tekad dan Disiplin Diri; Mitos dan Pandangan Tentang Disiplin Diri
Kompetensi Dasar	: • Mendeskripsikan mengenai Isu Disiplin Diri Pada Remaja
Indikator	: • Menjelaskan mengenai Isu Disiplin Diri Pada Remaja • Mendiskusikan mengenai Isu Disiplin Diri Pada Remaja • Mengemukakan mengenai Isu Disiplin Diri Pada Remaja
Tujuan Pembelajaran	: • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai Isu Disiplin Diri Pada Remaja • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah, <i>gallery walk</i> , refleksi
Media Pembelajaran	: PPT, poster mengenai isu disiplin pada remaja, lembar kerja refleksi individu (terlampir)
Material Pembelajaran	: Materi
Bahan Pembelajaran	: Laptop, proyektor, <i>flipchart</i> , metaplan, <i>sticky note</i> , kerta HVS
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

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 remaja.

Tahap percobaan mandiri (*trial independence*) dapat menjadi tahap tersulit bagi remaja. Sebagian remaja tinggal jauh dari rumah, yang memberikan terlalu banyak kebebasan dan stress 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 stress 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 terberat 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 independent 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."

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Doa pembuka	5'	Dipimpin oleh ketua kelas
2	Review aturan kelas	5'	Ketua kelas membacakan kembali aturan kelas yang telah disepakati bersama dan mengizinkan siswa untuk menempelkan bintang penghargaan atas setiap aturan yang ditegakkan dan mencabut bintang untuk setiap keabai-an serta jika ada penyesuaian aturan kelas
3	Review materi sebelumnya	7'	Siapkan pertanyaan-pertanyaan materi sebelumnya melalui permainan
4	Membangun suasana kelas untuk siap belajar	<i>Ice breaker</i> 8'	Fasilitator memimpin gerak tari 'Head, Shoulders, Knees & Toes' https://www.youtube.com/watch?v=edg56l1c0kY

5	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	<p>Fasilitator menjelaskan mengenai materi yang akan dipelajari hari ini yaitu isu disiplin pada remaja</p> <p>Fasilitator juga menjelaskan mengenai kegiatan-kegiatan yang akan dikerjakan oleh siswa selama pembelajaran</p> <p>Fasilitator juga menyampaikan harapan / tujuan apa yang ingin dicapai dari pembelajaran hari ini</p>
Inti			
1	Siswa berkeliling mengunjungi poster mengenai isu disiplin pada remaja	Gallery walk 45'	<p>Fasilitator menyediakan 8 buah poster (delapan jangkar yang memantapkan remaja) yang ditempel di dinding dengan diberi jarak mengenai:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>Masing-masing siswa membawa <i>sticky note</i> untuk menuliskan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alasan mengapa anak remaja sering melanggar (boleh lebih dari satu) 2. Berikan saran apa yang perlu remaja lakukan untuk mendisiplinkan diri dengan hal tersebut (boleh lebih dari satu) 3. Berikan saran mengenai apa yang perlu dilakukan oleh orang dewasa disekitar untuk mendukung remaja melakukan hal tersebut (boleh lebih dari satu) <p>Fasilitator mengatur agar siswa tidak menumpuk pada 1 poster tetapi bisa tersebar merata</p> <p>Setelah menuliskan hal-hal di atas, tempelkan <i>sticky note</i> pada setiap poster yang dikunjungi</p>
2	Fasilitator membacakan dan menyimpulkan tulisan siswa	Ceramah 15'	<p>Fasilitator menyimpulkan mengenai,</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alasan mengenai mengapa anak remaja sering tidak membersihkan kamar sendiri, dst 2. Saran untuk para remaja agar bisa membersihkan kamar sendiri secara disiplin 3. Saran untuk apa yang bisa dilakukan oleh orang dewasa disekitar untuk mendukung remaja membersihkan kamar sendiri secara disiplin <p>Fasilitator dapat membuka ruang diskusi</p>

	Istirahat	15'	
3	Membangun suasana kelas kembali agar siap belajar	5'	Fasilitator memimpin gerak tarian "Dance Monkey" https://www.youtube.com/watch?v=HkwTDyR84Ao&t=41s
4	Pemaparan materi	Ceramah 15'	Fasilitator menjelaskan mengenai 3 tantangan kemandirian Fasilitator membuka ruang tanya jawab
5	Mengerjakan tugas individu	Refleksi 15'	Fasilitator memberikan instruksi mengenai tugas refleksi berikut adalah untuk melihat 3 tantangan kemandirian terbesar dari siswa yang bersangkutan Siswa diinstruksikan untuk mengerjakan lembar kerja refleksi individu (terlampir) mengenai: Hadapi tiga tantangan kemandirian berikut ini terkait target masa depanmu : <ul style="list-style-type: none"> • Daftarkan kebebasan yang kamu miliki untuk kamu pilih saat ini! • Daftarkan tanggung jawab yang sangat besar yang kamu miliki untuk memastikan targetmu bisa terlaksana! • Daftarkan gangguan yang sangat besar yang bisa mengganggu berjalannya proses yang ingin kamu lakukan sehingga akan mengganggu targetmu nantinya
6	Membagikan hasil refleksi pribadi	Sharing 5'	Minta beberapa perwakilan siswa yang merasa nyaman untuk berbagi hasil refleksi pribadi Fasilitator dan siswa lain dapat memberikan umpan balik tanpa menghakimi
Penutup			
1	Konfirmasi atau penguatan pengetahuan peserta didik	Ceramah 20'	Fasilitator menggunakan PPT untuk menjelaskan mengenai materi: <ul style="list-style-type: none"> * 8 jangkar yang memantapkan remaja * 3 tantangan kemandirian * 3 tanda ketergantungan psikologis yang berkaitan dengan ketidakmampuan mencapai penyelesaian, komitmen, dan konsisten * Berbagai sumber stres yang dihadapi oleh remaja pada tahap akhir * Beberapa cara orang tua dapat membantu remaja pada tahap akhir Fasilitator juga memberi ruang untuk tanya jawab jika masih ada yang belum dipahami oleh peserta didik
2	Refleksi pribadi	5'	Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, misal: 'saya lebih mengenal karakter diri' atau 'ternyata selama ini saya sedih karena hal-hal yang tidak dapat saya ubah' dll

3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	<p>Dipimpin oleh ketua kelas</p> <p>Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik <p>(dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)</p>
4	Doa penutup	5'	Dipimpin oleh ketua kelas

Lampiran

1. Poster membersihkan kamar sendiri
2. Poster melakukan tugas-tugas rumah tangga
3. Poster menyelesaikan pekerjaan rumah (PR)
4. Poster menyimpan uang
5. Poster mengembangkan kecakapan
6. Poster menjadi sukarelawan pada pelayanan komunitas
7. Poster mengikuti acara dan pertemuan keluarga
8. Poster relasi dengan orang dewasa yang penting

Lampiran

Lembar kerja refleksi individu

Hadapi tiga tantangan kemandirian berikut ini **terkait target masa depanmu**:

- Daftarkan kebebasan yang kamu miliki untuk kamu pilih saat ini!
 - Daftarkan tanggung jawab yang sangat besar yang kamu miliki untuk memastikan targetmu bisa terlaksana!
 - Daftarkan gangguan yang sangat besar yang bisa mengganggu berjalannya proses yang ingin kamu lakukan sehingga akan mengganggu targetmu nantinya
-

Lembar kerja refleksi individu

Hadapi tiga tantangan kemandirian berikut ini **terkait target masa depanmu**:

- Daftarkan kebebasan yang kamu miliki untuk kamu pilih saat ini!
- Daftarkan tanggung jawab yang sangat besar yang kamu miliki untuk memastikan targetmu bisa terlaksana!
- Daftarkan gangguan yang sangat besar yang bisa mengganggu berjalannya proses yang ingin kamu lakukan sehingga akan mengganggu targetmu nantinya

MEMBERSIHKAN KAMAR SENDIRI



MELAKUKAN TUGAS-TUGAS RUMAH TANGGA



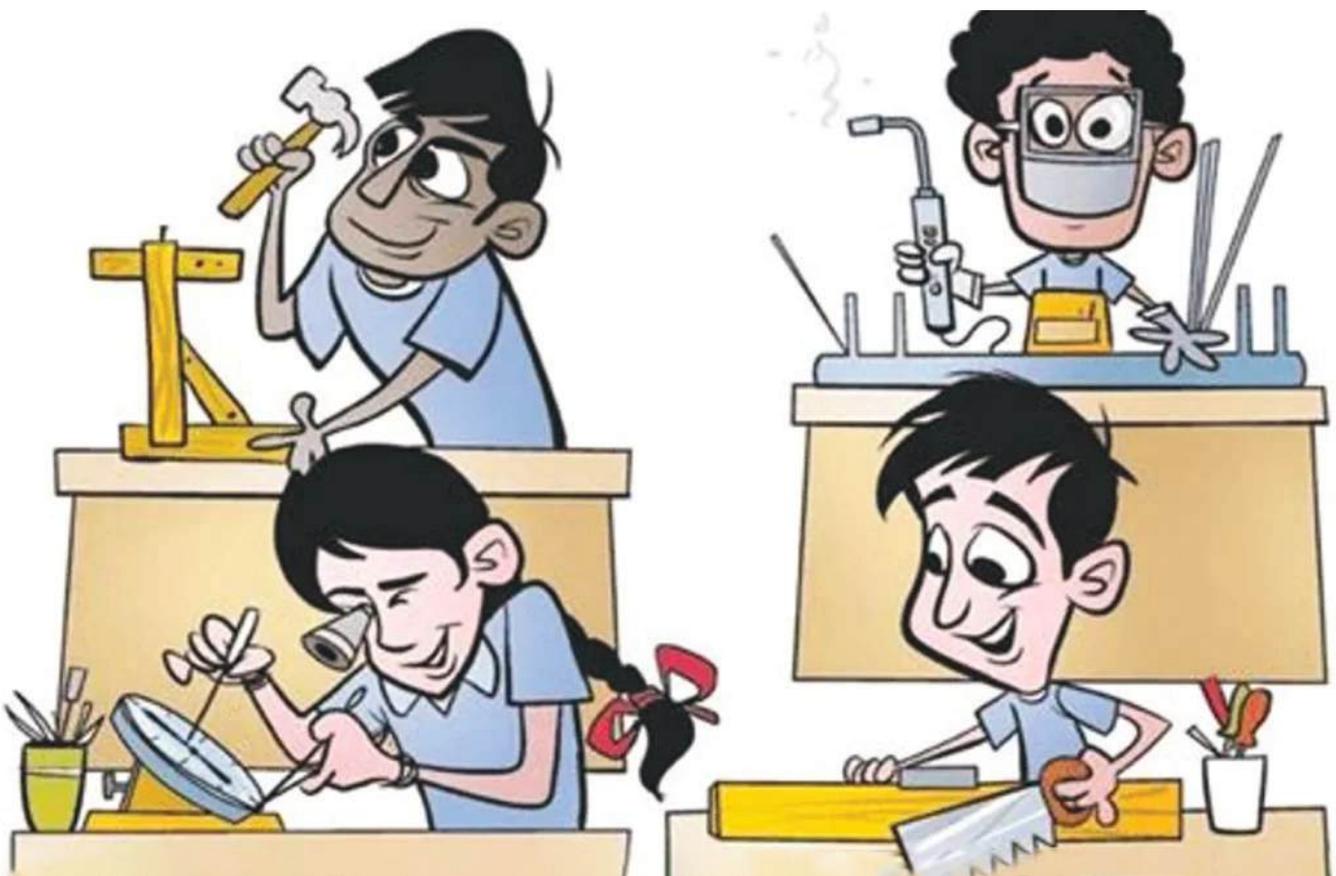
MENYELESAIKAN PEKERJAAN RUMAH (PR)



MENYIMPAN UANG



MENGEMBANGKAN KECAKAPAN



MENJADI SUKARELAWAN PADA PELAYANAN KOMUNITAS



MENGIKUTI ACARA DAN PERTEMUAN KELUARGA



RELASI DENGAN ORANG DEWASA YANG PENTING





44

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Ketrampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Isu-Isu Disiplin Diri

Topik	: Isu-Isu Disiplin Diri
Sub Topik	: Strategi-Strategi Terkait Disiplin Diri
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: Setelah memperoleh materi Tekad dan Disiplin Diri ; Mitos dan Pandangan tentang Disiplin Diri ; Langkah-Langkah Disiplin Diri ; dan Isu Disiplin Diri Pada Remaja
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan mengenai strategi-strategi terkait disiplin diri • Menggunakan konsep strategi-strategi terkait disiplin diri dalam kehidupan sehari-hari
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai strategi-strategi terkait disiplin diri • Mendiskusikan mengenai strategi-strategi terkait disiplin diri • Mengemukakan mengenai strategi-strategi terkait disiplin diri • Menerapkan konsep strategi-strategi terkait disiplin diri dalam kehidupan sehari-hari • Menyesuaikan konsep strategi-strategi terkait disiplin diri dalam kehidupan sehari-hari
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai strategi-strategi terkait disiplin diri • Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan konsep strategi-strategi terkait disiplin diri dalam kehidupan sehari-hari • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri..
Metode Pembelajaran	: Ceramah, praktek, refleksi, <i>sharing</i>
Media Pembelajaran	: PPT
Material Pembelajaran	: Materi strategi-strategi terkait disiplin diri, materi praktek (terlampir)
Bahan Pembelajaran	: Laptop, LCD, speaker, ATK
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

STRATEGI-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 nafas. 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 Akan, Saya 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 kepuasan 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.

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Doa pembuka	5'	Dipimpin oleh ketua kelas
2	Review aturan kelas	5'	Ketua kelas membacakan kembali aturan kelas yang telah disepakati bersama dan mengizinkan siswa untuk menempelkan bintang penghargaan atas setiap aturan yang ditegakkan dan mencabut bintang untuk setiap ke-abai-an serta jika ada penyesuaian aturan kelas
3	Review materi sebelumnya	7'	Siapkan pertanyaan-pertanyaan materi sebelumnya melalui permainan
4	Membangun suasana kelas untuk siap belajar	<i>Ice breaker</i> 8'	Fasilitator memimpin gerak tari 'Pelajar Pancasila' https://www.youtube.com/watch?v=Rd-UeFRDo80&t=183s
5	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	Fasilitator menjelaskan mengenai materi yang akan dipelajari hari ini yaitu strategi-strategi terkait disiplin diri Fasilitator juga menjelaskan mengenai kegiatan-kegiatan yang akan dikerjakan oleh siswa selama pembelajaran Fasilitator juga menyampaikan harapan / tujuan apa yang ingin dicapai dari pembelajaran hari ini

Inti

Inti			
1	Pemaparan materi dan mempraktekkan teori	Ceramah dan praktek 60'	<p>Fasilitator menyiapkan ruang yang nyaman untuk melakukan praktek</p> <p>Fasilitator menjelaskan materi mengenai Strategi-strategi terkait disiplin diri</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjelasan mengenai: mengatur pernapasan 2. Praktek pernapasan (diulang hingga semua merasakan rileks): https://www.youtube.com/watch?v=q5-3OVhKqTY 3. Penjelasan mengenai: melakukan meditasi 4. Praktek meditasi (sambil pasang music tenang): https://www.youtube.com/watch?v=wliUxN5sE7Y 5. Penjelasan mengenai: melakukan tantangan saya akan-saya tidak akan-dan saya ingin 6. Praktek: setiap siswa menulis di lembar aktivitas mengenai 'tantangan saya akan - saya tidak akan - dan saya ingin' 7. Penjelasan mengenai: menyembunyikan godaan 8. Praktek 'menyembunyikan godaan' 9. Penjelasan mengenai: menunggu 10 menit 10. Praktek 'menunggu 10 menit;
	Istirahat	15'	
2	Membangun suasana kembali agar siswa siap untuk belajar	5'	<p>Fasilitator memimpin gerak tari 'A RAM SAM SAM'</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=5gckoJP9HZ4</p>
3	Pemaparan materi dan mempraktekkan teori	Ceramah dan praktek 30'	<p>Fasilitator menyiapkan ruang yang nyaman untuk melakukan praktek</p> <p>Fasilitator menjelaskan materi mengenai Strategi-strategi terkait disiplin diri</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjelasan mengenai: menghindari penularan 2. Praktek 'menghindari penularan' 3. Penjelasan mengenai: menanggapi kegagalan tekad 4. Praktek 'menanggapi kegagalan tekad'
4	Membagikan pengalaman berdasarkan hasil praktek	<i>Sharing</i> 15'	<p>Fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk <i>sharing</i> terkait dengan praktek yang telah dilakukan dan apa yang mereka rasakan sekarang</p> <p>Fasilitator dan siswa lain dapat memberikan umpan balik</p>
Penutup			
1	Menarik kesimpulan	Ceramah 5'	<p>Fasilitator menarik kesimpulan mengenai materi:</p> <p>* Beberapa strategi untuk melatih tekad: mengatur pernapasan, melakukan meditasi, melakukan tantangan saya akan-saya tidak akan-dan saya ingin, menyembunyikan godaan, menunggu 10 menit, menghindari penularan, menanggapi kegagalan tekad</p>
2	Refleksi pribadi	5'	<p>Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, missal: 'saya lebih mengenal karakter diri' atau 'ternyata selama ini saya sedih karena hal-hal yang tidak dapat saya ubah' dll</p>

3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	Dipimpin oleh ketua kelas Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini: <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik (dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)
4	Misi mingguan	5'	Fasilitator membacakan serta menjelaskan mengenai misi mingguan yang harus dikerjakan sehingga siswa paham apa yang harus dilakukan
5	Doa penutup	5'	Dipimpin oleh ketua kelas

Penilaian : Menulis Jurnal Misi Mingguan

Judul Misi : Membangun Tekad dan Menghindari Penularan

Deskripsi Misi :

1. Daftarkan tekadku untuk mengalami perubahan di masa depanku (minimal 1)
2. Siapa yang akan kamu tiru?
3. Apakah ada perilaku yang dipengaruhi orang terdekat atau orang terdekat dipengaruhi kita?
4. Apakah kita menggunakan bukti sosial untuk meyakinkan diri bahwa tantangan tekad bukan masalah besar?
5. Pikirkan orang yang menjadi teladan dan pikirkan apa yang mereka akan lakukan?
6. Bayangkan bagaimana kita akan merasa bangga jika berhasil.

Ketentuan, Indikator dan Template Penulisan Jurnal: Terlampir

Lampiran

Melakukan Tantangan Saya Akan, Saya Tidak Akan, dan Saya Ingin

- Saya akan menahan diri dari:
 - Saya akan melakukan sesuatu setiap hari untuk membangun kebiasaan:
 - Saya akan memperkuat pemantauan diri:
 - 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. Dapatkah kamu membayangkan hidup dan perasaanmu ketika membuat kemajuan?
 - Apakah ada ketidaknyamanan yang bisa kita terima kalau mengetahui itu hanya sementara?
-

Menyembunyikan Godaan

Godaan apa yang ingin saya sembunyikan dalam rangka mencapai target pribadi:

Bagaimana cara saya menyembunyikan godaan tersebut:

Menunggu Sepuluh Menit

Daftarkan hal-hal apa saja yang menjadi kebiasaanmu untuk dilakukan langsung tanpa menunggu padahal kamu tahu bahwa hal tersebut tidak baik:

Tanyai diri apakah kita mau menyerah untuk terus melakukan kenikmatan sementara tersebut:

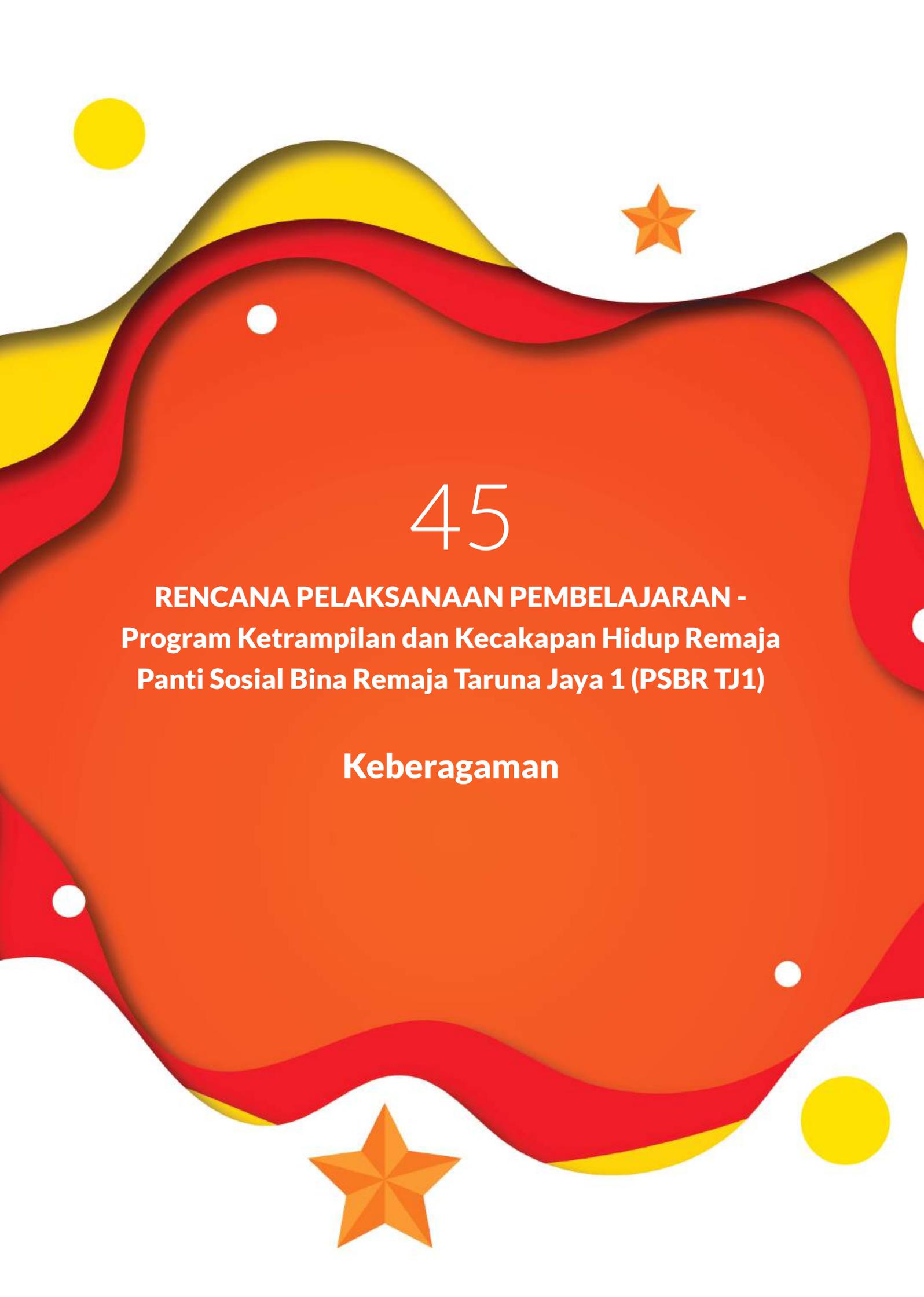
Hal-hal yang ingin coba dilakukan untuk menunggu terlebih dahulu selama 10 menit sebelum mengambil tindakan tersebut:

Menanggapi Kegagalan Tekad

1. Refleksikan mengenai meniru yang tak disengaja dan tuliskan pengalamanmu dalam hal ini.
 2. Refleksikan dan tulis pengalamanmu mengenai penularan emosi.
 3. Refleksikan dan tulis pengalamanmu mengenai saat otak kita dapat menangkap godaan ketika melihat orang lain menyerah.
-

Menghindari Penularan

- Apakah orang lain dalam lingkaran sosial kita juga melakukan tantangan tekad?
- Siapa yang kita tiru (*mirroring*)?
- 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. (tuliskan minimal 1 sasaran kita untuk hari ini)
- Ketika memerlukan tekad ekstra, pikirkan orang yang menjadi teladan dan pikirkan apa yang mereka akan lakukan?
- Bayangkan bagaimana kita akan merasa bangga jika berhasil.



45

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Keberagaman

Topik	: Keberagaman
Sub Topik	: • Keberagaman vs Keseragaman • Relevansi dan Kontekstualisasi
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	:
Kompetensi Dasar	: • Mendeskripsikan mengenai keberagaman vs keseragaman, relevansi dan kontekstualisasi
Indikator	: • Menjelaskan mengenai keberagaman vs keseragaman, relevansi dan kontekstualisasi • Mendiskusikan mengenai keberagaman vs keseragaman, relevansi dan kontekstualisasi • Mengemukakan mengenai keberagaman vs keseragaman, relevansi dan kontekstualisasi
Tujuan Pembelajaran	: • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai keberagaman vs keseragaman, relevansi dan kontekstualisasi • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri..
Metode Pembelajaran	: Ceramah, <i>gallery walk</i> , diskusi kelas, tugas kelompok, <i>sharing</i>
Media Pembelajaran	: PPT, video, materi <i>gallery walk</i> (terlampir), video edukasi
Material Pembelajaran	: Materi keberagaman vs keseragaman dan materi relevansi dan kontekstualisasi, video multikulturalisme (link terlampir)
Bahan Pembelajaran	: Laptop, LCD, <i>speaker</i> , <i>flipchart</i> , metaplan, <i>sticky note</i> , ATK
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

KEBERAGAMAN VS KESERAGAMAN

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 multicultural adalah proses penanaman cara hidup menghormati, tulis, 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 realistik keberagaman yang ada dalam kehidupan masyarakat terkait nilai-nilai, system, 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 Tunggal Ika" diambil dari Kitab Kakawin Sutasoma yang digubah oleh Empu Tantular.

Selanjutnya oleh tokoh-tokoh pemuda yang diwakili Jong Java, Jong Soematera (Pemoeda Soematra), Pemoeda Indonesia, Sekar Roekoen, Jong Islamieten Bond, Jong Bataks Bond, Jong Celebes, Pemoeda Kaoem Betawi, Perhimpunan Peladjar-Peladjar Indonesia, melaksanakan kongres yang bertujuan untuk memperkuat rasa persatuan dan kebangsaan Indonesia, melalui ikrar **Sumpah Pemuda** yang dideklarasikan pada tanggal 28 Oktober 1928 yang berisi : *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".

Kemudian pada tanggal 17 Agustus 1945, Ir. Soekarno dan Drs. Muhammad Hatta memproklamkan **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.

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 tahun 2017, Warga Muslim di Parung Panjang, Kab. Bogor, Jawa Barat menolak Tiga Gereja dan mengancam akan menyegel Gereja Katolik, Gereja Methodist Indonesia, dan Gereja Huria Kristen Batak Protestan (<https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-39989672>) (3) Konflik rasial terjadi di Yogyakarta terhadap mahasiswa berasal dari Papua yang sampai saat ini masih sering mendapatkan penolakan dan diskriminasi karena stereotype bahwa mereka sebagai pembuat onar, gemar mabuk, dan semacamnya (<https://tirto.id/gDsc>).

Berdasarkan contoh-contoh di atas, maka Pendidikan multikulturalisme menjadi penting bagi masyarakat Indonesia yang memiliki penduduk sekitar 279,58 juta jiwa (BPS:2024), 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 multicultural. Multicultural sebagai pendekatan membangun dan menguatkan kembali semangat persatuan, kesatuan, dan keutuhan bangsa dalam keberagaman. Hal ini perlu disampaikan secara fleksibel, progresif, transformatif dan holistic 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 atar golongan, dalam meningkatkan persatuan dan kesatuan bangsa, agar terhindar dari konflik dan perpecahan.

B. 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 setiap 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

C. 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) **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 tertentu. Contoh budaya seperti: (1) Candi Borobudur di Kabupaten Magelang yang dibangun pada Abad ke 8 Masehi oleh Raja Samaratungga dari Dinasti Syailendra. (2) Musik Angklung dari Jawa Barat (3) Batik, motif kain yang terkenal dengan berbagai corak dan warna (4) Keris sebagai senjata tradisional khas Jawa yang memiliki nilai filosofis (5) Wayang kulit, kesenian yang digunakan untuk pertunjukkan tradisional dengan bayangan (6) Noken, tas anyaman khas Papua yang terbuat dari serat alami. Berbagai budaya tersebut merupakan warisan kebudayaan (*heritage*) yang mendapat penghargaan dunia melalui UNESCO.
- b) **Suku**. Badan Pusat Statistik menyebutkan Indonesia memiliki 1.340 Suku yang tersebar di seluruh wilayah Tanah Air. Contohnya: Suku Jawa, Sunda, Batak, Padang, Bugis, Baduy, Asmat, dl. Masing-masing suku memiliki aturan-aturan hidup baik secara tertulis maupun tidak tertulis yang diikuti oleh warganya. Keberagaman tersebut memunculkan beragam pemikiran dan terwujud dalam cipta, karsa, dan karya sesuai dengan kearifan lokal masing-masing.
- c) **Agama**. Keberagaman Agama di Indonesia antara lain: Islam, Kristen, Katholik, Hindu, Buddha, Konghucu, dan kepercayaan lainnya. Setiap orang berhak menganut dan menjalankan agama sesuai dengan keyakinan masing-masing. Perbedaan Agama hendaknya tidak menjadikan seseorang merasa dirinya minoritas, karena siapapun yang tinggal di Indonesia berhak atas penghargaan diri termasuk kebebasan dalam menjalankan agamanya.
- d) **Ras atau Etnis** menurut KBBI adalah penggolongan sekelompok manusia berdasarkan ciri fisik. Beberapa contoh ras di dunia (1) Kaukasoid: ras kulit putih, berhidung mancung, warna rambut pirang hingga kecoklatan (2) Mongoloid: kelopak mata tidak memiliki lipatan, warna kulit kekuningan, rambut lurus berwarna coklat hingga hitam (3) Negroid : berkulit hitam, dahi menurun, bibir tebal, hidung lebar, rambut gelap dan ikal (4) dan lain sebagainya.
- e) **Antar Golongan** adalah semua entitas yang tidak terwakili oleh istilah suku, agama, dan ras. Contoh konflik antar golongan: konflik yang pernah terjadi di Maluku Selatan yang ingin melepaskan diri dari NKRI. Konflik ini terjadi antara golongan yang pro dan mendukung pemerintah dan golongan yang mendukung kemerdekaan Maluku.

D. Dampak Positif dan Negatif dalam Multikulturalisme (Keberagaman)

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 toleransi akan muncul dan menetap pada diri seseorang maupun masyarakat jika:

- **Keberagaman sebagai Kekayaan Bangsa**

Berkumpulnya 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, dianalogikan sebuah taman bunga dengan warna warni tentu lebih indah jika dibandingkan dengan taman bunga yang sewarna. Keberagaman menjadi suatu yang indah jika disikapi dengan menganggap 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. 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. Ketidaksetaraan gender merupakan diskriminasi, dan tidak boleh terjadi di era kekinian, karena setiap manusia memiliki hak yang sama dalam hukum.

- **Memandang “Suku-nya” lebih unggul (Etnosentrisme)**

Etnosentrisme 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 membedakan suku, adat-istiadat, agama, ras maupun golongan.

- **Pelabelan (Stereotype)**

Pelabelan atau *stereotip* 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 malas 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 mencolok, sehingga muncul kelas-kelas sosial di masyarakat. Remaja yang berkecukupan sering menunjukkan sikap hedonisme yaitu budaya suka pamer kepemilikan barang bermerek 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.

E. Melestarikan multikulturalisme

Memperkuat multikulturalisme di Indonesia dapat dilakukan melalui berbagai cara seperti, antara lain:

- a) Moderasi keberagaman, yaitu berkeyakinan dan melaksanakan agama sendiri dengan sebaik-baiknya, dan menghormati agama atau keyakinan yang dianut oleh orang. Karena memeluk agama adalah hal 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 ini, 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 kearifan local.
- 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.

RELEVANSI DAN KONTEKSTUALISASI

A. 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, stereotype, dan kecemburuan sosial yang semuanya mengarah pada terjadinya konflik.

Pendidikan Multikulturalisme 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 berikap adil kepada orang lain. Multikulturalisme sangat relevan diberikan kepada generasi muda khususnya generasi strawberry.

B. Memperkenalkan Generasi Strawberry

Generasi muda saat ini seringkali diidentikkan dengan istilah *Generasi Strawberry*. Menurut KBBI, “Generasi Strawberry” adalah sebuah neologisme bahasa Tionghoa untuk orang yang lahir setelah tahun 1990 yaitu generasi yang dilihat secara fisik memiliki kecantikan namun gampang mengkerut seperti Strawberry, istilah yang diidentikkan dengan generasi yang kurang dapat menghadapi tekanan sosial atau tidak dapat kerja keras seperti generasi orang tua mereka. Rhenald Kasali menyebutkan Generasi Strawberry terlahir di era teknologi, dimana segala sesuatu didapatkan dengan mudah dalam hitungan detik. Akibatnya, mereka tidak tahan dalam situasi sulit, mudah sekali putus asa / menyerah, dan cenderung tidak dapat bertahan dalam hal-hal yang membutuhkan usaha dan kesabaran. Ia juga sering mengabaikan nilai-nilai tradisional yang dianggapnya kuno dan tidak menarik, seperti adat istiadat, sopan santun. Namun sisi positif generasi ini, yakni unggul dalam penggunaan teknologi, mudah beradaptasi dengan perubahan yang signifikan, terbuka, kreatif, dan inovatif.

C. 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 negative terhadap agama yang diyakini oleh orang lain.

- Menunjukkan kepada GS tentang keberagaman 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 music 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 masih ada yang memegang tradisi leluhurnya, seperti Jepang masih menjunjung tinggi adat istiadat, seperti menggunakan “Kimono” dan “Tradisi minum the” 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

GS 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 kompetensi 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.

D. Kontekstualisasi multikulturalisme pada GS.

➤ 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 local yang berbeda antara satu dengan lainnya dan menjadi ciri-ciri tersendiri. Bertemunya antar budaya berpeluang terjadinya konflik, sehingga perlu dilakukan strategi dalam pendekatan untuk memperkuat persatuan dan kesatuan, agar hidup aman dan damai

➤ Mengkontekstualisasikan multikulturalisme kepada GS

Multikulturalisme kontekstual kekinian dapat dilakukan melalui strategi, antara lain:

- 1) Mendengarkan, menyimak dan menghargai pendapat GS tentang permasalahan multikulturalisme yang dirasakan, kemudian bersama-sama mencari solusi demi persatuan dan kesatuan bangsa.
- 2) Dialog/diskusi dengan memberikan kesempatan kepada mereka untuk melakukan terobosan-terobosan, mengingat GS terkenal pintar, inovatif, sehingga perlu solusi sesuai dengan kebutuhannya tanpa menghilangkan konteks ketutuhan bangsa.
- 3) 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.
- 4) Mengajak generasi muda / remaja melihat museum-museum perjuangan bangsa.

➤ Fleksibilitas dan Personalisasi dalam multikulturalisme

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 di mana 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.

➤ 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 kesalahpahaman 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 Bahasa 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 (stereotype).

d) Tidak menghakimi / mencela

Pernyataan menggunakan kalimat seperti "Dasar jawa atau dasar batak" merupakan pernyataan yang kurang enak didengarkan karena mengandung unsur pelabelan negative, dan pernyataan itu bagaiman hakim sedang memvonis terdakwa. Pernyataan seperti tersebut dapat menimbulkan permusuhan karena sakit hati dengan ucapannya.

➤ 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 GS, dapat dilakukan melalui:

a) Bangga terhadap budaya sendiri sebagai hasil cipta, karsa dan karya leluhur kita di masing-masing sebagai kearifan local.

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 local.

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 jatidiri bangsa Indonesia

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Dibuka dengan doa	5'	Dipimpin oleh Ketua Kelas
2	Membangun suasana kelas agar siswa siap belajar	<i>Ice Breaker</i> 5'	Fasilitator memimpin permainan: "Tangan ke atas - ke bawah - ke kiri - ke kanan" https://www.youtube.com/watch?v=rqe_DBSUEAQ
3	Review	10'	Ketua kelas memimpin diskusi untuk meninjau kembali aturan kelas dan melakukan penyesuaian jika diperlukan Fasilitator melakukan review materi hari sebelumnya
4	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	Fasilitator menjelaskan mengenai materi apa yang akan dipelajari oleh siswa di hari tersebut, kegiatan apa saja yang akan dilakukan bersama serta tujuan apa yang ingin dicapai yang terdapat pada PPT
Inti			
1	Belajar melalui video pembelajaran	Nonton Video 15'	Hotman siahaan, Multikulturalisme di Indonesia (3'): https://www.youtube.com/watch?v=b2OPGdPIsXg Apa itu Multikulturalisme? (6'): https://www.youtube.com/watch?v=eB0GQXh5LL8 Multikultural (is) (6'): https://www.youtube.com/watch?v=-xsC6soY584

2	Menuliskan pendapat masing-masing	<i>Gallery Walk</i> 30'	<p>Fasilitator menjelaskan mengenai tujuan kegiatan ini adalah agar siswa dapat membangun pengetahuannya sendiri dan dapat mengemukakan pendapatnya mengenai pernyataan atau pertanyaan yang diberikan</p> <p>Fasilitator menyiapkan beberapa lembar materi untuk</p> <ul style="list-style-type: none"> * Apa itu keberagaman * Menilik keberagaman disekitarku * Jenis keberagaman * Dampak positif dan negatif dari keberagaman * Melestarikan keberagaman <p>Setiap lembar pameran akan ditempel di dinding dengan diberi jarak</p> <p>Setiap siswa akan memilih pameran pertama yang akan mereka kunjungi dan berbeda dengan siswa lainnya agar tidak saling mempengaruhi jawaban</p> <p>Setiap siswa membawa <i>sticky note</i> untuk menuliskan jawaban dan ditempelkan di area pameran tersebut</p> <p>Setelah semua siswa selesai, maka siswa akan berputar searah jarum jam atau kebalikannya untuk mengunjungi pameran lainnya dan kembali menuliskan jawaban mereka</p> <p>Demikian seterusnya hingga seluruh pameran selesai dikunjungi dan dikomentari</p>
3	Penyimpulan dan penjelasan	Diskusi Kelas 20'	<p>Fasilitator mengajak siswa berkumpul di setiap titik pameran dan membacakan tulisan-tulisan siswa</p> <p>Fasilitator dan siswa memberikan umpan balik positif</p> <p>Fasilitator menarik kesimpulan dari tulisan-tulisan tersebut dan dikaitkan dengan topik yang sedang dibahas</p> <p>Fasilitator membagi siswa kedalam 2 kelompok dengan system arisan untuk mengerjakan tugas kelompok setelah beristirahat</p>
	Istirahat	15'	
4	Membangun suasana kelas untuk siap belajar kembali	<i>Ice Breaker</i> 5'	<p>Fasilitator memimpin tarian: "Meraih Bintang" (Via Vallen)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=jS8SgLcdrHU&t=70s</p>
5	Membuat video edukasi	Tugas Kelompok 30'	<p>Fasilitator menjelaskan tujuan pembuatan video edukasi adalah untuk siswa semakin memahami apa itu multikulturalisme dan mengapa kita harus melestarikannya dan bagaimana cara melestarikannya</p> <p>Setiap kelompok diminta untuk membuat video edukasi durasi 1 menit mengenai apa itu multikulturalisme, mengapa kita harus melestarikannya dan bagaimana caranya</p> <p>Setelah selesai video edukasi tersebut dikirimkan ke fasilitator</p>
6	Membagikan hasil tugas kelompok	<i>Sharing</i> 10'	<p>Setiap kelompok membagikan hasil diskusi kelompoknya</p> <p>Fasilitator dan siswa lain memberikan umpan balik positif</p> <p>Fasilitator menarik kesimpulan mengenai hasil tugas kelompok yang dikaitkan dengan topik yang sedang dibahas</p>

Penutup

1	Penguatan pengetahuan peserta didik	Ceramah interaktif 15'	<p>Fasilitator menjelaskan menggunakan PPT mengenai</p> <ul style="list-style-type: none"> * Apa itu keberagaman * Apa itu keseragaman * Menilik keberagaman disekitarku * Jenis keberagaman * Dampak positif dan negatif dari keberagaman * Melestarikan keberagaman * Apa itu relevansi dalam konteks multikulturalisme? * Cara mengenalkan relevansi multikulturalisme di tengah generasi strawberry sehingga bisa menjadi solusi * Apa itu kontekstualisasi dalam konteks multikulturalisme? * Cara mengkontekskan multikulturalisme di tengah generasi strawberry sehingga bisa menjadi solusi <p>Fasilitator juga membuka ruang tanya jawab bagi para peserta didik yang masih kurang paham</p>
2	Refleksi pribadi	5'	<p>Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, missal bisa juga menuliskan saran / kritik / masukan / tanggapan, ditulis di sticky note dan ditempel di <i>flipchart</i></p>
3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	<p>Dipimpin oleh ketua kelas</p> <p>Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik <p>(dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)</p>
4	Doa penutup	5'	<p>Dipimpin oleh ketua kelas</p>

Lampiran

Pameran 1:

Multikulturalisme merupakan istilah untuk menjelaskan pandangan seseorang tentang ragam kehidupan atau kebijakan tentang penerimaan terhadap realistik keberagaman yang ada dalam kehidupan masyarakat terkait nilai-nilai, system, budaya, kebiasaan, dan politik yang mereka anut.

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.

Berikan pendapatmu mengenai keberagaman yang terkait nilai-nilai, system, budaya, kebiasaan, politik, agama, ras / etnis, suku, antar golongan.

Pameran 2:

Keragaman di sekitar dari sisi budaya,



Sebutkan budaya apa saja yang kamu ketahui dan berikan pendapatmu mengenai budaya tersebut

Keragaman sekitar dari sisi suku



Sebutkan suku apa saja yang kamu ketahui dan berikan pendapatmu mengenai ciri-ciri suku tersebut

Keragaman sekitar dari sisi ras/etnis



Sebutkan ras / etnis apa saja yang kamu ketahui dan berikan ciri-cirinya

Pameran 5:

Keragaman sekitar dari sisi agama



Sebutkan agama atau kepercayaan apa yang kamu ketahui dan berikan ciri-cirinya

Pameran 6:

Keragaman sekitar dari sisi antar Golongan



Sebutkan golongan apa saja yang kamu ketahui dan berikan pendapatmu

Pameran 7:

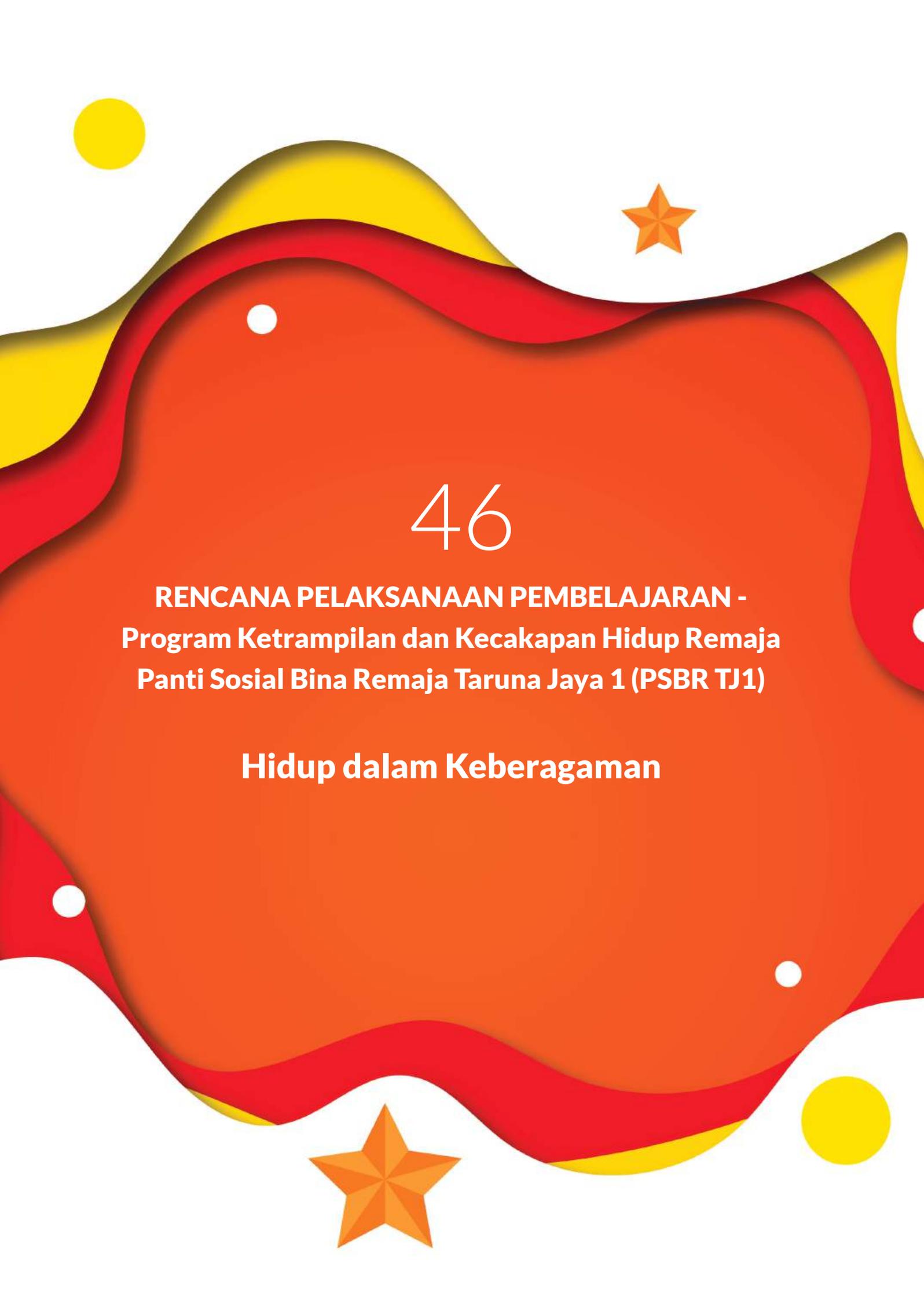
Sebutkan pendapatmu mengenai dampak positif multikultural:

Pameran 8:

Sebutkan pendapatmu mengenai dampak negatif multikultural

Pameran 9:

Sebutkan pendapatmu bagaimana caranya melestarikan multikulturalisme



46

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Ketrampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Hidup dalam Keberagaman

Topik	: Hidup Dalam Keberagaman
Sub Topik	: <ul style="list-style-type: none"> • Mempromosikan nilai-nilai toleransi • Anti kekerasan
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	:
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan mempromosikan nilai-nilai toleransi dan anti kekerasan • Menggunakan konsep mempromosikan nilai-nilai toleransi dan anti kekerasan
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai mempromosikan nilai-nilai toleransi, anti kekerasan • Mendiskusikan mengenai mempromosikan nilai-nilai toleransi, anti kekerasan • Mengemukakan mengenai mempromosikan nilai-nilai toleransi, anti kekerasan • Menerapkan mempromosikan nilai-nilai toleransi, anti kekerasan • Menyesuaikan mempromosikan nilai-nilai toleransi, anti kekerasan
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai mempromosikan nilai-nilai toleransi, anti kekerasan • Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai mempromosikan nilai-nilai toleransi, anti kekerasan • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: PPT, copy studi kasus (terlampir)
Media Pembelajaran	: PPT, video, materi <i>gallery walk</i> (terlampir), video edukasi
Material Pembelajaran	: Materi mempromosikan nilai toleransi & anti kekerasan
Bahan Pembelajaran	: <i>Flipchart</i> , laptop, proyektor, <i>sticky notes</i> , kertas HVS, ATK
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

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, perilaku dan lain sebagainya yang berbeda dengan orang lain.

Toleransi dalam konteks multikulturalisme adalah sikap menghargai terhadap 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 pembedaan 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 adalah:

- a) Tidak merasa diri paling benar atau paling hebat.
- 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 yang berbeda dan tolong menolong.

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.

Sikap dan perilaku anti kekerasan

1. Apa itu anti kekerasan

Hidup dalam keberagaman baik agaman, ras, suku, dan antar golongan, sebagainya merupakan anugerah dari Tuhan Yang Maha Kuasa. Oleh karena itu perlu disyukuri karena keberagaman sebagai sesuatu yang unik dan sesuatu yang indah. Keberagaman di Indonesia terwujud dari budaya yang lahir dari kearifan loka 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 multicultural sangat diperlukan sikap menerima tentang perbedaan orang lain, baik dilihat dari latar belakang suku, agaman, 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 unik 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.

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Dibuka dengan doa	5'	Dipimpin oleh Ketua Kelas
2	Membangun suasana kelas agar siswa siap belajar	Ice Breaker 5'	Fasilitator memimpin permainan: “Impulsif Nama” https://www.youtube.com/watch?v=w-HQDMHJLHg
3	Review	10'	Ketua kelas memimpin diskusi untuk meninjau kembali aturan kelas dan melakukan penyesuaian jika diperlukan Fasilitator melakukan review materi hari sebelumnya
4	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	Fasilitator menjelaskan mengenai materi apa yang akan dipelajari oleh siswa di hari tersebut, kegiatan apa saja yang akan dilakukan bersama serta tujuan apa yang ingin dicapai yang terdapat pada PPT

Inti

1	Pembagian kelompok	5'	Siswa dibagi ke dalam 4 kelompok dengan permainan: "Tugu – Dansa – Lampu lalu lintas – Ombak"
2	Menganalisa studi kasus dan diskusi kelompok	Studi Kasus 40'	<p>Fasilitator menjelaskan mengenai tujuan tugas berikut adalah untuk menganalisa dan menilai sikap-sikap intoleran atau toleran yang terjadi dan siswa dapat membangun pengetahuan melalui contoh dan diskusi kelompok</p> <p>Fasilitator menyiapkan 4 studi kasus yang dimasukkan dalam amplop, dan siswa akan memilih sendiri amplop yang akan mereka kerjakan</p> <p>Hal-hal yang perlu didiskusikan berdasarkan artikel yang diperoleh adalah:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Daftarkan sikap-sikap intoleran yang terdapat dalam artikel yang kalian peroleh • Apa penyebab sikap-sikap tersebut muncul • Daftarkan dampak dari sikap intoleran tersebut • Siapa saja yang dirugikan dikarenakan oleh sikap intoleran? • Daftarkan sikap toleran yang seharusnya dikembangkan <p>Hal-hal yang perlu didiskusikan berdasarkan kejadian di sekitarmu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berikan contoh sikap intoleran yang sering terjadi di sekitarmu atau sering kamu lakukan yang mengarah kepada kekerasan • Apa penyebab sikap intoleran di sekitarmu bisa terjadi • Daftarkan dampak apa saja yang ditimbulkan • Siapa saja yang dirugikan dikarenakan sikap intoleran tersebut? • Upaya apa yang telah dilakukan untuk mencegah agar sikap intoleran tidak terjadi atau adakah tindakan nyata untuk menghentikan hal tersebut • Sikap apa yang seharusnya dibangun untuk membangun toleransi di sekelilingmu <p>Tuliskan hasil diskusi pada <i>flipchart</i></p>
3	Memaparkan hasil diskusi kelompok	Presentasi 20'	<p>Setiap kelompok mendapatkan kesempatan untuk memaparkan hasil diskusi mereka</p> <p>Fasilitator dan siswa lain memberikan umpan balik positif</p> <p>Fasilitator menarik kesimpulan berdasarkan hasil diskusi kelompok dan dikaitkan dengan materi yang sedang dibahas</p>
	Istirahat	15'	
4	Membangun suasana kelas agar siap untuk belajar	<i>Ice Breaker</i> 5'	<p>Fasilitator memimpin tari: "Waka-Waka"</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=QyHp-N6-3DY</p>

5	Membuat video edukasi	Bermain Peran 35'	<p>Kelompok digabung menjadi 2 kelompok besar</p> <p>Fasilitator menyampaikan tujuan pembuatan video edukasi adalah agar siswa lebih memahami mengenai nilai-nilai toleransi dan anti kekerasan serta dapat menyampaikan pesan-pesan positif yang dapat dijadikan bahan sosialisasi</p> <p>Fasilitator meminta kelompok untuk membuat sebuah video edukasi baik berupa drama, iklan layanan masyarakat, jingle, berita, ceramah dll mengenai toleransi dan nilai anti kekerasan</p> <p>Setelah selesai direkam maka bisa dikirimkan kepada fasilitator</p>
6	Membagikan hasil diskusi kelompok	Sharing 10'	<p>Setiap kelompok memaparkan hasil kerja kelompoknya</p> <p>Fasilitator dan siswa lain memberikan umpan balik positif</p> <p>Fasilitator menarik kesimpulan dari video edukasi yang dibuat dikaitkan dengan materi yang sedang dibahas</p>
Penutup			
1	Penguatan pengetahuan peserta didik	Ceramah interaktif 10'	<p>Fasilitator menjelaskan menggunakan PPT mengenai</p> <ul style="list-style-type: none"> * Apa itu toleransi dalam keberagaman * Perilaku toleransi dalam keberagaman * Bentuk dan sikap toleransi dalam keberagaman * Toleransi vs intoleransi dalam konteks keberagaman * Apa itu anti kekerasan? * Menjadi pelaku anti kekerasan * Belajar menginternalisasikan anti kekerasan dalam kehidupan sehari-hari <p>Fasilitator juga membuka ruang tanya jawab bagi para peserta didik yang masih kurang paham</p>
2	Refleksi pribadi	5'	<p>Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, missal bisa juga menuliskan saran / kritik / masukan / tanggapan, ditulis di <i>sticky note</i> dan ditempel di <i>flipchart</i></p>
3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	<p>Dipimpin oleh ketua kelas</p> <p>Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik <p>(dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)</p>
4	Doa penutup	5'	Dipimpin oleh ketua kelas

Diusir dari desa karena agama, bagaimana mencegah intoleransi di tingkat warga?



3 April 2019

Kesepakatan diskriminatif Dusun Karet, Bantul, digugat seorang penganut Katolik bernama Slamet Jurniarto, yang tak diizinkan warga menetap di dusun itu.

Beragam kasus intoleransi berbasis agama di masyarakat disebut lembaga yang bergerak dalam hak asasi manusia, Setara Institute, marak karena pemerintah tidak sigap menanggulangi potensi konflik.

Kesepakatan komunal menolak seseorang tinggal di daerah tertentu atas dasar agama, seperti yang terjadi terhadap seorang non-Muslim di Yogyakarta, dinilai bisa dicegah jika pemerintah konsisten mewujudkan asas kebhinekaan.

Di sisi lain, pemerintah mengklaim memiliki prosedur pengawasan konflik sektarian, walau tak ada sanksi untuk pejabat yang lalai memelihara persatuan masyarakat.

“Ada aturan untuk memastikan kehidupan bernegara berjalan baik. Kan juga ada forum kerukunan umat beragama,” kata Syarmadani, Direktur Ketahanan Ekonomi, Sosial, Budaya Kementerian Dalam Negeri.

“Tidak boleh ada pelarangan sepihak seperti di Bantul,” kata Syarmadani.

“Tapi sementara ini kami hanya bisa mengingatkan. Pendekatan kami tidak dalam konsep *reward and punishment* (penghargaan dan sanksi),» tuturnya saat dihubungi, Rabu (03/04).

Warga Katolik di Bantul

Awal pekan ini terungkap kesepakatan antarwarga di Dusun Karet, Pleret, Bantul, Yogyakarta, untuk menolak penduduk non-Muslim tinggal di desa mereka.

Kepala Dukuh Karet, Iswanto, mengaku mengetahui keberadaan aturan itu telah berlaku sejak tahun 2015.

Belakangan ia membatalkan kesepakatan itu karena seorang warga bernama Slamet Jurniarto yang beragama Katolik mempersoalkannya. Slamet tak diizinkan warga Karet menetap di dusun itu karena tak memeluk Islam.

“Peraturan yang dulu dibuat, karena permasalahan ini, sudah ditarik dan dibekukan mulai hari ini,” kata Iswanto seperti dilaporkan wartawan di Yogyakarta, Furqon Ulya Himawan.

“Karena melanggar undang-undang dasar, kami sepakat mencabut. Dulu aturan ini dibuat bersama-sama, sekitar 30 orang dari tokoh agama dan perwakilan warga,” kata Iswanto.

Adakah aparat pemerintah yang tolak kebhinekaan?

Keberagaman dan persatuan disebut pakar sebagai nilai dasar negara yang wajib diterjemahkan oleh seluruh pejabat pemerintah, tak terkecuali mereka yang berada di tingkat desa atau rukun tetangga.

Menurut Halili, peneliti Setara Institute, lembaga yang bergiat di isu hak asasi manusia, pemerintah selama ini gagal memastikan pejabatnya menjalankan asas kebhinekaan tersebut.

“Pemerintah harus memastikan, pejabat dari struktur paling atas sampai bawah, memiliki perspektif kebhinekaan yang kokoh,” kata Halili.

“Kesepakatan di Dusun Karet muncul sejak tiga tahun lalu, berarti aparat di dusun itu, termasuk babinsa, tidak peduli dengan kesepakatan segregatif,” lanjutnya.

Halili berkata, pendekatan meritokrasi dapat menjadi solusi abainya pejabat pemerintah terhadap isu intoleransi.

“Perlu sanksi struktural bagi pejabat yang melakukan praktek intoleransi. Bisa mutasi atau hukuman lainnya. Jangan-jangan pejabat pemerintah tidak pernah saling berkoordinasi tentang kerukunan warga,” katanya.

‘Pemukiman khusus agama tertentu menjamur’

Dalam catatan Setara Institute, kejadian di Bantul hanya satu dari berbagai fenomena segregasi di kalangan akar rumput. Di berbagai wilayah, terutama di Jawa, muncul perumahan yang eksklusif bagi kelompok penganut agama tertentu.

Halili mengatakan fenomena ini hanya dapat dihentikan dengan kemauan politik pemerintah melawan perpecahan masyarakat.

“Penguatan konservatisme agama memunculkan dampak sosial yang berkepanjangan. Semua kini dilabeli serba agamis.

“Pemerintah harusnya responsif karena ini jelas mengancam persatuan masyarakat,” kata Halili.

Kementerian Dalam Negeri sendiri menyatakan setiap warga Indonesia berhak memilih domisili di daerah mana pun di dalam wilayah NKRI.

Hak itu hanya dapat dibatasi hak khusus yang juga diatur dalam peraturan perundang-undangan.

‘Bantul paling banyak peristiwa intoleransi’

Di Kabupaten Bantul, kasus intoleransi kebebasan beragama lebih sering terjadi dibanding dengan kabupaten lainnya di Provinsi DIY, sebut Aliansi

Nasional Bhinneka Tunggal Ika (ANBTI) DIY.

Lembaga itu mencatat telah terjadi tujuh peristiwa intoleransi di Bantul sejak 2016-2018 dan bertambah menjadi delapan peristiwa dengan adanya penolakan terhadap Slamet Jurniarto.

Berikut beberapa di antaranya:

- **19 Februari 2016**, Ormas Front Jihad Islam (FJI) mendatangi Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Kotagede, Jagalan, Banguntapan, Bantul. Mereka meminta agar pondok pesantren ditutup.
- **7 Desember 2016**, Forum Ukhuwah Islamiyah (FUI) mendatangi kantor humas dan admisi Universitas Kristen Duta Wacana (UKDW) Yogyakarta. Mereka memprotes poster iklan penerimaan mahasiswa baru UKDW yang menampilkan foto wanita berjilbab.
- **Januari 2017**, Sejumlah warga menolak Camat Pajangan Yulius Suharto di Kabupaten Bantul karena yang bersangkutan nonmuslim. Padahal, Bupati Bantul, Suharsono, sudah melantiknya.
- **12 Oktober 2017**, Pembatalan Acara Kebaktian Nasional Reformasi 500 Tahun Gereja Tuhan oleh Stephen Thong Evangelistic International (STEMI) di Yogyakarta, karena ada penolakan dari ormas Islam dengan tuduhan kristenisasi.
- **28 Januari 2018**, sejumlah ormas Islam menolak kegiatan bakti sosial Paroki Gereja Santo Paulus, Pringgolayan, Bantul, dalam acara memperingati 32 tahun berdirinya gereja. Alasan penolakan adalah upaya kristenisasi dan mereka meminta panitia gereja memindahkan kegiatan di gereja.
- **11 Februari 2018**, Penyerangan umat dan pastor Gereja Santa Lidwina di Bedog, Sleman, Yogyakarta, oleh seorang pria. Pastor yang memimpin misa, dua orang umat yang sedang mengikuti misa terluka akibat sabetan pedang pelaku.
- **17 Desember 2018**, Warga RT 53 RW 13, Purbayan, Kotagede, menolak pemasangan nisan salib di makam seorang warga bernama Albertus Slamet Sugihardi. Warga memotong bagian atas nisan salib. Warga juga menolak adanya doa bagi jenazah di pemakaman dan di rumah keluarga.

<https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-47801818>

Hal-hal yang perlu didiskusikan berdasarkan artikel yang diperoleh adalah:

- Daftarkan sikap-sikap intoleran yang terdapat dalam artikel yang kalian peroleh
- Apa penyebab sikap-sikap tersebut muncul
- Daftarkan dampak dari sikap intoleran tersebut
- Siapa saja yang dirugikan dikarenakan oleh sikap intoleran?
- Daftarkan sikap toleran yang seharusnya dikembangkan

Hal-hal yang perlu didiskusikan berdasarkan kejadian di sekitarmu:

- Berikan contoh sikap intoleran yang sering terjadi di sekitarmu atau sering kamu lakukan yang mengarah kepada kekerasan
- Apa penyebab sikap intoleran di sekitarmu bisa terjadi
- Daftarkan dampak apa saja yang ditimbulkan
- Siapa saja yang dirugikan dikarenakan sikap intoleran tersebut?
- Upaya apa yang telah dilakukan untuk mencegah agar sikap intoleran tidak terjadi atau adakah tindakan nyata untuk menghentikan hal tersebut
- Sikap apa yang seharusnya dibangun untuk membangun toleransi di sekelilingmu

Tuliskan hasil diskusi pada *flipchart*

Benih Intoleransi di Sekolah

Bagong Suyanto - detikNews | Senin, 25 Jan 2021 | 11:30 WIB | Ilustrasi: Edi Wahyono/detikcom



Jakarta - Kasus intoleransi kembali terjadi di sekolah. Institusi pendidikan yang seharusnya menjadi habitus yang kondusif bagi keberagaman justru dikembangkan ke arah yang keliru. Beredarnya sebuah video di media sosial yang menunjukkan adu argumen antara orangtua siswa dengan pihak guru soal kewajiban menggunakan hijab, termasuk kepada siswi non-muslim adalah salah satu bukti bahwa persoalan intoleransi masih menjadi masalah di institusi pendidikan.

Jeni Cahyani Hia yang merupakan salah satu murid non-muslim di SMK 2 Padang menolak mengenakan hijab. Dengan dalih sudah merupakan aturan sekolah dan kelaziman, dalam video terungkap bagaimana pihak sekolah bersikeras agar siswa non-muslim seperti Jeni mau memakai hijab. Di SMK 2 Padang tersebut ternyata ada 46 siswi non-muslim yang mengenakan hijab dalam aktivitas sehari-hari di sekolah, kecuali Jeni.

Bukan Hal Baru

Di Indonesia, tindakan mendiskriminasi siswa yang berbeda agama bukanlah hal yang baru. Sebelum kasus SMK 2 Padang terungkap, kasus serupa pernah pula terjadi di DKI Jakarta. Salah seorang guru mengirim pesan di Grup WhatsApp siswa agar memiliki Ketua OSIS yang seakidah. Di berbagai sekolah ditengarai kasus intoleransi tidak hanya terjadi di satu-dua sekolah.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa praktik intoleransi keagamaan di Indonesia dan di berbagai belahan dunia dari tahun ke tahun terus mengalami peningkatan (Hamayotsu, 2013; Qodir, 2016; Mietzner, 2018). Bentuk-bentuk tindakan intoleransi keagamaan yang terjadi di Indonesia bukan hanya berupa diskriminasi perlakuan terhadap agama minoritas, pembatasan aktivitas ibadah, pelarangan pendirian tempat ibadah, tetapi juga terjadi di sekolah.

Dalam sebuah laporan bertajuk *Global Uptick in Government Restrictions on Religion in 2016*, Pew Research Center mencatat terjadinya peningkatan

praktik intoleransi keagamaan terhadap kelompok-kelompok agama minoritas. Dari 198 negara yang disurvei, Pew Research Center menemukan 28% di antaranya melakukan pembatasan ketat atau sangat ketat terhadap aktivitas keagamaan minoritas melalui undang-undang atau tindakan aparat negara.

Di samping itu, terdapat 27% negara yang memiliki tingkat kekerasan terhadap agama yang tinggi atau sangat tinggi yang dilakukan oleh individu atau organisasi non-negara. Secara keseluruhan, terdapat 83 negara (42%) yang memiliki tingkat pembatasan atau pelarangan aktivitas keagamaan yang tinggi atau sangat tinggi di seluruh dunia (Pew Research Center, 2018).

Di Indonesia, salah satu hal yang mencemaskan adalah ketika praktik intoleransi mulai banyak bermunculan di institusi pendidikan. Hasil penelitian Pusat Pengkajian Islam dan Masyarakat (PPIM) UIN Syarif Hidayatullah, misalnya, menunjukkan bahwa 43,88% dari 1.859 pelajar SMA yang menjadi responden penelitian ini cenderung mendukung tindakan intoleran dan 6,56% mendukung paham radikal keagamaan (PPIM-UIN, 2017).

Studi yang dilakukan Suyanto dkk (2019) dari FISIP Universitas Airlangga menemukan di kalangan pelajar, sikap dan perilaku intoleransi di berbagai sekolah telah berkembang dalam skala yang cukup meresahkan. Sekolah tidak hanya menjadi tempat bagi pelajar untuk belajar dan menuntut ilmu demi masa depannya, tetapi juga menjadi ruang bagi terjadinya infiltrasi pengaruh buruk dalam pergaulan sosial terhadap sesama pelajar.

Meski 67,6% responden mengaku tidak pernah melakukan tindakan intoleransi kepada pelajar yang lain, tetapi sebanyak 32,4% mengaku pernah, sedangkan 29,2% mengaku jarang dan 3,2% mengaku sering.

Memang, tidak selalu setiap waktu para pelajar melakukan tindakan intoleran kepada teman sekolahnya. Pada saat tidak ada momen yang memungkinkan dan menstimulasi mereka melakukan tindakan intoleran, kehidupan dan pola pergaulan antarpelajar di sekolah berlangsung biasa-biasa saja. Tetapi, lain soal ketika ada momen yang menstimulasi kemungkinan pelajar tertentu melakukan tindakan intoleransi kepada pelajar yang lain.

Studi ini menemukan, pada saat ramai perbincangan tentang pemilu, misalnya, sebagian pelajar terkadang terdorong melakukan tindakan intoleransi kepada pelajar yang lain. Perbedaan ideologi dan siapa tokoh yang mereka idolakan dalam pemilu menyebabkan sebagian pelajar tak segan melakukan tindakan intoleransi kepada temannya.

Bersikap dan bertindak intoleran bagi sebagian pelajar sudah bukan hal yang terlalu mengherankan. Tidak hanya melakukan tindakan intoleransi yang dilandasi oleh sikap menolak perbedaan, dalam kehidupan sehari-hari di sekolah sebagian pelajar mengaku juga terbiasa melakukan tindakan perundungan atau persekusi.

Sebanyak 36,2% responden mengaku pernah melakukan tindakan perundungan meski intensitasnya jarang. Sementara itu, sebanyak 5,8% responden mengaku sering melakukan tindakan persekusi kepada teman yang lain.

Bentuk persekusi yang dilakukan pelajar kepada teman-temannya sebagian besar (33%) dalam bentuk verbal abuse, yakni berkata kasar, seperti memaki, menghardik, dan sejenisnya yang menyakitkan hati. Sementara itu, bentuk persekusi lain adalah melakukan tindakan bullying (14,4%), menyebarkan rumor yang tidak benar (11,4%), atau melakukan tindakan fisik kepada temannya, seperti memukul, menendang, dan sejenisnya (6,4%).

Berefek Buruk

Secara sosiologis, tindakan intoleransi keagamaan di Indonesia, termasuk di kalangan pelajar, umumnya dipengaruhi oleh berbagai faktor. Qodir (2016) menyatakan bahwa faktor keagamaan (pemahaman dangkal terhadap ajaran agama), faktor psikologis (usia remaja yang labil), faktor politik (akses politik anak muda yang relatif minim), serta faktor ekonomi (kemiskinan dan ketimpangan kondisi ekonomi) turut berperan penting dalam mendorong peningkatan praktik intoleransi keagamaan di Indonesia.

Di sisi lain, tren peningkatan praktik intoleransi keagamaan ini tampaknya juga sejalan dengan fenomena makin maraknya praktik politik identitas, meningkatnya aksi terorisme, dan pembusukan sistem demokrasi yang tengah terjadi di banyak negara di dunia (Clarke, 2013; Fukuyama, 2018).

Terlepas dari faktor apa yang mempengaruhi, praktik intoleransi --seperti pemaksaan pemakaian hijab kepada siswi non-muslim yang terjadi di SMK 2 Padang-- niscaya akan bisa berefek buruk bagi perkembangan sosial-psikologis siswa. Tindakan pemaksaan itu bukan hanya melanggar hak asasi anak, tetapi juga berisiko menjadi investasi sikap sempit dan bahkan kultur kekerasan menghadapi keberagaman yang sebetulnya menjadi roh dan identitas bangsa Indonesia yang multipluralis.

Mendikbud Nadiem Makarim telah menegaskan bahwa sistem pendidikan di Indonesia tidak diskriminatif. Seorang kepala sekolah, guru, dan juga siswa, mereka semua tak pelak harus inklusif, terbuka, dan antidiskriminasi.

Bagong Suyanto Dekan FISIP Universitas Airlangga

selengkapnya <https://news.detik.com/kolom/d-5347202/benih-intoleransi-di-sekolah>.

Hal-hal yang perlu didiskusikan berdasarkan artikel yang diperoleh adalah:

- Daftarkan sikap-sikap intoleran yang terdapat dalam artikel yang kalian peroleh
- Apa penyebab sikap-sikap tersebut muncul
- Daftarkan dampak dari sikap intoleran tersebut
- Siapa saja yang dirugikan dikarenakan oleh sikap intoleran?
- Daftarkan sikap toleran yang seharusnya dikembangkan

Hal-hal yang perlu didiskusikan berdasarkan kejadian di sekitarmu:

- Berikan contoh sikap intoleran yang sering terjadi di sekitarmu atau sering kamu lakukan yang mengarah kepada kekerasan
- Apa penyebab sikap intoleran di sekitarmu bisa terjadi
- Daftarkan dampak apa saja yang ditimbulkan
- Siapa saja yang dirugikan dikarenakan sikap intoleran tersebut?
- Upaya apa yang telah dilakukan untuk mencegah agar sikap intoleran tidak terjadi atau adakah tindakan nyata untuk menghentikan hal tersebut
- Sikap apa yang seharusnya dibangun untuk membangun toleransi di sekelilingmu

Tuliskan hasil diskusi pada *flipchart*

Amuk Massa di Tanjung Balai, Vihara dan Kelenteng dibakar



30 Juli 2016

Aksi pembakaran dimulai menjelang tengah malam, berlangsung secara cepat.

Tujuh orang terduga penjarah diperiksa terkait kerusuhan bermula dari permintaan seorang perempuan kepada seorang imam untuk mengecilkan pengeras suara mesjid, dalang dan pelaku masih dicari.

Pembakaran-pembakaran itu mulai meletus Jumat (29/7) menjelang tengah malam, sekitar pukul 23.00.

“Ada enam vihara dan kelenteng yang diserang beberapa ratus warga. Namun kebanyakan, pembakarannya dilakukan pada alat-alat persembahyangan, dan bangunannya sendiri tidak terbakar habis,” kata juru bicara Kepolisian daerah Sumatera Utara, Kombes Rina Sari Ginting kepada Ging Ginanjar dari BBC Indonesia.

Ditanya mengapa massa bisa leluasa mengamuk dan seakan polisi membiarkan, Rina Ginting menjawab, “Kami masih sedang mendalami, namun tidak betul polisi membiarkan.”

“Saat itu sebetulnya sedang berlangsung dialog, namun massa di luar bergerak sendiri. Mereka bergerak cepat, kami berusaha meminta mereka untuk membubarkan diri dan tidak melakukan kekerasan. Dan jumlah polisi sangat terbatas.”

“Kami terus mendalami, dan menyelidiki siapa

pelaku-pelakunya, siapa dalangnya. Mereka pasti ditindak, karena ini merupakan perbuatan pidana,” tegasnya.

Adapun tujuh orang yang sudah ‘diamankan’ dan masih diinterogasi, terkait dugaan penjarahan saat kejadian, bukan pada tindakan perusakan dan pembakaran.

Ditambahkannya, amukan orang-orang yang sebagian adalah anak muda itu berlangsung beberapa jam, dan mulai membubarkan diri sekitar pukul 04.30.

“Namun bakar-bakarannya sendiri, tak berlangsung lama, karena yang dibakar adalah barang-barang persembahyangan. Misalnya dupa, gaharu, lilin, minyak dan kertas, patung Budha, gong., dan perabotan seperti meja, kursi, lampu, lampion. Bangunan-bangunannya sendiri, terbakar sedikit.”

Bermula dari volume pengeras suara mesjid

Disebutkannya, ketegangan bermula menjelang shalat Isya, setelah Meliana, seorang perempuan Tionghoa berusia 41 tahun yang meminta agar pengurus mesjid Al Maksud di lingkungannya mengecilkan volume pengeras suaranya.

Sesudah shalat Isya, sekitar pukul 20.00 sejumlah jemaah dan pengurus mesjid mendatangi rumah Meliana. Lalu atas prakarsa Kepala Lingkungan, Meliana dan suaminya dibawa ke kantor lurah.

Namun suasana memanas, Meliana dan suaminya kemudian 'diamankan' ke Polsek Tanjung Balai Selatan.

"Di kantor Polsek lalu dilakukan pembicaraan yang melibatkan Camat, Kepala Lingkungan, tokoh masyarakat, Ketua MUI, dan Ketua FPI setempat," kata Rina Ginting.

Ia mengaku belum tahu, mengapa FPI dilibatkan.

"Tapi di luar, massa mulai banyak berkumpul, dengan banyak mahasiswa, mereka melakukan pula orasi-orasi. Tapi kami bisa menghimbau mereka dan mereka pun membubarkan diri."

Namun katanya, dua jam kemudian massa berkumpul lagi, kemungkinan akibat pesan di media sosial.

Mereka lalu mendatangi rumah Meliana dan bermaksud membakarnya namun dicegah oleh warga sekitar. Sesudah itu, massa yang semakin banyak dan semakin panas bergerak menuju Vihara Juanda yg berjarak sekitar 500 meter dan berupaya utk membakarnya tapi dihadang oleh para petugas Polres Tanjung Balau. massa yang marah lalu melempar vihara itu dengan batu.

"Lalu massa bergerak ke tempat lain, yang ternyata melakukan pembakaran di beberapa vihara dan kelenteng, yang jaraknya berdekatan" papar Rina Ginting pula.

Disebutkannya tercatat pembakaran dan perusakan terjadi pada setidaknya enam vihara dan sejumlah kelenteng dan beberapa bangunan lain, serta sejumlah kendaraan.

https://www.bbc.com/indonesia/berita_indonesia/2016/07/160730_indonesia_rusuh_tanjung_balai

Tugas Diskusi Kelompok

Hal-hal yang perlu didiskusikan berdasarkan artikel yang diperoleh adalah:

- Daftarkan sikap-sikap intoleran yang terdapat dalam artikel yang kalian peroleh
- Apa penyebab sikap-sikap tersebut muncul
- Daftarkan dampak dari sikap intoleran tersebut
- Siapa saja yang dirugikan dikarenakan oleh sikap intoleran?
- Daftarkan sikap toleran yang seharusnya dikembangkan

Hal-hal yang perlu didiskusikan berdasarkan kejadian di sekitarmu:

- Berikan contoh sikap intoleran yang sering terjadi di sekitarmu atau sering kamu lakukan yang mengarah kepada kekerasan
- Apa penyebab sikap intoleran di sekitarmu bisa terjadi
- Daftarkan dampak apa saja yang ditimbulkan
- Siapa saja yang dirugikan dikarenakan sikap intoleran tersebut?
- Upaya apa yang telah dilakukan untuk mencegah agar sikap intoleran tidak terjadi atau adakah tindakan nyata untuk menghentikan hal tersebut
- Sikap apa yang seharusnya dibangun untuk membangun toleransi di sekelilingmu

Tuliskan hasil diskusi pada *flipchart*

Rusuh Tolikara, Pertama Kali Rumah Ibadah Dibakar di Papua

Editor: Maria Rita Hasugian | Sabtu, 18 Juli 2015 14:58 WIB



Mahasiswa asal Papua membuka umbi-umbian usai dipanggang pada tradisi bakar batu di Salatiga, 6 Mei 2015. Acara ini sengaja digelar untuk menciptakan suasana damai antara warga Papua dan masyarakat Salatiga. TEMPO/Budi Purwanto

TEMPO.CO, Jakarta - Koordinator Jaringan Damai Papua, Pater Neles Tebay menyesalkan kerusuhan di Karubaga, Kabupaten Tolikara, Papua yang mengakibatkan rumah ibadah dibakar termasuk 70 rumah dan kios pada saat perayaan Idul Fitri, 17 Juli 2015.

Menurut Pater Neles, aksi pembakaran seperti ini, baik dilakukan secara sengaja atau tanpa direncanakan, tidak dapat diterima dan dibenarkan setiap orang beriman. Budaya Papua, ia menjelaskan, tidak mengajarkan orang untuk mengganggu, apalagi membakar, tempat ibadah.

Mabes Polri Belum Usut Penyebar Kabar Bohong Tolikara

Tradisi budaya mengajarkan bahwa orang Papua tidak boleh mengganggu tempat-tempat yang dipandang keramat, sakral atau suci menurut budaya setempat. Tempat-tempat suci dalam budaya adalah tempat-tempat yang, menurut keyakinan orang setempat dihuni oleh roh-roh.

“Apabila mengganggu tempat suci ini, menurut keyakinan orang Papua, akan ada konsekwensi terhadap dalam hidup keluarga dari orang yang mengganggu tempat tersebut. Konsekwensinya bisa

saja para pengganggu jatuh sakit, atau salah satu anggota keluarganya meninggal tanpa sakit terlebih dahulu, atau terjadi musibah kelaparan,” kata Pater Neles kepada Tempo hari ini, 18 Juli 015.

Menurut Pater Neles, ketika agama-agama besar seperti Kristen dan Islam masuk ke Tanah Papua, tempat ibadah seperti gereja dan masjid dipandang sebagai tempat keramat, sakral, atau suci. “Oleh karena itu orang Papua, entah apapun agamanya, tidak pernah mengganggu, apalagi membakar entah gereja, entah masjid, selama ini. Daun rumput selembur saja tidak pernah diganggu dan dipetik dari halaman gereja atau masjid,” ujarnya.

Polri Bantah Ada Kerusuhan di Tolikara

Sepengetahuan rohaniawan Katolik ini, peristiwa pembakaran mushala di Tolikara merupakan peristiwa pertama kali dalam sejarah Papua. Orang Papua tidak pernah membakar tempat ibadah selama ini, kecuali yang baru terjadi di Tolikara ini. “Maka, sebagai orang Papua, saya memohon maaf atas peristiwa yang melanggar norma adat ini,” kata Pater Neles.

Ketua Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Fajar Timur ini mengakui bahwa peristiwa pembakaran

tempat ibadah di Tolikara telah mencederai upaya masyarakat sipil Papua bersama semua pimpinan agama untuk mewujudkan Papua sebagai Tanah Damai. Peristiwa ini mengingatkan bahwa kampanye Papua Tanah Damai masih terbatas hanya pada tingkat para pimpinan agama-agama. Konsep Papua Tanah Damai ternyata masih harus dimasyarakatkan hingga di tingkat akar rumput.

Rakyat, ujanya, perlu dilibatkan dalam diskusi, refleksi, dan bekerja sama untuk membangun Papua Tanah Damai, sehingga mereka berperan serta dalam mengupayakan dan memelihara perdamaian di tempat masing-masing. Menurut Pater Neles, para bupati di semua kabupaten di Provinsi Papua dan Papua Barat perlu memfasilitasi diskusi dan dialog internal Papua tentang Papua Tanah Damai agar semua pihak berpartisipasi dalam memelihara Papua sebagai Tanah Damai.

“Tidak ada satu pun pihak yang memuji atas tindakan pembakaran tempat ibadah ini. Tetapi juga tidak perlu langsung menuduh kelompok lain sebagai pelaku pembakaran tanpa didasarkan atas investigasi yang kredibel,” tegas Pater Neles.

Untuk ia meminta semua pihak untuk menahan diri, dan tidak memanasi situasi. Polisi diminta untuk melakukan investigasi secepatnya bukan hanya untuk menemukan para pelaku pembakaran tetapi juga menemukan faktor penyebab utama yang memicu pembakaran.

“Dengan mengetahui faktor penyebabnya, kita bisa mencegah agar hal yang tidak terulang lagi di masa depan,” ujanya. Ia juga mendorong para pimpinan agama di seluruh Tanah Papua untuk secara bersama memelihara perdamaian di bumi Cenderawasih.

https://nasional.tempo.co/read/765738/mabes-polri-belum-usut-penyabar-kabar-bohong-tolikara?tracking_page_direct

Tugas Diskusi Kelompok

Hal-hal yang perlu didiskusikan berdasarkan artikel yang diperoleh adalah:

- Daftarkan sikap-sikap intoleran yang terdapat dalam artikel yang kalian peroleh
- Apa penyebab sikap-sikap tersebut muncul
- Daftarkan dampak dari sikap intoleran tersebut
- Siapa saja yang dirugikan dikarenakan oleh sikap intoleran?
- Daftarkan sikap toleran yang seharusnya dikembangkan

Hal-hal yang perlu didiskusikan berdasarkan kejadian di sekitarmu:

- Berikan contoh sikap intoleran yang sering terjadi di sekitarmu atau sering kamu lakukan yang mengarah kepada kekerasan
- Apa penyebab sikap intoleran di sekitarmu bisa terjadi
- Daftarkan dampak apa saja yang ditimbulkan
- Siapa saja yang dirugikan dikarenakan sikap intoleran tersebut?
- Upaya apa yang telah dilakukan untuk mencegah agar sikap intoleran tidak terjadi atau adakah tindakan nyata untuk menghentikan hal tersebut
- Sikap apa yang seharusnya dibangun untuk membangun toleransi di sekelilingmu

Tuliskan hasil diskusi pada *flipchart*



47

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Empati

Topik	: Empati
Sub Topik	: <ul style="list-style-type: none"> • Konsep dasar empati • Faktor-faktor empati • Aku dan Kemampuan Empatiku
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	:
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan konsep dasar empati, faktor-faktor empati, aku dan kemampuan empatiku • Menggunakan konsep dasar empati, faktor-faktor empati, aku dan kemampuan empati ku dalam kehidupan sehari-hari
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan konsep dasar empati, faktor-faktor empati, aku dan kemampuan empatiku • Mendiskusikan konsep dasar empati, faktor-faktor empati, aku dan kemampuan empatiku • Mengemukakan konsep dasar empati, faktor-faktor empati, aku dan kemampuan empatiku • Menerapkan empati dalam kehidupan sehari-hari • Menyesuaikan empati dalam kehidupan sehari-hari
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai konsep dasar empati, faktor-faktor empati, aku dan kemampuan empatiku • Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai empati dalam kehidupan sehari-hari • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah interaktif, tugas individu, bermain peran, presentasi
Media Pembelajaran	: Powerpoint, lembar kuesioner (terlampir), video
Material Pembelajaran	: Materi Hidup dengan Empati
Bahan Pembelajaran	: Laptop, proyektor, kertas, bolpoin
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

Konsep Dasar Empati

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 *einfuhlung* 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 (Bosnjakovic & Radionov, 2018). Lebih lanjut, Mead (dalam Bosnjakovic & 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 (Agustin, 2022)

Berikut adalah manfaat dari empati:

- 1) Membantu individu yang sulit bersosialisasi untuk dapat bersosialisasi dengan baik.
- 2) Membantu kita mengatur emosi.
- 3) Membangun sikap kolektif dan saling tolong-menolong

Faktor-Faktor Empati

Berbagai hal mampu mendorong seseorang untuk melakukan empati, seperti genetic, Pendidikan, dan berbagai kadaan sosial.

- a. 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.
- b. 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 FernándezBerrocal (2021).
- c. 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 empati pada mereka yang terlibat. Selain itu kondisi keluarga, lingkungan pertemanan, dan kondisi sekolah / tempat kerja juga turut mempengaruhi 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).

Aku dan Kemampuan Empatiku

a. 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.

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.

b. Belajar Berempati

Ketika berusaha mengembangkan sikap empati, terdapat 4 fase yang akan dilewati oleh individu, yaitu:

- 1) 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.
- 2) Fase 2 (*recognition* / pengakuan): individu sadar bahwa kemampuan empati penting untuk dimiliki, namun belum mampu menunjukkan perilaku tersebut.
- 3) 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.
- 4) 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.)

c. 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 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).

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Dibuka dengan doa	5'	Dipimpin oleh Ketua Kelas
2	Membangun suasana kelas agar siswa siap belajar	<i>Ice Breaker</i> 5'	Permainan Empati 1. Memperoleh potong kertas 2. Setiap peserta menuliskan nama di bagian atas kertas sebelah kiri 3. Ketika fasilitator memberikan instruksi "Ganti" maka peserta harus memberikan kertas yang mereka pegang ke teman sebelah kirinya 4. Fasilitator memberikan instruksi untuk menuliskan kelebihan dari teman yang Namanya ada di kertas 5. Fasilitator terus memberikan instruksi "Ganti" sampai kertas tersebut kembali ke pemiliknya 6. Tunjuk secara acak untuk membacakan 3 kelebihan yang paling disukai Permainan ini bertujuan membuat peserta berpikiran positif terhadap temannya dan menumbuhkan empati
3	Review	10'	Ketua kelas memimpin diskusi untuk meninjau kembali aturan kelas dan melakukan penyesuaian jika diperlukan Fasilitator melakukan review materi hari sebelumnya

4	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	Fasilitator menjelaskan mengenai materi apa yang akan dipelajari oleh siswa di hari tersebut, kegiatan apa saja yang akan dilakukan bersama serta tujuan apa yang ingin dicapai yang terdapat pada PPT
Inti			
1	Mengukur	Tugas individu 20'	Setiap siswa mendapatkan kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat kemampuan empati mereka Fasilitator menjelaskan mengenai tujuan pengisian kuesioner, yaitu untuk mengenal sudah sejauh apa kemampuan empati yang kita miliki sehingga bisa meningkatkan kemampuan dengan sesuai Siswa diminta untuk membaca setiap pernyataan dengan hati-hati dan berilah penilaian seberapa sering mereka melakukan perilaku tersebut dengan skala 1 (sangat tidak pernah) – 5 (selalu) Seluruh skala yang dipilih oleh peserta dijumlahkan
2	Pembahasan kuesioner	10'	Item 2, 4, 7, 10, 11, 12, 14, dan 15 merupakan item <i>reverse</i> (kebalikan). Semakin tinggi nilai peserta maka semakin tinggi nilai empati mereka Fasilitator meminta siswa untuk berbagi mengenai total jumlah skala yang mereka miliki, dan bisa ditanyakan untuk nomor-nomor kebalikan dari empati dan bisa dilakukan tanya jawab
3	Pembagian kelompok	Permainan 5'	Gunakan permainan untuk membagi siswa menjadi 3 kelompok Contoh: https://www.youtube.com/watch?v=yNVUOtlwFtQ Buat 10 potongan kertas yang berisi 3 buah judul lagu: 1. Judul: Potong Bebek Angsa 2. Judul: Dari Sabang Sampai Merauke 3. Judul: Halo-Halo Bandung
4	Mendiskusikan tugas kelompok	Diskusi kelompok 15'	Masing-masing kelompok mendapat tugas yang berbeda Kelompok 1, mendiskusikan mengenai *Manfaat empati Kelompok 2, mendiskusikan mengenai *Hal-hal yang mampu mendorong seseorang untuk melakukan empati Kelompok 3, mendiskusikan mengenai * Contoh kegiatan yang dapat dilakukan untuk menerapkan empati Tulis masing-masing diskusi dalam sebuah <i>flipchart</i>
5	Mempresentasikan hasil diskusi kelompok	Presentasi 15'	Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi mereka Fasilitator dan teman-teman lain memberikan umpan balik Fasilitator memberikan Bersama siswa menarik kesimpulan
	Istirahat	15'	
6	Membangun suasana kelas kembali agar siap untuk belajar	<i>Ice Breaker</i> 5'	Tarian 'Manuk Dadali': https://www.youtube.com/watch?v=9k3wIB42TXA

7	Memainkan peran yang telah ditentukan dan merekamnya dalam sebuah video berdurasi 1 menit	Bermain peran 25'	<p>Setiap kelompok membuat sebuah permainan peran dengan tema sesuai dengan tugas di atas</p> <p>Kelompok 1, membuat video mengenai *Manfaat empati</p> <p>Kelompok 2, membuat video mengenai</p> <ul style="list-style-type: none"> * Hal-hal yang mampu mendorong seseorang untuk melakukan empati <p>Kelompok 3, membuat video mengenai</p> <ul style="list-style-type: none"> * Contoh kegiatan yang dapat dilakukan untuk menerapkan empati <p>Video dapat berupa iklan layanan masyarakat, drama, jingle, maupun drama tarian</p> <p>Durasi video selama 1 menit</p> <p>Kirim video kepada fasilitator untuk dipresentasikan</p>
8	Pemaparan video karya kelompok	Presentasi 10'	<p>Setiap video ditampilkan di dalam kelas</p> <p>Fasil dan siswa lain memberikan umpan balik</p> <p>Fasil memberikan kesimpulan</p>
Penutup			
1	Penguatan pengetahuan peserta didik	Ceramah interaktif 15'	<p>Fasilitator menjelaskan menggunakan PPT mengenai</p> <ul style="list-style-type: none"> * Definisi empati * Teori empati * 2 macam empati * Manfaat empati (sedikit dijelaskan saja, karena sudah ditarik kesimpulan dikegiatan atas) * Hal-hal yang mampu mendorong seseorang untuk melakukan empati (sedikit dijelaskan saja, karena sudah ditarik kesimpulan dikegiatan atas) * Indikator empati * Gerakan non-verbal yang menunjukkan empati atau mendeteksi emosi lawan bicara kita * Contoh kegiatan yang dapat dilakukan untuk mengasah pemahaman dan penerapan empati (sedikit dijelaskan saja, karena sudah ditarik kesimpulan dikegiatan atas) * Belajar berempati * Mengenal diri sendiri <p>Fasilitator juga membuka ruang tanya jawab bagi para peserta didik yang masih kurang paham</p>
2	Refleksi pribadi	5'	<p>Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, missal bisa juga menuliskan saran / kritik / masukan / tanggapan, ditulis di sticky note dan ditempel di <i>flipchart</i></p>

3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	Dipimpin oleh ketua kelas Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini: <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik (dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)
4	Misi Mingguan	Instruksi 5'	Penjelasan mengenai judul dan deskripsi mengenai misi yang diberikan serta aturan penulisan dan indikator penilaian
5	Doa penutup	5'	Dipimpin oleh ketua kelas

Penilaian : Menulis jurnal mingguan

Judul Misi : Membangun Empatiku

Deskripsi Misi :

- Berdasarkan hasil kuesioneremu mengenai empati, bagian mana saja yang masih memiliki nilai yang kurang, dari kekurangan itu tentukan hal yang ingin kamu perbaiki
- Tuliskan cerita yang telah dilakukan sesuai dengan ketentuan penulisan yang berlaku.

Lampiran

Harap baca setiap pernyataan dengan hari-hari dan berilah penilaian seberapa sering anda melakukan perilaku tersebut dengan skala 1 (sangat tidak pernah) – 5 (selalu).

Ketika orang lain merasa bersemangat, saya juga cenderung bersemangat	
Kemalangan yang dialami orang lain tidak terlalu mengganggu saya	
Saya kesal ketika melihat seseorang diperlakukan tidak hormat	
Saya tetap tidak terpengaruh ketika seseorang yang dekat dengan saya merasa bahagia	
Saya senang membuat orang lain merasa lebih baik	
Saya memiliki perasaan yang lembut dan perhatian terhadap orang-orang yang kurang beruntung dari saya	
Ketika seorang teman mulai berbicara tentang masalahnya, saya mencoba mengalihkan pembicaraan ke hal lain	
Saya tahu ketika orang lain sedih bahkan ketika mereka tidak mengatakan apa-apa	
Saya menemukan bahwa diri saya mampu “selaras” dengan suasana hati orang lain	
Saya tidak bersimpati kepada orang-orang yang menyebabkan penyakit serius mereka sendiri	
Saya menjadi kesal ketika seseorang menangis	
Saya tidak terlalu tertarik dengan perasaan orang lain	
Saya mendapat dorongan yang kuat untuk membantu ketika saya melihat seseorang yang kecewa	
Ketika saya melihat seseorang diperlakukan tidak adil, saya tidak terlalu merasa kasihan kepada mereka	
Saya merasa orang-orang yang menangis karena bahagia adalah konyol	
Ketika saya melihat seseorang dimanfaatkan, saya merasa agak protektif terhadapnya	
TOTAL	



48

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Mengidentifikasi Perilaku Kekerasan di Sekitarku

Topik	: Mengidentifikasi Perilaku Kekerasan di Sekitarku
Sub Topik	: <ul style="list-style-type: none"> • Apa itu Perilaku Kekerasan? • Mengenal Perilaku Kekerasan Emosional • Faktor penyebab dan Dampak Perilaku Kekerasan Emosional • Mengatasi Kekerasan Emosional
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	:
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan apa itu perilaku kekerasan?, mengenal perilaku kekerasan emosional, faktor penyebab dan dampak perilaku kekerasan emosional, mengatasi kekerasan emosional • Menggunakan konsep mengatasi kekerasan emosional dalam kehidupan sehari-hari
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan perilaku kekerasan, mengenal perilaku kekerasan emosional, faktor penyebab dan dampak perilaku kekerasan emosional, mengatasi kekerasan emosional • Mendiskusikan perilaku kekerasan, mengenal perilaku kekerasan emosional, faktor penyebab dan dampak perilaku kekerasan emosional, mengatasi kekerasan emosional • Mengemukakan perilaku kekerasan, mengenal perilaku kekerasan emosional, faktor penyebab dan dampak perilaku kekerasan emosional, mengatasi kekerasan emosional • Menerapkan konsep mengatasi kekerasan emosional • Menyesuaikan konsep mengatasi kekerasan emosional
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat perilaku kekerasan, mengenal perilaku kekerasan emosional, faktor penyebab dan dampak perilaku kekerasan emosional, mengatasi kekerasan emosional • Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai konsep mengatasi kekerasan emosional • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah Interaktif, diskusi kelompok, cerdas cermat
Media Pembelajaran	: Powerpoint, film pendek (mengenai kekerasan fisik, emosional, finansial, seksual, <i>stalking</i>), artikel mengenai kekerasan emosional (Aliando Syarif, Selena Gomez, artikel pertanyaan pembaca detik's Advocate)
Material Pembelajaran	: Materi pelatihan Hidup dengan Empati, materi diskusi kelompok (terlampir), materi cerdas cermat (terlampir)
Bahan Pembelajaran	: Laptop, proyektor, <i>flipchart</i> , <i>sticky notes</i> , kertas HVS, ATK
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

APA ITU PERILAKU KEKERASAN?

a. 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*.

b. 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);

- 1) *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.
- 2) *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.
- 3) *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)

c. Berbagai bentuk perilaku kekerasan

Perilaku kekerasan dapat ditunjukkan melalui beberapa bentuk, diantaranya secara fisik, emosional/psikologis, finansial/ekonomi, seksual, dan *stalking* (mengintai);

- 1) 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.
- 2) Kekerasan emosional / psikologis: seluruh Tindakan manipulatif, mengontrol, dan menjatuhkan harga diri seseorang melalui berbagai tindakan yang mengarah ke emosional, harga diri, dan kesejahteraan mereka
- 3) Kekerasan finansial: seluruh tindakan yang mengontrol sumber finansial seseorang dan membuat orang tersebut bergantung secara finansial kepada kita.
- 4) 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.
- 5) *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)

MENGENAL PERILAKU KEKERASAN EMOSIONAL

a. 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.

b. 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, mengintimidasi, dan memberikan kritik yang menjatuhkan secara terus-menerus (Lancer, 2017). Seluruh tindakan ini dapat diaplikasikan dalam berbagai konteks hubungan, dengan contoh;

- 1) Dengan teman: merendahkan penampilan, kemampuan, atau pilihan teman.
- 2) Dengan keluarga: tidak melibatkan anggota keluarga tertentu dalam pengambilan keputusan dan kegiatan keluarga.
- 3) Dengan rekan kerja: memberikan kritik yang menjatuhkan dan meremehkan hasil pekerjaan rekan kerja.
- 4) 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).

FAKTOR PENYEBAB DAN DAMPAK PERILAKU KEKERASAN EMOSIONAL

1. 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).

2. 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 / keputus. 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).

MENGATASI KEKERASAN EMOSIONAL

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;

1. 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. 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 lain 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 mulai ada tanda ketidaknyamanan, berusaha membuat Batasan dan pergi dari situasi tersebut.

(Gordon, 2022; Manly Stewart Finaldi Lawyers, 2021).

2. 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).

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Dibuka dengan doa	5'	Dipimpin oleh Ketua Kelas
2	Review	10'	Ketua kelas memimpin diskusi untuk meninjau kembali aturan kelas dan melakukan penyesuaian jika diperlukan Fasilitator melakukan review materi hari sebelumnya
3	Membangun suasana kelas agar siswa siap belajar	<i>Ice Breaker</i> 5'	Fasilitator memimpin permainan ' <i>Heartbreaking</i> ' (fasilitator diminta untuk mempelajari instruksi dan melakukan improvisasi) https://www.youtube.com/watch?v=mHhr5AfPJDs&t=10s
4	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	Fasilitator menjelaskan mengenai materi apa yang akan dipelajari oleh siswa di hari tersebut, kegiatan apa saja yang akan dilakukan bersama serta tujuan apa yang ingin dicapai yang terdapat pada PPT

Inti

1	Menonton film pendek	Video 15'	<p>Fasilitator memutar film-film pendek mengenai kekerasan;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. fisik: https://www.youtube.com/watch?v=q6uB515A7Fk (2') 2. emosional/psikologis: https://www.youtube.com/watch?v=YIHxhmOsrHo&t=16s (5') 3. finansial: https://www.youtube.com/watch?v=ln67tfpy7U8 (1,5') 4. seksual: https://www.youtube.com/watch?v=tZUGoCtCOH8 (4') 5. stalking: https://www.youtube.com/watch?v=FZ3878rOcko (1')
2	Mendiskusikan dan mengerjakan tugas kelompok	Diskusi kelompok 35'	<p>Fasilitator menjelaskan mengenai tujuan kegiatan yaitu untuk siswa dapat membangun pengetahuannya berdasarkan analisa film pendek dan hasil diskusi bersama mengenai kekerasan-kekerasan yang ada</p> <p>Masing-masing kelompok akan mendiskusikan masing-masing film tersebut, dengan pertanyaan arahan, menurut mereka;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa definisi dari kekerasan 2. Siapa saja yang terlibat dalam kekerasan tersebut (mengarah ke komponen) 3. Definisi kekerasan fisik / emosional / finansial / seksual / <i>stalking</i> 4. Siapa saja yang bisa mengalaminya atau dalam konteks hubungan apakah hal ini dapat terjadi (misal, keluarga, pertemanan, rekan kerja, pasangan, dll) 5. Tuliskan juga, <p>Dari sisi pelaku: penyebab, ciri-ciri, dampak, cara mengatasi</p> <p>Dari sisi korban: penyebab, ciri-ciri dan cara mengatasi</p> <p>Instruksi terbimbing dimasukkan dalam amplop untuk dipilih oleh masing-masing kelompok</p> <p>Kelompok berdiskusi dan menuliskannya pada <i>flipchart</i></p>
3	Memaparkan hasil diskusi	Presentasi 15'	<p>Setiap kelompok mendapatkan kesempatan untuk presentasi</p> <p>Fasilitator dan siswa lain memberikan umpan balik</p> <p>Fasilitator memberikan kesimpulan</p>
	Istirahat	15'	
4	Membangun suasana kelas kembali agar siap untuk belajar	<i>Ice breaker</i> 5'	<p>Permainan 'tepek nyamuk'</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=wqIYnUFWUsQ&t=384s</p> <p>dari permainan ini buat siswa menjadi 3 kelompok, 3 orang yang kalah pertama menjadi kelompok 1, 3 orang yang kalah kedua menjadi kelompok 2, dan sisanya menjadi kelompok 3</p>

5	Mengerjakan tugas kelompok	Studi kasus 20'	<p>Setiap kelompok mendapatkan studi kasus yang berbeda mengenai kekerasan emosional yang banyak dialami oleh remaja</p> <p>Instruksi dan studi kasus dimasukkan ke dalam amplop, setiap kelompok dipersilahkan untuk memilih amplop,</p> <p>Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk setiap siswa dapat membangun konsep pengetahuannya sendiri melalui pengalaman pembelajaran</p> <p>Diskusikan mengenai,</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kira-kira apa faktor-faktor penyebab kekerasan emosional itu terjadi 2. Apa dampak jangka Panjang yang dialami oleh korban 3. Apa dampak jangka pendek yang dialami oleh korban 4. Apa yang bisa dilakukan jika terjadi mereka menjadi korbannya 5. Apa yang bisa mereka lakukan jika menjadi pihak ketiga (saksi langsung maupun tidak langsung) <p>Hasil diskusi dituliskan di <i>flipchart</i></p>
6	Pemaparan hasil diskusi kelompok	Presentasi 10'	<p>Setiap kelompok mendapatkan kesempatan untuk menjelaskan hasil temuan mereka</p> <p>Fasilitator dan kelompok lain dapat memberikan umpan balik positif</p> <p>Fasilitator menarik kesimpulan</p>
Penutup			
1	Penguatan pengetahuan peserta didik	Ceramah interaktif 15'	<p>Fasilitator menjelaskan menggunakan PPT mengenai</p> <ul style="list-style-type: none"> * Definisi perilaku kekerasan * Komponen dalam sebuah perilaku kekerasan * Berbagai bentuk perilaku kekerasan * Definisi perilaku kekerasan emosional * Berbagai bentuk perilaku kekerasan emosional <p>Fasilitator juga membuka ruang tanya jawab bagi para peserta didik yang masih kurang paham</p>
2	Refleksi pribadi	5'	<p>Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, missal bisa juga menuliskan saran / kritik / masukan / tanggapan, ditulis di sticky note dan ditempel di <i>flipchart</i></p>
3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	<p>Dipimpin oleh ketua kelas</p> <p>Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik <p>(dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)</p>
4	Misi Mingguan	Instruksi 5'	<p>Penjelasan mengenai judul dan deskripsi mengenai misi yang diberikan serta aturan penulisan dan indikator penilaian</p>
5	Doa penutup	5'	<p>Dipimpin oleh ketua kelas</p>

Penilaian : Menulis Jurnal Misi Mingguan

Judul Misi : Stop Kekerasan Emosional

Deskripsi Misi :

Ceritakan pengalamanmu/pengalaman temanmu mengenai kekerasan emosional yang pernah atau sedang kamu alami, kemudian ceritakan juga:

- Kira-kira mengapa bisa terjadi seperti itu?
- Apa dampak jangka pendek bagimu dan bagi orang terdekatmu
- Apa dampak jangka panjang bagimu dan bagi orang terdekatmu
- Bagaimana caramu mengatasi kekerasan tersebut jika kamu adalah penerima kekerasan
- Bagaimana caramu mengatasi kekerasan tersebut jika kamu adalah teman dari korban
- Tuliskan sesuai dengan ketentuan penulisan jurnal

Lampiran

Kelompok mendiskusikan film pendek mengenai kekerasan fisik

Diskusikan mengenai,

1. Apa definisi dari kekerasan
 2. Siapa saja yang terlibat dalam kekerasan tersebut (mengarah ke komponen)
 3. Definisi kekerasan fisik
 4. Siapa saja yang bisa mengalaminya atau dalam konteks hubungan apakah hal ini dapat terjadi (misal, keluarga, pertemanan, rekan kerja, pasangan, dll)
 5. Tuliskan juga, dari sisi pelaku: penyebab, ciri-ciri, dampak, cara mengatasi dari sisi korban: penyebab, ciri-ciri dan cara mengatasi
 6. Kelompok berdiskusi dan menuliskannya pada *flipchart*
-

Kelompok mendiskusikan film pendek mengenai kekerasan emosional

Diskusikan mengenai,

1. Apa definisi dari kekerasan
 2. Siapa saja yang terlibat dalam kekerasan tersebut (mengarah ke komponen)
 3. Definisi kekerasan emosional
 4. Siapa saja yang bisa mengalaminya atau dalam konteks hubungan apakah hal ini dapat terjadi (misal, keluarga, pertemanan, rekan kerja, pasangan, dll)
 5. Tuliskan juga, dari sisi pelaku: penyebab, ciri-ciri, dampak, cara mengatasi dari sisi korban: penyebab, ciri-ciri dan cara mengatasi
 6. Kelompok berdiskusi dan menuliskannya pada *flipchart*
-

Kelompok mendiskusikan film pendek mengenai kekerasan finansial

Diskusikan mengenai,

1. Apa definisi dari kekerasan
2. Siapa saja yang terlibat dalam kekerasan tersebut (mengarah ke komponen)
3. Definisi kekerasan finansial
4. Siapa saja yang bisa mengalaminya atau dalam konteks hubungan apakah hal ini dapat terjadi (misal, keluarga, pertemanan, rekan kerja, pasangan, dll)
5. Tuliskan juga, dari sisi pelaku: penyebab, ciri-ciri, dampak, cara mengatasi dari sisi korban: penyebab, ciri-ciri dan cara mengatasi
6. Kelompok berdiskusi dan menuliskannya pada *flipchart*

Kelompok mendiskusikan film pendek mengenai kekerasan seksual

Diskusikan mengenai,

1. Apa definisi dari kekerasan
 2. Siapa saja yang terlibat dalam kekerasan tersebut (mengarah ke komponen)
 3. Definisi kekerasan seksual
 4. Siapa saja yang bisa mengalaminya atau dalam konteks hubungan apakah hal ini dapat terjadi (misal, keluarga, pertemanan, rekan kerja, pasangan, dll)
 5. Tuliskan juga, dari sisi pelaku: penyebab, ciri-ciri, dampak, cara mengatasi dari sisi korban: penyebab, ciri-ciri dan cara mengatasi
 6. Kelompok berdiskusi dan menuliskannya pada *flipchart*
-

Kelompok mendiskusikan film pendek mengenai *stalking*

Diskusikan mengenai,

1. Apa definisi dari kekerasan
2. Siapa saja yang terlibat dalam kekerasan tersebut (mengarah ke komponen)
3. Definisi *stalking*
4. Siapa saja yang bisa mengalaminya atau dalam konteks hubungan apakah hal ini dapat terjadi (misal, keluarga, pertemanan, rekan kerja, pasangan, dll)
5. Tuliskan juga, dari sisi pelaku: penyebab, ciri-ciri, dampak, cara mengatasi dari sisi korban: penyebab, ciri-ciri dan cara mengatasi
6. Kelompok berdiskusi dan menuliskannya pada *flipchart*

Sempat Vakum dari Dunia Entertainment, Aliando Syarief Akhirnya Bongkar Penyebab Idap OCD, Akui Sempat Dipaksa Kerja hingga Alami Kekerasan Emosional

Nur Andriana - Senin, 29 Agustus 2022 | 16:09 WIB



Aliando Syarief

Grid.ID - Aktor tampan Aliando Syarief beberapa waktu lalu memang sempat dikabarkan vakum dari dunia entertainment selama beberapa waktu.

Usut punya usut, alasan Aliando ingin rehat sejenak dari dunia yang sudah membesarkan namanya adalah karena dirinya mengidap penyakit OCD atau Obsessive-Compulsive Disorder.

Adapun terkait dengan kondisi penyakit yang diidapnya tersebut disampaikan langsung oleh Aliando melalui live Instagram pada awal tahun 2022 lalu.

Dalam kesempatan itu, pria yang akrab disapa Ali ini menyebutkan jika dirinya sempat menghilang dari dunia entertainment bukan sekadar karena dirinya mengidap penyakit OCD.

Namun, ternyata ada penyebab lain yang membuat

dirinya memutuskan untuk rehat sejenak.

Sayangnya, penyebab itulah yang justru menjadi cikal bakal dirinya menderita gangguan mental.

Terkait dengan kondisinya tersebut, Aliando akhirnya memberanikan diri untuk bercerita ke publik terkait masa kelam yang dialaminya beberapa waktu terakhir.

Bersama dengan sang sahabat, Ricky Cuaca, Aliando menceritakan kejadian tragis yang menyimpannya hingga berujung pada munculnya penyakit OCD tersebut.

“Jujur, bukan karena penyakit OCD gue menghilang. OCD hanyalah dampak dari masalah ini,” ujar Ali dikutip dari kanal YouTube Ricky Cuaca pada Senin (29/08/2022).

Aliando menyebutkan bahwa dirinya sempat mengalami kriminalitas di rumah hingga menjadi korban kekerasan.

Sayangnya, Ali tampak enggan membeberkan lebih lanjut terkait detail permasalahan yang dialaminya tersebut.

“Ini kriminalitas. Jadi, ada kasus kriminal yang terjadi di rumah gue, habis itu terkena lah gue OCD.”

“Kalau bisa dibilang, kasus gue ini hampir ada namanya kekerasan domestik. Kayak gue dipaksa untuk bekerja, menduiti mereka. Kalau enggak, gue disiksa,» imbuhnya.

Meski dirinya mengalami kekerasan, namun Aliando mengaku tak bisa melaporkan kasus tersebut ke polisi karena tidak memiliki bukti.

Hal inilah yang kemudian membuat kondisi mental Aliando Syarief semakin terganggu.

“Enggak, karena nggak ada bukti. Manipulasinya lebih ke psikis. Aku kan dijahatin, ada yang namanya kekerasan emosional, di sana kekerasannya kena ke dalam mental gue,” tuturnya.

Ternyata bukan hanya kekerasan fisik dan mental saja yang dialami oleh pemain sinetron Ganteng-Ganteng Serigala ini.

Namun, ia membeberkan jika dirinya sempat menyerang dan memusuhi keluarganya sendiri karena orang yang menjadi dalang kasus tersebut.

“Orang kriminal ini menyuruh gue menyerang keluarga gue sendiri bahwa mereka lah yang membuat gue jadi seperti ini,” katanya.

Atas hasutan orang tersebut, akhirnya Aliando pun dibuat menjadi emosi ketika berada di dekat keluarganya sendiri.

“Jadi, orang ini mau sembunyi tangan dari apa yang dia lakukan dan mengubah emosi gue untuk kesal dengan orang-orang di samping gue,” lanjutnya.

Perlahan tapi pasti, Aliando pun mulai sadar bahwa orang itu sudah menghasutnya ke dalam lingkaran yang tidak baik.

Hal inilah yang berhasil membuat Aliando keluar dari lingkaran setan tersebut dan memutuskan untuk meninggalkannya.

“Gue salah juga, seneng mau terima orang begitu,” tutupnya.

Kini Aliando tampak semakin membuka diri ke publik.

Bahkan dirinya sudah kembali aktif di sosial media dan mulai kembali ke dunia akting yang sudah membesarkan namanya.

<https://www.grid.id/read/043451344/sempat-vakum-dari-dunia-entertainment-aliando-syarief-akhirnya-bongkar-penyebab-idap-ocd-akui-sempat-dipaksa-kerja-hingga-alami-kekerasan-emosional?page=3>

Diskusikan mengenai,

1. Kira-kira apa faktor-faktor penyebab kekerasan emosional itu terjadi
2. Apa dampak jangka Panjang yang dialami oleh korban
3. Apa dampak jangka pendek yang dialami oleh korban
4. Apa yang bisa dilakukan jika terjadi mereka menjadi korbannya
5. Apa yang bisa mereka lakukan jika menjadi pihak ketiga (saksi langsung maupun tidak langsung)

Hasil diskusi dituliskan di *flipchart*

Sempat Alami Kekerasan Emosional, Selena Gomez Ungkap Perasaannya Usai Putus dan Ditinggal Menikah Justin Bieber

Mia Della Vita - Sabtu, 29 Februari 2020 | 19:12 WIB



Grid.ID - Setiap orang punya cara sendiri untuk melupakan mantan kekasihnya.

Bagi musisi seperti Selena Gomez, cara untuk merelakan cintanya di masa lalu adalah lewat sebuah karya.

Selena Gomez kini sudah bisa melepaskan Justin Bieber setelah meluapkan perasaannya dalam album terbarunya, *Rare*.

“Selena merasa sangat lega, akhirnya ia bisa bercerita dari sudut pandangnya, berdamai dan akhirnya menutup babak kehidupannya dengan Justin.”

“Dia senang bisa mengatakan yang sebenarnya lewat seni dan caranya sendiri,” ujar seorang sumber kepada *US Weekly*, dikutip dari *Elle*, Sabtu (29/2/2020).

Terkait perasaannya setelah mengakhiri hubungan dengan Justin Bieber, Selena mengaku sangat senang karena kini ia bisa melangkah ke bab baru dalam hidupnya.

“Itu sangat sulit dan aku senang ini sudah berakhir,” tutur Selena dalam wawancara dengan *National Public Radio (NPR)*.

“Ini adalah cara yang bagus untuk mengatakan, sudah berakhir.”

“Sekarang aku di sini melangkah menuju ke bab lainnya,” tambahnya.

Pada kesempatan tersebut, pelantun *Rare* ini juga mengonfirmasi bahwa lagu *Lose You to Love Me* memang bercerita tentang kisah asmaranya dengan Justin Bieber.

Selama pacaran dengan Justin Bieber, sahabat Taylor Swift ini menilai sang mantan kerap melakukan kekerasan emosional kepadanya.

“Itu sangat berbahaya terus-menerus menjadi korban mental.”

“Aku merasa tidak dihormati, aku merasa sebagai korban kekerasan atau pelecehan secara emosional,” ungkap Selena.

Setelah berhasil melepaskan mantan kekasihnya, Selena Gomez tidak ingin terburu-buru kembali menjalin hubungan asmara.

“Ia ingin fokus pada karier musik dan kesehatan mentalnya.”

“Ia sekarang tidak terburu-buru dalam menjalin hubungan asmara. Selena masih dalam penyembuhan,” ungkap seorang sumber.

“Tetapi ia sekarang tahu laki-laki macam apa yang ingin dikencaninya dan kualitas apa yang harus dimiliki agar berada dalam hubungan yang sehat,” jelasnya.

Justin Bieber dan Selena Gomez diketahui mulai berkenan pada tahun 2011.

Mereka kemudian berpisah setelah Justin Bieber dikabarkan selingkuh dengan perempuan lain.

Dua penyanyi ini kembali berpacaran pada tahun 2015 namun kemudian putus lagi.

Mereka bersatu kembali untuk terakhir kalinya pada tahun 2017 sebelum akhirnya berpisah untuk selamanya.

Justin Bieber kini telah menikahi model Hailey Baldwin tak lama setelah putus dari Selena.

Sementara penyanyi berusia 27 tahun itu sempat berhenti sejenak dari dunia musik untuk memulihkan kesehatan mentalnya.

Namun Selena Gomez kini telah kembali ke industri musik dengan merilis album barunya yang bertajuk Rare. (*)

<https://www.grid.id/read/042044833/sem-pat-alami-kekerasan-emosional-selena-gomez-ungkap-perasaannya-usai-putus-dan-ditinggal-menikah-justin-bieber?page=all>

Diskusikan mengenai,

1. Kira-kira apa faktor-faktor penyebab kekerasan emosional itu terjadi
2. Apa dampak jangka Panjang yang dialami oleh korban
3. Apa dampak jangka pendek yang dialami oleh korban
4. Apa yang bisa dilakukan jika terjadi mereka menjadi korbannya
5. Apa yang bisa mereka lakukan jika menjadi pihak ketiga (saksi langsung maupun tidak langsung)

Hasil diskusi dituliskan di *flipchart*

Apakah Saya Bisa Polisikan Kekerasan Verbal Teman Sekantor?

Tim detikcom - detikNews | Jumat, 22 Jul 2022 09:25 WIB



Jakarta - Sebuah tim dalam satu kantor harusnya saling menguatkan dan mendukung. Tapi dalam beberapa kasus, malah ada yang saling menjatuhkan dan menggantung dalam lipatan. Apakah hal itu bisa dipolisikan?

Hal itu menjadi pertanyaan pembaca detik's Advocate yang dikirim ke email: redaksi@detik.com dan di-cc ke andi.saputra@detik.com. Berikut pertanyaan lengkapnya:

Yth. Redaksi Hukum Detik, Bapak Andi Saputra,

Selamat pagi.

Perkenalkan saya L salah satu karyawan swasta di perusahaan swasta yang berlokasi di wilayah Jakarta Pusat. Saya ingin meminta bantuan kepada Bapak-bapak yang ahli dalam hukum.

Sedikit saya berbagi cerita mengenai salah satu teman kerja di perusahaan swasta tempat saya aktif bekerja. Sejak awal (Maret 2019) saya bergabung kerja di sini, teman kerja saya ini selalu menghina dan menindas sangat ekstrem ke saya, saya saja.

Di awal tahun ini, Januari 2022 saya resmi pindah bagian dari dia, tapi tekanan hinaan dan menindas masih berlangsung sampai meningkat ke kekerasan fisik di dalam ruangan kerja, dia serang saya verbal lalu saya dipukuli di bagian lengan kanan dan lengan kiri, sebab saya tidak pernah membalas atas tindakan dia kepada saya, saya hanya diam dan tidak memberi reaksi apapun.

Sekarang, pagi ini ketika saya telat masuk, duduk di meja, hanya telat 1 menit, dia mulai menghina dengan teriakan dan itu berlangsung selama 1 jam lebih. Meski di tempat kerja ada teman-teman kerja yang lainnya, dia masih teriak-teriak dengan kalimat kasar.

Dan sekali lagi saya tidak bereaksi apapun terhadap serangan verbal dia. Ini salah satu rekaman suara yang saya ambil pagi ini, tanggal 7 Juli 2022.

Saya ingin meminta solusinya, Pak. Tindakan preventif seperti apa yang perlu saya lakukan?

Bagian HR ditempat kerja saya sudah berusaha

menetralkan tapi serangan verbal teman kerja itu akan berulang kembali selang 1 atau 2 jam kemudian.

Dan Bagian HR pun sudah berkonsultasi dengan konsultasi hukum, namun saran-saran yang telah diberikannya tidak berpengaruh banyak.

Saya pun sudah berusaha bicarakan secara pribadi ke orang tersebut melalui chat WA, sekarang dia yang blokir WA saya, saya bicara lisan untuk bertemu dia di luar jam kerja dan di luar tempat kerja, seperti datang ke rumahnya atau misalnya dia khawatir saya melakukan tindakan kekerasan kepada dia.

Saya sudah beri solusinya, "yuk mari kita bertemu di kantor Polisi terdekat kantor."

Dia malah cuekin dan terus melanjutkan serangan verbal dia ke saya dan selalu mencari kesalahan saya supaya dia merasa serangan verbal dia itu berdasar kuat dan dibenarkan.

Mohon solusinya, Pak.

Terima kasih sebelumnya sudah mau menerima keluhan saya ini.

Best Regards,
L
Jakarta

Untuk menjawab pertanyaan pembaca detik's Advocate di atas, kami meminta pendapat advokat Yudhi Ongkowijaya, S.H., M.H. Berikut penjelasan lengkapnya:

Terima kasih atas pertanyaan Saudari. Kami akan membantu untuk menjawabnya.

Perihal teman kerja yang menghina dan menindas dengan ekstrim terhadap Saudari, kami menyimpulkan bahwa tindakan tersebut dilakukan terus menerus secara langsung kepada Saudari (tidak melalui tulisan atau melalui media elektronik), yang dilakukan dihadapan orang lain (teman-teman kantor), dengan atau tidak disertai kekerasan atau ancaman kekerasan, sehingga mengakibatkan psikologi dan ketenangan dalam beraktifitas menjadi terganggu serta telah merendahkan harga diri dan martabat Saudari. Selain itu, Saudari juga mengalami pemukulan yang dilakukan oleh teman kerja, namun tidak sampai mengakibatkan luka-luka atau sakit.

Perbuatan penghinaan secara langsung kepada orang yang bersangkutan, merupakan pelanggaran atas ketentuan Pasal 310 Ayat (1) KUHP, yang menyatakan bahwa:

Barang siapa dengan sengaja menyerang kehormatan atau nama baik seseorang dengan menuduhkan sesuatu hal, yang maksudnya terang supaya hal itu diketahui umum, diancam karena pencemaran dengan pidana penjara paling lama sembilan bulan atau pidana denda paling banyak empat ribu lima ratus Rupiah.

Apabila terkait perbuatan penghinaan yang dilakukan terdapat unsur kekerasan atau ancaman kekerasan di dalamnya, maka tindakan tersebut bisa termasuk ke dalam delik Pasal 335 Ayat (1) ke-1 Kitab Undang-Undang Hukum Pidana Juncto Putusan Mahkamah Konstitusi Nomor 1/PUU-XI/2013, yang menyatakan bahwa:

Barang siapa secara melawan hukum memaksa orang lain supaya melakukan atau tidak melakukan atau membiarkan sesuatu, dengan memakai kekerasan atau ancaman kekerasan, baik terhadap orang itu sendiri maupun orang lain, diancam dengan pidana penjara paling lama satu tahun atau denda paling banyak empat ribu lima ratus Rupiah.

Kemudian jika dalam kejadian yang sama, juga terjadi pemukulan yang tidak sampai membuat luka atau sakit, maka menurut ketentuan Pasal 352 Ayat (1) Kitab Undang-Undang Hukum Pidana, disebutkan bahwa:

Selain daripada apa yang tersebut dalam Pasal 353 dan Pasal 356, maka penganiayaan yang tidak menjadikan sakit atau halangan untuk melakukan jabatan atau pekerjaan, diancam sebagai penganiayaan ringan, dengan pidana penjara selama-lamanya tiga bulan atau pidana denda sebanyak-banyaknya empat ribu lima ratus Rupiah. Hukuman ini boleh ditambah dengan sepertiganya, bila kejahatan itu dilakukan terhadap orang yang bekerja padanya atau yang ada di bawah perintahnya.

Dari uraian pertanyaan yang disampaikan, cukup mengherankan upaya kantor Saudari yang seakan-akan membiarkan berlarut-larutnya tindakan penghinaan dan penindasan terhadap Saudari. Perusahaan seharusnya menjadi yang pertama dan utama dalam menjamin perlindungan dan keamanan bagi pekerja-pekerjanya.

Hal ini sebagaimana ketentuan Pasal 86 Ayat (1) Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan Juncto Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2020 Tentang Cipta Kerja, yang menyatakan :

Setiap pekerja/buruh mempunyai hak untuk memperoleh perlindungan atas :

- a. Keselamatan dan kesehatan kerja;
- b. Moral dan kesusilaan; dan
- c. Perlakuan yang sesuai dengan harkat dan martabat

manusia serta nilai-nilai agama.

Untuk itu semestinya perusahaan, yang diwakili oleh bagian personalia (HRD), atas laporan dari Saudari serta berdasarkan bukti yang cukup, harus dapat lebih mengupayakan perlindungan terhadap Saudari dari tindakan-tindakan penghinaan maupun kekerasan yang dilakukan oleh sesama karyawan lainnya, yaitu bukan hanya dengan memanggil yang bersangkutan untuk dimintai keterangan serta dinasihati, tetapi juga memberikan Surat Peringatan apabila tetap melakukannya secara berulang-ulang, dan apabila perlu, perusahaan berhak melakukan Pemutusan Hubungan Kerja jika yang bersangkutan, atas dasar bukti yang cukup, benar-benar tidak mengindahkan Surat Peringatan yang telah disampaikan kepadanya.

Tindakan Saudari yang selama ini selalu bersabar merupakan perbuatan yang sangat terpuji.

Yudhi Ongkowijaya, advokat

Menurut pendapat kami, tindakan Saudari yang selama ini selalu bersabar dalam menghadapi sikap perilaku teman kerja sekalipun dia telah memperlakukan Saudari dengan tidak baik serta mengarah kepada pelecehan harkat dan martabat, merupakan perbuatan yang sangat terpuji. Terlebih Saudari mengedepankan dialog secara kekeluargaan dalam rangka penyelesaian permasalahan tersebut. Namun, apabila kesabaran dan pendekatan secara personal tidak membuahkan hasil, sebagai langkah preventif, Saudari dapat menempuh upaya hukum, yaitu dengan menggunakan jasa Kuasa Hukum (Advokat) untuk melakukan teguran melalui Somasi terhadap teman kerja Saudari.

Apabila yang bersangkutan tetap tidak juga berubah sikap, maka saatnya Saudari menempuh jalur hukum lebih lanjut secara pidana, dengan terlebih dahulu mengumpulkan bukti-bukti serta saksi-saksi yang melihat dan mendengar langsung kejadian tersebut, kemudian membuat Laporan Polisi terhadap perbuatan teman kerja Saudari, atas dasar dugaan tindak pidana penghinaan dan/atau pengancaman dan/atau penganiayaan ringan sebagaimana ketentuan Pasal 310 Ayat (1) dan/atau Pasal 335 Ayat (1) ke-1 dan/atau Pasal 352 Ayat (1) Kitab Undang-Undang Hukum Pidana, baik secara pribadi maupun dengan didampingi oleh Penasihat Hukum yang ditunjuk.

Demikian jawaban dari kami, semoga dapat bermanfaat. Salam.

Yudhi Ongkowijaya, S.H., M.H.

Partner pada Law Office ELMA & Partners

www.lawofficeelma.com

<https://news.detik.com/berita/d-6192409/apakah-saya-bisa-polisikan-kekerasan-verbal-teman-sekantor>.

Diskusikan mengenai,

1. Kira-kira apa faktor-faktor penyebab kekerasan emosional itu terjadi
2. Apa dampak jangka Panjang yang dialami oleh korban
3. Apa dampak jangka pendek yang dialami oleh korban
4. Apa yang bisa dilakukan jika terjadi mereka menjadi korbannya
5. Apa yang bisa mereka lakukan jika menjadi pihak ketiga (saksi langsung maupun tidak langsung)

Hasil diskusi dituliskan di *flipchart*



49

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Mengidentifikasi Perilaku Kekerasan di Sekitarku

Topik	: Mengidentifikasi Perilaku Kekerasan di Sekitarku
Sub Topik	: <ul style="list-style-type: none"> • Tanda – Tanda Perilaku Kekerasan Emosional • Mengenal Diri Sendiri • Perbedaan Perilaku Sehat & Kekerasan Emosional • Membangun Perilaku Sehat
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: Telah mendapatkan materi tentang Apa itu Perilaku Kekerasan?; Mengenal Perilaku Kekerasan Emosional; Faktor Penyebab dan Dampak Perilaku Kekerasan Emosional serta Mengatasi Kekerasan Emosional
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan tanda-tanda perilaku kekerasan emosional, mengenal diri sendiri, perbedaan perilaku sehat & kekerasan emosional, membangun perilaku sehat • Menggunakan konsep membangun perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai tanda- tanda perilaku kekerasan emosional, mengenal diri sendiri, perbedaan perilaku sehat & kekerasan emosional, membangun perilaku sehat • Mendiskusikan mengenai tanda-tanda perilaku kekerasan emosional, mengenal diri sendiri, perbedaan perilaku sehat & kekerasan emosional, membangun perilaku sehat • Mengemukakan tanda-tanda perilaku kekerasan emosional, mengenal diri sendiri, perbedaan perilaku sehat & kekerasan emosional, membangun perilaku sehat • Menerapkan konsep membangun perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari • Menyesuaikan pengenalan diri sendiri dalam kehidupan sehari-hari
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai tanda-tanda perilaku kekerasan emosional, mengenal diri sendiri, perbedaan perilaku sehat & kekerasan emosional, membangun perilaku sehat • Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai konsep membangun perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari • Siswa dapat mengembangkan sifat jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri
Metode Pembelajaran	: Ceramah interaktif, tugas individu, diskusi, membuat video
Media Pembelajaran	: PPT, fotocopy kuesioner, film, video siswa
Material Pembelajaran	: Materi pembelajaran, kuesioner 'Mengenal Diri'
Bahan Pembelajaran	: <i>Flipchart</i> , <i>metaplan</i> , kertas HVS, <i>sticky note</i> , <i>flipchart</i> , ATK
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

TANDA-TANDA PERILAKU KEKERASAN EMOSIONAL

Sebuah perilaku kekerasan memiliki tanda-tanda tertentu ketika terjadi pada seseorang. Berikut tanda-tanda terjadinya perilaku di sekitar kita;

1. Adanya penghinaan yang terjadi secara terus menerus secara sendiri maupun di depan orang lain.
2. Adanya pemerasan secara emosional, dimana pelaku akan mengancam dan memaksa untuk melakukan suatu hal yang diinginkan pada orang lain.
3. Adanya perasaan tidak nyaman, frustasi, bingung, cemas, dan tidak berdaya Ketika berinteraksi dengan

mereka.

4. Adanya ekspektasi yang tidak realistis yang diberikan kepada orang lain terhadap kita.
5. Keberadaan kita tidak dianggap dan dihargai oleh orang tersebut.
6. Adanya keributan yang berusaha ditimbulkan, seperti berdebat dengan sengaja, membuat pernyataan yang kontradiktif, emosional, dsbnya.
7. Adanya tindakan superior yang berusaha ditunjukkan sehingga merendahkan kita, termasuk mengontrol setiap pilihan dan pekerjaan kita.

MENGENAL DIRI SENDIRI

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 kekerasan 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.

Harap baca setiap pernyataan dengan hati-hati dan berilah penilaian seberapa sering anda mendapatkan perilaku tersebut dengan skala 1-5 (Tidak pernah - pernah - cukup sering - sering - sangat sering)

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 mengendalikannya.	(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 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 mempengaruhi kesejahteraan saya.	(Tidak pernah - Selalu)

PERBEDAAN PERILAKU SEHAT DAN KEKERASAN EMOSIONAL

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)

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)

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)

MEMBANGUN PERILAKU SEHAT

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)

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Dibuka dengan doa	5'	Dipimpin oleh Ketua Kelas
2	Review	10'	Ketua kelas memimpin diskusi untuk meninjau kembali aturan kelas dan melakukan penyesuaian jika diperlukan Fasilitator melakukan <i>review</i> materi hari sebelumnya
3	Membangun suasana kelas agar siswa siap belajar	<i>Ice Breaker</i> 5'	Fasilitator memimpin permainan 'Ah, So, Ko' Fasilitator mempelajari cara memainkan dan memberikan instruksi dengan benar dan tegas https://www.youtube.com/watch?v=f4P1B58vEeM
4	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	Fasilitator menjelaskan mengenai materi apa yang akan dipelajari oleh siswa di hari tersebut, kegiatan apa saja yang akan dilakukan bersama serta tujuan apa yang ingin dicapai yang terdapat pada PPT
Inti			
1	Mengisi kuesioner	Tugas Individu 15'	Fasilitator menjelaskan mengenai tujuan pemberian kuesioner adalah untuk mengidentifikasi apakah kita terlibat dalam sebuah situasi perilaku kekerasan emosional atau tidak Fasilitator membacakan cara mengerjakannya dan memberikan instruksi yang jelas kepada siswa Berikan waktu 5' untuk mengisi kuesioner tersebut dan setelah selesai jumlahkan totalnya Fasilitator menanyakan hasilnya kepada siswa dan memberikan penjelasan serta kesimpulan serta membuka ruang tanya jawab

2	Membentuk kelompok	5'	Bentuk kelompok menjadi 3 kelompok dengan system arisan Minta kelompok untuk berkumpul di tempatnya masing-masing
3	Menonton film pendek	Tugas kelompok 30'	Fasilitator menyampaikan tujuan pemberian tugas adalah untuk membangun pengetahuan individu mengenai perilaku sehat dan perilaku kekerasan disekitar kita dan bagaimana membangun perilaku sehat serta berusaha menghilangkan perilaku kekerasan Fasilitator memutar sebuah film pendek terkait perilaku kekerasan di kalangan remaja dan perilaku sehat di kalangan remaja https://www.youtube.com/watch?v=V6ui161NyTg Setiap kelompok akan menganalisa film dan menjawab beberapa pertanyaan berikut, menurut kalian apakah: <ul style="list-style-type: none"> • Definisi perilaku kekerasan dan perilaku sehat • Tanda-tanda perilaku kekerasan dan perilaku sehat • Bagaimana cara menghilangkan perilaku kekerasan dan membangun perilaku sehat Tuliskan hasil diskusi pada <i>flipchart</i> Dan presentasikan
4	Memaparkan hasil diskusi kelompok	Presentasi 15'	Setiap kelompok mendapatkan kesempatan untuk mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya Fasilitator dan siswa lain memberikan umpan balik Fasilitator memberikan kesimpulan
	Istirahat	15'	
5	Membangun suasana kelas untuk siap belajar	<i>Ice Breaker</i> 5'	Fasilitator memimpin permainan Fasilitator menonton dan mempelajari permainan ini, berikan instruksi yang jelas kepada siswa https://www.youtube.com/watch?v=k6bHltjYzE
6	Membuat poster	Tugas kelompok 25'	Setiap kelompok membuat sebuah video pendek untuk mengedukasi dan berisi informasi mengenai: Kelompok1, ajakan untuk membangun perilaku sehat Kelompok2, ajakan untuk menghentikan perilaku kekerasan Kelompok 3, informasi mengenai apa itu perilaku kekerasan vs perilaku sehat beserta dengan dampaknya Setiap kelompok membuat skenario dan merekamnya dalam durasi 1 menit dan dikirim ke fasilitator
7	Pemaparan video informatif	Presentasi 10'	Setiap kelompok menampilkan video hasil karya nya Fasilitator dan siswa lain memberikan umpan balik Fasilitator memberikan kesimpulan

Penutup

1	Penguatan pengetahuan peserta didik	Ceramah interaktif 20'	<p>Fasilitator menjelaskan menggunakan PPT mengenai</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tanda-tanda terjadinya perilaku kekerasan disekitar kita • Alat ukur yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi apakah kita terlibat dalam sebuah situasi perilaku kekerasan emosional • Definisi perilaku sehat • Karakteristik perilaku sehat • Perbedaan perilaku sehat dan kekerasan • Cara mengembangkan perilaku sehat <p>Fasilitator juga membuka ruang tanya jawab bagi para peserta didik yang masih kurang paham</p>
2	Refleksi pribadi	5'	Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, missal bisa juga menuliskan saran / kritik / masukan / tanggapan, ditulis di sticky note dan ditempel di <i>flipchart</i>
3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	<p>Dipimpin oleh ketua kelas</p> <p>Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik <p>(dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)</p>
4	Misi Mingguan	Instruksi 5'	Penjelasan mengenai judul dan deskripsi mengenai misi yang diberikan serta aturan penulisan dan indikator penilaian
5	Doa penutup	5'	Dipimpin oleh ketua kelas

Penilaian : Menulis jurnal mingguan

Judul Misi : Stop Kekerasan Emosional

Deskripsi Misi :

- Observasi perilaku kekerasan dalam diri sendiri dan sekitar serta tuliskan
- Refleksikan perilaku sehat apa yang perlu dikembangkan dalam diriku dan sekitarku
- Refleksikan perilaku kekerasan apa yang perlu dihilangkan dalam diriku dan sekitarku
- Praktek baik yang akan saya lakukan dalam menerapkan perilaku sehat dalam minggu ini
- Ceritakan hal tersebut sesuai dengan ketentuan penulisan jurnal

Lampiran

Kuesioner 'Mengenal Diri Sendiri'

Harap baca setiap pernyataan dengan hati-hati dan berilah penilaian seberapa sering anda mendapatkan perilaku tersebut dengan skala 1-5 (Tidak pernah - pernah - cukup sering - sering - sangat sering)

No	Item	Skala
1	Saya telah dihina oleh pasangan/anggota keluarga/teman saya di depan orang lain.	
2	Ketika saya berbuat salah, saya cenderung disalahkan.	
3	Pasangan/anggota keluarga/teman saya menggunakan ancaman untuk mengendalikan saya.	
4	Pasangan/anggota keluarga/teman saya tidak menanggapi kata-kata saya dengan serius.	
5	Orang-orang di sekitar saya mengejek saya dengan menyebut nama saya dengan buruk.	
6	Pasangan/teman/anggota keluarga saya mengabaikan perasaan atau kebutuhan saya.	
7	Pasangan/anggota keluarga saya mencoba untuk mengisolasi saya.	
8	Pasangan/teman/anggota keluarga saya membandingkan saya dengan orang lain.	
9	Pasangan/teman/anggota keluarga saya memeras secara emosional untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan.	
10	Pasangan/teman/anggota keluarga saya membuat saya merasa tidak cukup baik atau tidak berharga.	
11	Pasangan/teman/anggota keluarga saya mendiamkan saya untuk menghukum saya.	
12	Pasangan/teman/anggota keluarga saya menyangkal hal-hal yang telah mereka katakan atau lakukan.	
13	Pasangan/teman/anggota keluarga saya menekan saya ketika saya tidak dapat mendukung mereka secara finansial.	
14	Pasangan/teman/anggota keluarga saya tidak peduli bagaimana tindakan mereka mempengaruhi kesejahteraan saya.	
	Total	



50

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Gender

Topik	: Gender
Sub Topik	: <ul style="list-style-type: none"> • Konsep Dasar Gender • <i>Gender Equality</i> dan <i>Inequality</i> • Penyebab dan Akibat <i>Gender Inequality</i>
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: -
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan mengenai konsep dasar gender, <i>gender equality</i> dan <i>inequality</i>, penyebab dan akibat <i>gender inequality</i> • Menggunakan konsep mengenai <i>gender equality</i> dalam kehidupan sehari-hari
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai konsep dasar gender, <i>gender equality</i> dan <i>inequality</i>, penyebab dan akibat <i>gender inequality</i> • Mendiskusikan mengenai konsep dasar gender, <i>gender equality</i> dan <i>inequality</i>, penyebab dan akibat <i>gender inequality</i> • Mengemukakan mengenai konsep dasar gender, <i>gender equality</i> dan <i>inequality</i>, penyebab dan akibat <i>gender inequality</i> • Menerapkan <i>gender equality</i> dalam kehidupan sehari-hari • Menyesuaikan <i>gender equality</i> dalam kehidupan sehari-hari
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai konsep dasar gender, <i>gender equality</i> dan <i>inequality</i> • Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai <i>gender equality</i> dalam kehidupan sehari-hari • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah, diskusi kelompok, presentasi, cerdas cermat.
Media Pembelajaran	: PPT, video
Material Pembelajaran	: Materi pembelajaran, materi tugas kelompok (terlampir), materi cerdas cermat (terlampir), film ketidaksetaraan gender
Bahan Pembelajaran	: Laptop, proyektor, ATK, <i>sticky note</i> , <i>flipchart</i>
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

KONSEP DASAR GENDER KNOWLEDGE (PENGETAHUAN GENDER)

Untuk dapat memahami tentang Gender, ada beberapa materi yang harus dikuasai oleh peserta didik, antara lain:

- **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).

- **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).

- **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.*)

Gender Equality Dan Inequality (Kesetaraan dan Ketidaksetaraan Gender)

- 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).

- 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).

- 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 kedalam 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.

* **Marginalisasi**

Marginalisasi adalah bentuk pengucilan sekelompok masyarakat karena adanya perbedaan gender, sehingga mengakibatkan kemiskinan. Marginalisasi 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;

o Diskriminasi secara langsung

Diskriminasi langsung terjadi ketika kita diperlakukan berbeda pada suatu situasi karena identitas gender yang kita miliki.

o 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).

Penyebab dan Akibat Gender Inequality (Ketidaksetaraan Gender)

• **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 status sosial ekonomi rendah juga memiliki pandangan krusial. Sebagai contoh, terdapat pandangan bahwa anak laki-laki lebih berharga dari perempuan, karena dianggap akan menjadi sumber penghasilan.

- 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).

- 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.), kesetaraan 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.).

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Dibuka dengan doa	5'	Dipimpin oleh Ketua Kelas
2	Membangun suasana kelas agar siswa siap belajar	Ice Breaker 10'	Fasilitator memimpin permainan: 'Angka dan Aksi' https://www.youtube.com/watch?v=ncWIV9onwZs Fasilitator menonton video dan mempelajari permainan tersebut Fasilitator memberikan instruksi yang jelas kepada siswa
3	Review	10'	Ketua kelas memimpin diskusi untuk meninjau kembali aturan kelas dan melakukan penyesuaian jika diperlukan Fasilitator melakukan review materi hari sebelumnya
4	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	Fasilitator menjelaskan mengenai materi apa yang akan dipelajari oleh siswa di hari tersebut, kegiatan apa saja yang akan dilakukan bersama serta tujuan apa yang ingin dicapai yang terdapat pada PPT
Inti			
1	Pembagian kelompok	5'	Siswa dibagi ke dalam 2 kelompok dengan system arisan

2	Menonton video mengenai ketidaksetaraan gender	Nonton Video 15'	https://www.youtube.com/watch?v=58O-wqH5o5s&t=63s (‘Ini Gak Lucu’) dan https://www.youtube.com/watch?v=75EvRejc05g&t=427s (‘Wedok’)
3		Diskusi Kelompok 30'	<p>Fasilitator menjelaskan mengenai tujuan diskusi kelompok berikut adalah untuk menganalisa film yang telah ditonton dan menggali informasi mengenai ketidaksetaraan gender yang sering terjadi</p> <p>Kelompok akan menganalisa film yang berbeda, gunting instruksi dan masukkan ke dalam amplop dan mintalah kelompok untuk memilih amplop yang akan dikerjakan</p> <p>Hal-hal yang terdapat dalam film dan perlu didiskusikan oleh kelompok mengenai:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Bentuk ketidaksetaraan gender * Penyebab ketidaksetaraan gender * Akibat ketidaksetaraan gender <p>Setelah kamu menganalisa film dan menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, diskusikan dan jawablah beberapa pertanyaan berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Identifikasi bentuk-bentuk ketidaksetaraan gender lainnya terhadap laki-laki / perempuan * Identifikasi bentuk-bentuk kesetaraan gender yang diperlukan oleh laki-laki / perempuan * Identifikasi penyebab ketidaksetaraan gender lainnya terhadap laki-laki / perempuan * Identifikasi akibat ketidaksetaraan gender lainnya terhadap laki-laki / perempuan * Identifikasi pentingnya kesetaraan gender <p>Dari hasil diskusi kelompok mengenai pertanyaan-pertanyaan di atas, maka kelompok diminta untuk menyimpulkan:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Definisi kesetaraan gender * Definisi ketidaksetaraan gender * Pentingnya pengetahuan gender <p>Tuliskan hasil diskusi pada <i>flipchart</i></p>
4	Pemaparan hasil diskusi kelompok	Presentasi 10'	<p>Setiap kelompok mendapatkan kesempatan untuk presentasi</p> <p>Fasilitator dan siswa lain memberikan umpan balik</p> <p>Fasilitator menyimpulkan hasil presentasi</p>
	Istirahat	15'	
5	Membangun suasana kelas agar siswa siap untuk belajar kembali	<i>Ice Breaker</i> 5'	<p>Permainan ‘Indonesia Berkata’</p> <p>Fasilitator akan memberikan instruksi untuk memegang sesuatu atau melepaskan sesuatu dan siswa harus mengikuti instruksi jika fasilitator memulai instruksi tersebut dengan kata ‘Indonesia Berkata’</p> <p>2 orang pertama yang kalah akan membentuk kelompok 1, 2 orang kedua yang kalah akan membentuk kelompok 2, 2 orang ketiga yang kalah akan membentuk kelompok 3, dan sisanya adalah kelompok 4</p>

6	Belajar sambil berkompetisi melalui permainan	Cerdas Cermat 25'	<p>Tujuan permainan ini adalah untuk memperdalam pemahaman siswa mengenai konsep gender</p> <p>Setiap kelompok menentukan bunyi bel masing-masing</p> <p>Babak 1 adalah babak giliran di mana setiap kelompok mendapat giliran untuk menjawab selama 1 menit, jika benar berikan nilai, jika salah lempar pertanyaan ke kelompok sebelahnya dan mendapat nilai $\frac{1}{2}$ nya saja</p> <p>Babak 2 adalah babak rebutan, dan jika salah nilai akan dikurangi</p> <p>Kelompok pemenang bisa diberikan bintang sesuai kebijakan fasilitator</p>
Penutup			
1	Penguatan pengetahuan peserta didik	Ceramah interaktif 20'	<p>Fasilitator menjelaskan menggunakan PPT mengenai</p> <ul style="list-style-type: none"> * Definisi gender knowledge (pengetahuan gender) * Definisi gender * Pentingnya gender knowledge (pengetahuan gender) * Definisi <i>gender equality</i> (kesetaraan gender) dan <i>inequality</i> gender (ketidaksetaraan gender) * Bentuk-bentuk <i>gender equality</i> (kesetaraan gender) * Bentuk-bentuk <i>gender inequality</i> (ketidaksetaraan gender) * Penyebab <i>gender inequality</i> (ketidaksetaraan gender) * Akibat <i>gender inequality</i> (ketidaksetaraan gender) * Pentingnya <i>gender equality</i> (kesetaraan gender) <p>Fasilitator juga membuka ruang tanya jawab bagi para peserta didik yang masih kurang paham</p>
2	Refleksi pribadi	5'	Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, missal bisa juga menuliskan saran / kritik / masukan / tanggapan, ditulis di sticky note dan ditempel di <i>flipchart</i>
3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	<p>Dipimpin oleh ketua kelas</p> <p>Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik <p>(dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)</p>
4	Misi Mingguan	Instruksi 5'	Penjelasan mengenai judul dan deskripsi mengenai misi yang diberikan serta aturan penulisan dan indikator penilaian
5	Doa penutup	5'	Dipimpin oleh ketua kelas

Penilaian : Menulis Jurnal Mingguan

Judul Misi : Pelaku VS Korban Ketidaksetaraan Gender

Deskripsi Misi :

1. Ceritakan mengenai kesetaraan maupun ketidaksetaraan gender yang pernah saya alami / saya lakukan terhadap orang lain dalam bentuk tindakan maupun pandangan orang lain
2. Ceritakan bentuknya seperti apa, dampak yang dialami dan kemungkinan dampak yang dialami jika tidak melakukannya
3. Tuliskan sesuai dengan ketentuan penulisan jurnal

Kelompok 1 menganalisa film 'Ini Gak Lucu'

Hal-hal yang terdapat dalam film dan perlu didiskusikan oleh kelompok mengenai:

- * Bentuk ketidaksetaraan gender
- * Penyebab ketidaksetaraan gender
- * Akibat ketidaksetaraan gender

Setelah kamu menganalisa film dan menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, diskusikan dan jawablah beberapa pertanyaan berikut:

- * Identifikasi bentuk-bentuk ketidaksetaraan gender lainnya terhadap laki-laki / perempuan
- * Identifikasi bentuk-bentuk kesetaraan gender yang diperlukan oleh laki-laki / perempuan
- * Identifikasi penyebab ketidaksetaraan gender lainnya terhadap laki-laki / perempuan
- * Identifikasi akibat ketidaksetaraan gender lainnya terhadap laki-laki / perempuan
- * Identifikasi pentingnya kesetaraan gender

Dari hasil diskusi kelompok mengenai pertanyaan-pertanyaan di atas, maka kelompok diminta untuk menyimpulkan:

- * Definisi kesetaraan gender
- * Definisi ketidaksetaraan gender
- * Pentingnya pengetahuan gender

Tuliskan hasil diskusi pada *flipchart*

Kelompok 2 menganalisa film 'Wedok'

Hal-hal yang terdapat dalam film dan perlu didiskusikan oleh kelompok mengenai:

- * Bentuk ketidaksetaraan gender
- * Penyebab ketidaksetaraan gender
- * Akibat ketidaksetaraan gender

Setelah kamu menganalisa film dan menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, diskusikan dan jawablah beberapa pertanyaan berikut:

- * Identifikasi bentuk-bentuk ketidaksetaraan gender lainnya terhadap laki-laki / perempuan
- * Identifikasi bentuk-bentuk kesetaraan gender yang diperlukan oleh laki-laki / perempuan
- * Identifikasi penyebab ketidaksetaraan gender lainnya terhadap laki-laki / perempuan
- * Identifikasi akibat ketidaksetaraan gender lainnya terhadap laki-laki / perempuan
- * Identifikasi pentingnya kesetaraan gender

Dari hasil diskusi kelompok mengenai pertanyaan-pertanyaan di atas, maka kelompok diminta untuk menyimpulkan:

- * Definisi kesetaraan gender
- * Definisi ketidaksetaraan gender
- * Pentingnya pengetahuan gender

Tuliskan hasil diskusi pada *flipchart*

Daftar Pertanyaan Cerdas Cermat

Babak 1

No	Pertanyaan	Jawaban
1	<p>Menurut WHO (2023). Gender didefinisikan sebagai karakteristik perempuan dan laki-laki yang dibentuk secara sosial. Termasuk didalamnya ada norma, perilaku dan jenis kelamin yang melekat dari gender tersebut.</p> <p>Benar atau Salah?</p>	<p>Menurut WHO (2023). Gender didefinisikan sebagai karakteristik perempuan dan laki-laki yang dibentuk secara sosial. Termasuk didalamnya ada norma, perilaku dan peran yang melekat dari gender tersebut.</p>
2	<p>Memiliki pengetahuan terkait gender akan membentuk adanya kepuasan tersendiri akan pentingnya kesetaraan gender antara laki-laki maupun perempuan. Kesadaran ini akan membantu kita untuk lebih menghargai setiap karakteristik dan peran dari setiap gender dan bagaimana berperilaku secara adil kepada sesama.</p> <p>Benar atau Salah?</p>	<p>Memiliki pengetahuan terkait gender akan membentuk adanya kesadaran tersendiri akan pentingnya kesetaraan gender antara laki-laki maupun perempuan. Kesadaran ini akan membantu kita untuk lebih menghargai setiap karakteristik dan peran dari setiap gender dan bagaimana berperilaku secara adil kepada sesama.</p>
3	<p>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.</p> <p>Benar atau Salah?</p>	
4	<p>Ketidaksetaraan gender merupakan bentuk ketidakadilan bagi perempuan, laki-laki atau lainnya berdasarkan sistem dan struktur dalam suatu kelompok adat masyarakat.</p> <p>Benar atau Salah?</p>	<p>Ketidaksetaraan gender merupakan bentuk ketidakadilan bagi perempuan, laki-laki atau lainnya berdasarkan sistem dan struktur dalam suatu kelompok masyarakat.</p>
5	<p>Kesetaraan gender memiliki berbagai bentuk dari berbagai aspek, seperti dalam hal pendidikan, pekerjaan, ... , dan peran di rumah.</p>	<p>kesehatan</p>
6	<p>Kesetaraan gender dalam hal pendidikan: Setiap gender memiliki ... 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.</p>	<p>kesempatan</p>

7	Kesetaraan gender dalam hal pekerjaan: Setiap gender memiliki kesempatan yang sama untuk menekuni bidang pekerjaan tertentu dan mencapai posisi tertentu. Termasuk memperoleh dukungan, ... , kebebasan berpendapat, dan kesempatan pengembangan yang sama untuk setiap gendernya.	Apresiasi / penghargaan
8	Kesetaraan gender dalam hal kesehatan: Setiap gender memiliki akses dan ... kesehatan yang sama, termasuk mendapat perlakuan yang menghargai terlepas apapun gendernya.	fasilitas
9	Kesetaraan gender dalam hal 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). Benar atau Salah?	
10	Perilaku ketidaksetaraan gender dapat terwujud melalui berbagai bentuk diantaranya akses yang terbatas dalam perumahan , posisi yang rendah di dalam masyarakat, minimnya kebebasan untuk membuat keputusan, pendapatan yang rendah, dan kekerasan pada gender tertentu. Benar atau Salah?	Perilaku 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.
11	Perilaku kesetaraan gender dapat dipisahkan kedalam beberapa bentuk, diantaranya: beban ganda, marginalisasi, pelabelan, diskriminasi, kekerasan Benar atau Salah?	Perilaku ketidaksetaraan gender dapat dipisahkan kedalam beberapa bentuk, diantaranya: beban ganda, marginalisasi, pelabelan, diskriminasi, kekerasan
12	Beban ganda 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. Benar atau Salah?	
13	Marginalisasi adalah bentuk pengucilan sekelompok masyarakat karena adanya perbedaan gender, sehingga mengakibatkan	kemiskinan
14	Marginalisasi sosial adalah perilaku membatasi interaksi atau ... pada seseorang individu atau kelompok tertentu dalam masyarakat, yang menyebabkan hilangnya kesempatan serta hak bersosialisasi atau melaksanakan aktivitas sosial pada umumnya.	hubungan

15	Pelabelan atau stereotip adalah penggambaran seseorang individu atau kelompok yang didasari pada	prasangka
16	Menurut United Nations Human Rights (2014), Stereotip gender adalah memberikan atribut, ... , atau peran khusus kepada individu, karena memiliki identitas gender tertentu.	Karakteristik / ciri-ciri / tanda-tand

Babak 2

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Diskriminasi adalah perlakuan yang tidak setara antara satu individu dengan individu lain, karena ada perbedaan jenis kelamin, suku, agama, ras, dan lainnya. Benar atau Salah?	
2	Diskriminasi dapat dibagi menjadi 2 jenis, yaitu diskriminasi langsung dan tidak langsung Benar atau Salah?	
3	Diskriminasi langsung terjadi di tempat kerja, dimana organisasi memiliki kebijakan tertentu yang sama untuk seluruh karyawan. Benar atau Salah ?	Diskriminasi langsung terjadi ketika kita diperlakukan berbeda pada suatu situasi karena identitas gender yang kita miliki.
4	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. Benar atau Salah?	
5	Kekerasan adalah suatu perbuatan yang menyakiti individu lain dan terkadang sampai ... jiwa seseorang karena adanya ketidaksetaraan.	membahayakan
6	Kekerasan dibagi menjadi 3 jenis, yaitu ketika orang lain menghina, ... , dan menyudutkan kita, kedua ketika kita diperlakukan kasar secara seksual, dan ketiga berbentuk perlakuan tidak adil karena menolak menerima pelecehan seksual.	menyinggung
7	Faktor utama penyebab ketidaksetaraan gender adalah pendidikan dan ... 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 <i>gender binary</i> dan sering kali jadi membatasi apa yang bisa dilakukan oleh pria dan wanita.	pola asuh

8	Disisi lain, faktor ... terutama di negara dengan status sosial ekonomi rendah juga memiliki pandangan krusial. Sebagai contoh, terdapat pandangan bahwa anak laki-laki lebih berharga dari perempuan, karena dianggap akan menjadi sumber penghasilan.	budaya
9	Ketidaksetaraan gender bagi anak muda dapat memengaruhi bagaimana anak muda bersikap, memilih pilihan karir, perubahan ambisi, dan bagaimana mereka memandang sebuah hubungan yang mana menjadi positif . Benar atau Salah ?	Ketidaksetaraan gender bagi anak muda dapat memengaruhi bagaimana anak muda bersikap, memilih pilihan karir, perubahan ambisi, dan bagaimana mereka memandang sebuah hubungan yang mana menjadi negatif.
10	Ketidaksetaraan gender bagi anak muda juga menyebabkan adanya keyakinan kelompok gender tertentu untuk mengambil peran dan berpartisipasi dalam kegiatan maupun komunitas yang sudah berlabel dengan gender tertentu. Benar atau Salah ?	Ketidaksetaraan gender bagi anak muda juga menyebabkan adanya keraguan kelompok gender tertentu untuk mengambil peran dan berpartisipasi dalam kegiatan maupun komunitas yang sudah berlabel dengan gender tertentu.
11	Ketidaksetaraan gender bagi anak muda juga dapat menyebabkan berkurangnya kepercayaan diri gender tertentu ketika harus mengerjakan pekerjaan yang berhubungan dengan gender lainnya. Benar atau Salah?	
12	Adanya kesetaraan gender dapat ... terwujudnya hak-hak asasi manusia dan mengurangi adanya kekerasan terhadap gender tertentu.	mendukung
13	Kesetaraan gender juga akan memperkuat kemampuan negara untuk ... , mengurangi kemiskinan, dan menjalankan pemerintahan secara efektif.	berkembang
14	Dengan adanya kesetaraan gender pengembangan kemampuan pada setiap gender, akan membuat bisnis, ekonomi, dan ... menjadi lebih baik.	Kesehatan



51

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Gender

Topik	: Gender
Sub Topik	: <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal Stereotip • Inklusivitas Gender • Mempromosikan Kesehatan Gender dan Inklusivitas
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: Telah mendapatkan materi konsep dasar gender, <i>gender equality</i> dan <i>inequality</i> , penyebab dan akibat <i>gender inequality</i>
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan mengenai konsep mengenal stereotip, inklusivitas gender, mempromosikan kesehatan gender dan inklusivitas. • Menggunakan konsep mempromosikan kesehatan gender dan inklusivitas dalam kehidupan sehari-hari.
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai mengenal stereotip, inklusivitas gender, mempromosikan kesehatan gender dan inklusivitas. • Mendiskusikan mengenai mengenal stereotip, inklusivitas gender, mempromosikan kesehatan gender dan inklusivitas. • Mengemukakan mengenai mengenal stereotip, inklusivitas gender, mempromosikan kesehatan gender dan inklusivitas. • Menerapkan mempromosikan kesehatan gender dan inklusivitas dalam kehidupan sehari-hari. • Menyesuaikan mempromosikan kesehatan gender dan inklusivitas dalam kehidupan sehari-hari.
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai mengenal stereotip, inklusivitas gender, mempromosikan kesehatan gender dan inklusivitas. • Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai mempromosikan kesehatan gender dan inklusivitas dalam kehidupan sehari-hari. • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah, diskusi kelompok, presentasi, bermain peran.
Media Pembelajaran	: PPT
Material Pembelajaran	: Materi pembelajaran, materi diskusi kelompok (terlampir), materi bermain peran
Bahan Pembelajaran	: Laptop, proyektor, spidol, <i>sticky notes</i> , kertas <i>flipchart</i> , metaplan
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

MENGENAL STEREOTIP

1. 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.

2. 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.

3. 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.

Dampak Negatif Stereotip Gender:

1. Pembatasan Potensi

Stereotip dapat membatasi individu dalam mencapai impian dan aspirasi mereka.

2. Stigma dan Diskriminasi

Stereotip Gender dapat memicu stigma dan diskriminasi terhadap individu yang tidak sesuai dengan norma gender.

INKLUSIVITAS GENDER

1. Definisi Inklusivitas Gender

Gender inclusivity merupakan upaya untuk mencapai kesetaraan gender dengan menghargai dan melibatkan setiap individu dengan berbagai identitas gender.

2. 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.

3. 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

MEMPROMOSIKAN KESETARAAN GENDER DAN INKLUSIVITAS

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)

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Dibuka dengan doa	5'	Dipimpin oleh Ketua Kelas
2	Membangun suasana kelas agar siswa siap belajar	<i>Ice Breaker</i> 10'	Fasilitator memimpin permainan: 'Apel-Pisang-Jeruk' https://www.youtube.com/watch?v=yJY19gO9JOo fasilitator mempelajari video terlampir dan belajar memberikan instruksi dengan baik dan benar
3	Review	10'	Ketua kelas memimpin diskusi untuk meninjau kembali aturan kelas dan melakukan penyesuaian jika diperlukan Fasilitator melakukan review materi hari sebelumnya
4	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	Fasilitator menjelaskan mengenai materi apa yang akan dipelajari oleh siswa di hari tersebut, kegiatan apa saja yang akan dilakukan bersama serta tujuan apa yang ingin dicapai yang terdapat pada PPT
Inti			
1	Pembagian kelompok	5'	Siswa dibagi ke dalam 5 kelompok dengan menggunakan sistem arisan

2	Menonton film pendek mengenai stereotip	Video 10'	https://www.youtube.com/watch?v=nxnRAp0OsCo (Aphrodite Stereotype)
3	Menganalisa film	Diskusi Kelompok 30'	Tujuan dari pemberian tugas ini adalah untuk siswa dapat menganalisa film yang sudah ditonton dan dapat menggali informasi mengenai stereotip yang sering terjadi sehingga siswa dapat membangun pengetahuannya melalui diskusi kelompok Hal-hal yang perlu didiskusikan dari film yang telah ditonton adalah: * Apa saja bentuk dari stereotip gender * Apa akibat dari stereotip * Mengapa inklusivitas gender penting * Bentuk-bentuk inklusivitas gender * Hal-hal yang dapat dilakukan untuk mendorong budaya kesetaraan dan inklusivitas diantara berbagai gender * Definisi inklusivitas gender Tulis hasil diskusi kelompok pada <i>flipchart</i>
4	Memaparkan hasil diskusi kelompok	Presentasi 15'	Setiap kelompok mendapatkan kesempatan untuk mempresentasikan hasil diskusi kelompok Fasilitator dan kelompok lain memberikan umpan balik positif Fasilitator menarik kesimpulan dari hasil diskusi siswa tersebut terkait dengan konsep teori yang sesuai
	Istirahat	15'	Peserta istirahat
5	Membangun suasana kembali agar siswa siap untuk belajar	<i>Ice breaking</i> 5'	Permainan melatih konsentrasi: https://www.youtube.com/shorts/MrOSIGIfUwc Setelah beberapa kali permainan, untuk 5 siswa pertama yang melakukan kesalahan dikumpulkan menjadi kelompok 1 dan sisanya adalah kelompok 2
6	Membuat video edukatif untuk mempromosikan konsep gender	Diskusi Kelompok 20'	Tujuan dari kegiatan ini adalah siswa akan belajar memahami lebih lagi mengenai konsep stereotip dan kesetaraan gender dengan melakukan bermain peran Setiap kelompok diminta untuk membuat video edukatif kepada masyarakat mengenai, Kelompok 1, stereotip gender, dampak dan hal-hal yang dapat dilakukan untuk mendorong budaya kesetaraan Kelompok 2, mengapa inklusivitas gender penting, bentuknya dan hal-hal yang dapat dilakukan untuk mendorong budaya inklusivitas berbagai gender Rekam video edukatif tersebut dalam durasi 1 menit Kirim kepada fasilitator untuk ditampilkan
7	Pemaparan hasil diskusi kelompok	Presentasi 10'	Setiap kelompok mempresentasikan film yang mereka buat Fasilitator dan siswa lain memberikan umpan balik positif Fasilitator menarik kesimpulan dengan mengkoneksikannya dengan konsep materi

Penutup

1	Penguatan pengetahuan peserta didik	Ceramah interaktif 15'	<p>Fasilitator menjelaskan menggunakan PPT mengenai</p> <ul style="list-style-type: none"> * Definisi stereotip * Bentuk dari stereotip gender * Akibat dari stereotip * Definisi inklusivitas gender * Mengapa inklusivitas gender penting * Bentuk-bentuk inklusivitas gender * Hal-hal yang dapat dilakukan untuk mendorong budaya kesetaraan dan inklusivitas diantara berbagai gender <p>Fasilitator juga membuka ruang tanya jawab bagi para peserta didik yang masih kurang paham</p>
2	Refleksi pribadi	5'	Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, missal bisa juga menuliskan saran / kritik / masukan / tanggapan, ditulis di sticky note dan ditempel di <i>flipchart</i>
3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	<p>Dipimpin oleh ketua kelas</p> <p>Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik <p>(dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)</p>
4	Misi Mingguan	Instruksi 5'	Penjelasan mengenai judul dan deskripsi mengenai misi yang diberikan serta aturan penulisan dan indikator penilaian
5	Doa penutup	5'	Dipimpin oleh ketua kelas

Penilaian : Menulis Jurnal Mingguan

Judul Misi : Stop Stereotip

Deskripsi Misi :

1. Daftarkan stereotip yang pernah kalian alami / lakukan (minimal 1)
2. Setelah mengetahui materi ini, adakah yang ingin kamu ubah mengenai stereotip?
3. Jika ada, daftarkan komitmen/langkah-langkah apa yang ingin kamu lakukan untuk mengubahnya (minimal 1)
4. Tuliskan sesuai dengan ketentuan penulisan jurnal yang berlaku

Lampiran

Teori berikut untuk membantu kelancaran dalam berdiskusi kelompok:

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.

Inklusivitas gender merupakan upaya untuk mencapai kesetaraan gender dengan menghargai dan melibatkan setiap individu dengan berbagai identitas gender.

Hal-hal yang perlu didiskusikan dari film yang telah ditonton adalah:

- * Apa saja bentuk dari stereotip gender
 - * Apa akibat dari stereotip
 - * Mengapa inklusivitas gender penting
 - * Bentuk-bentuk inklusivitas gender
 - * Hal-hal yang dapat dilakukan untuk mendorong budaya kesetaraan dan inklusivitas diantara berbagai gender
 - * Tulis hasil diskusi kelompok pada *flipchart*
-

Teori berikut untuk membantu kelancaran dalam berdiskusi kelompok:

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.

Inklusivitas gender merupakan upaya untuk mencapai kesetaraan gender dengan menghargai dan melibatkan setiap individu dengan berbagai identitas gender.

Hal-hal yang perlu didiskusikan dari film yang telah ditonton adalah:

- * Apa saja bentuk dari stereotip gender
- * Apa akibat dari stereotip
- * Mengapa inklusivitas gender penting
- * Bentuk-bentuk inklusivitas gender
- * Hal-hal yang dapat dilakukan untuk mendorong budaya kesetaraan dan inklusivitas diantara berbagai gender
- * Tulis hasil diskusi kelompok pada *flipchart*

Teori berikut untuk membantu kelancaran dalam berdiskusi kelompok:

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.

Inklusivitas gender merupakan upaya untuk mencapai kesetaraan gender dengan menghargai dan melibatkan setiap individu dengan berbagai identitas gender.

Hal-hal yang perlu didiskusikan dari film yang telah ditonton adalah:

- * Apa saja bentuk dari stereotip gender
 - * Apa akibat dari stereotip
 - * Mengapa inklusivitas gender penting
 - * Bentuk-bentuk inklusivitas gender
 - * Hal-hal yang dapat dilakukan untuk mendorong budaya kesetaraan dan inklusivitas diantara berbagai gender
 - * Tulis hasil diskusi kelompok pada *flipchart*
-

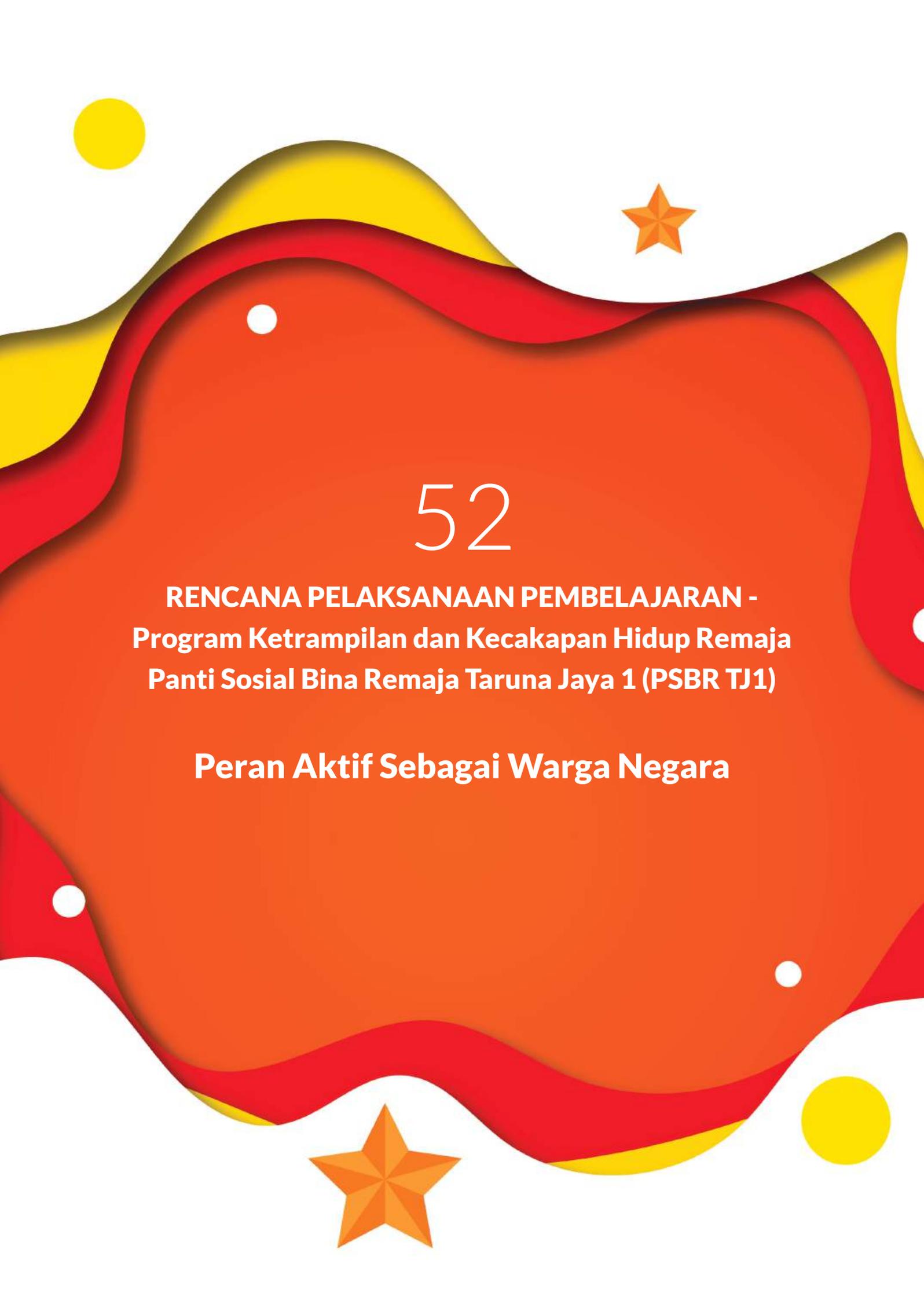
Teori berikut untuk membantu kelancaran dalam berdiskusi kelompok:

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.

Inklusivitas gender merupakan upaya untuk mencapai kesetaraan gender dengan menghargai dan melibatkan setiap individu dengan berbagai identitas gender.

Hal-hal yang perlu didiskusikan dari film yang telah ditonton adalah:

- * Apa saja bentuk dari stereotip gender
- * Apa akibat dari stereotip
- * Mengapa inklusivitas gender penting
- * Bentuk-bentuk inklusivitas gender
- * Hal-hal yang dapat dilakukan untuk mendorong budaya kesetaraan dan inklusivitas diantara berbagai gender
- * Tulis hasil diskusi kelompok pada *flipchart*



52

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Peran Aktif Sebagai Warga Negara

Topik	: Peran Aktif Sebagai Warga Negara
Sub Topik	: <ul style="list-style-type: none"> • Partisipasi • Keterlibatan dan Partisipasi • Keterlibatan Remaja Dalam Berbagai Lingkungan Kehidupannya (Modul: Kemandirian, Topik: Menjadi Pribadi Yang Terlibat Dalam Lingkungan Kehidupan)
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	:
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan partisipasi, keterlibatan remaja dalam berbagai lingkungan kehidupannya, simulasi peran aktif remaja sebagai warga negara
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai partisipasi, keterlibatan remaja dalam berbagai lingkungan kehidupannya • Mendiskusikan mengenai partisipasi, keterlibatan remaja dalam berbagai lingkungan kehidupannya • Mengemukakan mengenai partisipasi, keterlibatan remaja dalam berbagai lingkungan kehidupannya
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai partisipasi, keterlibatan remaja dalam berbagai lingkungan kehidupannya • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah, tugas kelompok, presentasi, <i>gallery walk</i> .
Media Pembelajaran	: PPT, metaplan soal, <i>flipchart</i> bertuliskan pernyataan untuk <i>gallery walk</i>
Material Pembelajaran	: Materi pembelajaran, materi menjodohkan (terlampir), materi <i>gallery walk</i> (terlampir)
Bahan Pembelajaran	: Laptop, proyektor, ATK, <i>sticky Notes</i> , <i>flipchart</i>
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

PARTISIPASI

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 didefinisikan 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 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.

PARTISIPASI DAN KETERLIBATAN ANAK DAN REMAJA

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 ataupun 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.

KETERLIBATAN REMAJA DALAM BERBAGAI LINGKUNGAN KEHIDUPANNYA

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.

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 jangkang 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.

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 menyetraka 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:

- Perilaku, di mana keterlibatan didefinisikan dalam hal partisipasi, upaya, perhatian, ketekunan, perilaku positif, dan tidak adanya perilaku yang mengganggu
- 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.
- 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.

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., mengambil 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.

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.

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 system 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 sering kali pekerjaan dan penghidupan mereka tidak terancam secara langsung, dan mereka memiliki waktu lebih leluasa dibandingkan orang dewasa yang lebih tua yang sering kali 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, nonformal, informal, dan virtual. Dalam aksi lingkungan, anak muda dapat terlibat dalam mendefinisikan masalah lingkungan, menganalisis akar permasalahan, serta mendiskusikan dan menerapkan solusi-solusi.

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Dibuka dengan doa	5'	Dipimpin oleh Ketua Kelas

2	Membangun suasana kelas agar siswa siap belajar	<i>Ice Breaker</i> 5'	Permainan konsentrasi: 'Kepala-Pundak-Lutut-Kaki' https://www.youtube.com/shorts/2mWMWILRg-4
3	Review	10'	Ketua kelas memimpin diskusi untuk meninjau kembali aturan kelas dan melakukan penyesuaian jika diperlukan Fasilitator melakukan review materi hari sebelumnya
4	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	Fasilitator menjelaskan mengenai materi apa yang akan dipelajari oleh siswa di hari tersebut, kegiatan apa saja yang akan dilakukan bersama serta tujuan apa yang ingin dicapai yang terdapat pada PPT
Inti			
1	Pembagian kelompok	5'	Siswa dibagi ke dalam 4 kelompok melalui permainan: 'Tugu-Dansa-Lampur Lalu Lintas-Ombak' https://www.youtube.com/watch?v=8sTsh4vffSU
2	Membangun pengetahuan berdasarkan penemuan	Tugas Kelompok 40'	Fasilitator menyiapkan potongan metaplan yang sudah berisi soal dan memasukkannya ke dalam amplok (ada 4 amplok) Fasilitator menyampaikan tujuan kegiatan kelompok ini adalah untuk menjodohkan setiap kartu yang terdapat dalam amplok agar siswa belajar untuk membangun pengetahuannya sendiri mengenai materi yang akan dipelajari hari ini Setiap kelompok mengambil amplok di meja fasilitator Setiap kelompok menyusun metaplan sesuai dengan pemahaman kelompok dan menempelkannya pada <i>flipchart</i>
3	Pemaparan hasil diskusi kelompok	Presentasi 20'	Setiap kelompok mendapatkan kesempatan untuk memaparkan hasil diskusinya Fasilitator dan siswa lain memberikan umpan balik positif Fasilitator memberikan kesimpulan setelah semua kelompok selesai presentasi, dan setiap jawaban yang kurang tepat dari setiap kelompok diminta untuk direvisi
	Istirahat	15'	
5	Membangun suasana kelas agar siap untuk belajar	<i>Ice Breaker</i> 5'	Fasilitator memimpin / meminta salah satu siswa untuk memimpin tarian: 'Chibi Maruko Chan' https://www.youtube.com/watch?v=VJv1PamWxys

5	Memberikan pendapat pada setiap pernyataan yang diberikan	Gallery Walk 25'	<p>Fasilitator menyampaikan tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai partisipasi dan keterlibatan sosial</p> <p>Fasilitator menyiapkan lembar-lembar <i>flipchart</i> yang berisi pernyataan yang ditempelkan di dinding dengan diberi jarak</p> <p>Setiap siswa dibekali dengan <i>sticky note</i> dan diminta untuk menuliskan contoh mengenai pernyataan tersebut tanpa perlu menuliskan nama</p> <p>Setiap siswa memilih titik awal mereka masing-masing, hindari siswa berkumpul di titik awal yang sama dan setelah semua selesai di satu titik mereka akan berputar searah jarum jam agar di setiap titik hanya terdapat 1 siswa saja untuk menjaga agar pendapat mereka tidak dipengaruhi siswa lain</p>
6	Pemaparan dan penjelasan	Diskusi Kelas 10'	<p>Fasilitator berkunjung ke setiap titik dan siswa diminta untuk mengikuti setiap penjelasan yang dilakukan di setiap titik tersebut</p> <p>Fasilitator membacakan pernyataan dan pendapat-pendapat yang ada serta memberikan umpan balik dan kesimpulan sesuai dengan konsep materi</p>
Penutup			
1	Penguatan pengetahuan peserta didik	Ceramah interaktif 15'	<p>Fasilitator menjelaskan menggunakan PPT mengenai</p> <ul style="list-style-type: none"> * Definisi partisipasi * Pentingnya partisipasi anak dan remaja * Manfaat dari partisipasi anak dan remaja * tipe partisipasi anak dan remaja * Prinsip melibatkan remaja * Indikator partisipasi anak * Tiga tingkatan tanggung jawab * Manfaat mengerjakan tugas rumah tangga * Dimensi keterlibatan <p>Fasilitator juga membuka ruang tanya jawab bagi para peserta didik yang masih kurang paham</p>
2	Refleksi pribadi	5'	<p>Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, missal bisa juga menuliskan saran / kritik / masukan / tanggapan, ditulis di <i>sticky note</i> dan ditempel di <i>flipchart</i></p>
3	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	<p>Dipimpin oleh ketua kelas</p> <p>Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik <p>(dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)</p>
4	Doa penutup	5'	Dipimpin oleh ketua kelas

Lampiran

Daftar pertanyaan dan jawaban yang dituliskan di metaplan – digunting – dimasukkan dalam amplop

Definisi partisipasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI):

Partisipasi diartikan sebagai peran serta dalam suatu kegiatan atau keikutsertaan.

Definisi partisipasi menurut UNICEF:

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 didefinisikan 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 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 Hak Anak 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:

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*).

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.

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.

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, diantaranya adalah:

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.

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.

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 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.

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.

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.

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.

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.

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.

Prinsip melibatkan remaja diantaranya adalah:

Membangun (*Develop*)

Membangun hubungan yang saling mempercayai dan positif.

Mengajarkan (*Teach*)

Mengajarkan remaja untuk menggunakan strategi dan metode untuk mencari informasi dan pengetahuan untuk membuat keputusan.

Memberdayakan (*Empower*)

Memberdayakan remaja dan membantu mereka untuk mengenali pengalaman dan keahlian mereka.

Menghargai (*Respect*)

Menghormati aktivitas kepemimpinan mereka.

Membangun (*Build*)

Membangun hubungan yang saling menghormati dan menghargai baik dengan orang dewasa dan remaja lainnya.

Melibatkan (*Involve*)

Melibatkan remaja di setiap proses mulai dari melihat permasalahannya dan melihat data untuk membuat keputusan.

Memasukkan (*Include*)

Melibatkan remaja pada proses evaluasi.

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:

Kolaborasi (*collaboration*)

Kegiatan atau proyek yang melibatkan anak dan orang dewasa secara bersama sama

Tidak terdapat partisipasi (*Non-participation*)

Kegiatan yang termasuk ke dalam kategori tokenisme dan manipulative dimana tidak terdapat partisipasi anak atau remaja

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

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.

Keterlibatan remaja dalam lingkungan dekat (terlibat langsung dengan orang lain seperti keluarga, teman dan pasangan)

Berikan contoh!

Keterlibatan remaja dalam lingkungan jauh (terlibat langsung dengan komunitas, masyarakat, dan norma sosial)

Berikan contoh!

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 dalam ranah personal.

Remaja menunjukkan tanggung jawab personal misalnya dengan menjaga barang miliknya, menyelesaikan pekerjaan rumah (PR), dan memenuhi tenggat waktu.

Berikan contoh!

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 dalam ranah interpersonal.

Remaja menunjukkan tanggung jawab interpersonal misalnya dengan membantu tugas rumah tangga di rumah, berkontribusi dalam tugas kelompok, mengajari teman, memenuhi janji.

Berikan contoh!

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 dalam ranah sosial.

Remaja menunjukkan tanggung jawab sosial misalnya dengan menjaga properti publik, memberi dana pada lembaga amal, membantu orang yang kesusahan, dan turut memperjuangkan keadilan sosial.

Berikan contoh!

Keterlibatan pada dimensi Perilaku, di mana keterlibatan didefinisikan dalam hal partisipasi, upaya, perhatian, ketekunan, perilaku positif, dan tidak adanya perilaku yang mengganggu

Berikan contoh!

Keterlibatan pada dimensi 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.

Berikan contoh!

Keterlibatan pada dimensi Kognitif, menunjukkan tingkat investasi dalam belajar, bijaksana, strategis, serta bersedia mengerahkan upaya untuk memahami ide-ide kompleks dan menguasai tugas-tugas sulit.

Berikan contoh!

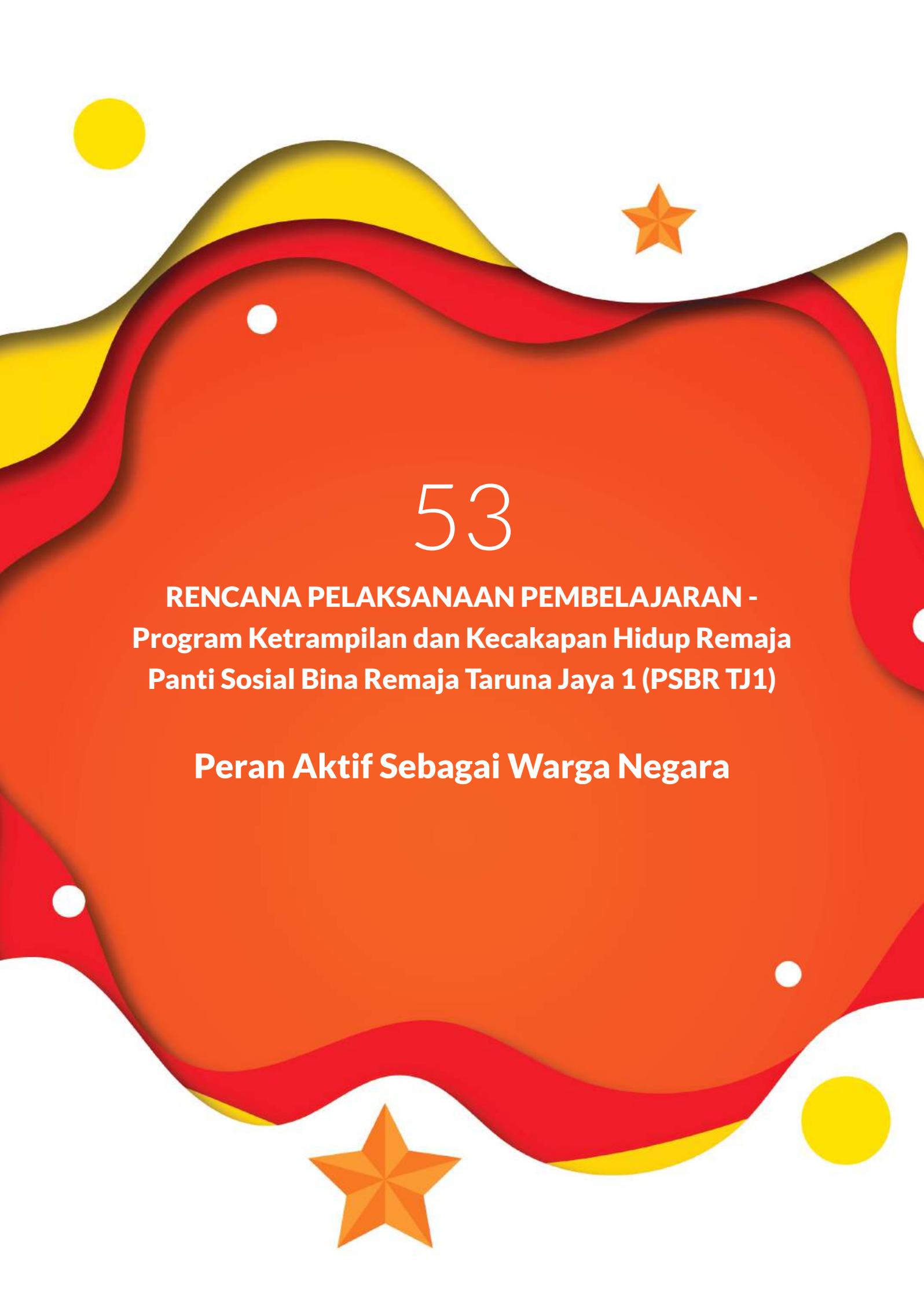
Remaja yang terlibat dalam kegiatan sukarela (*volunteering*) melihat dirinya berharga dan bernilai, sehingga cenderung membuat pilihan-pilihan hidup yang lebih positif. Memberi dukungan pada orang lain juga meningkatkan keterbukaan menerima untuk menerima dukungan, yang meningkatkan resiliensi ketika 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.

Berikan contoh!

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

Berikan contoh!



53

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Peran Aktif Sebagai Warga Negara

Topik	: Peran Aktif Sebagai Warga Negara
Sub Topik	: Peran Aktif Remaja sebagai Warga Negara
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: <ul style="list-style-type: none"> • Sudah menerima materi Partisipasi, keterlibatan dan Partisipasi • Keterlibatan remaja dalam berbagai lingkungan kehidupannya
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan mengenai Peran Aktif Sebagai Warga Negara • Menggunakan konsep mengenai simulasi peran aktif sebagai warga negara
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai peran aktif sebagai warga negara • Mendiskusikan mengenai peran aktif remaja sebagai warga negara • Mengemukakan peran aktif remaja sebagai warga negara • Menerapkan keterlibatan remaja dalam berbagai lingkungan kehidupannya • Menyesuaikan keterlibatan remaja dalam berbagai lingkungan kehidupannya
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai peran aktif mereka sebagai warga negara yang baik di dalam lingkungan kehidupannya • Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai peran aktif remaja sebagai warga negara • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah interaktif, praktek, tugas kelompok, presentasi
Media Pembelajaran	: PPT, lembar Standar Pelayanan Minimal (SPM) kebijakan (terlampir), emoticon (senyum, datar, kecewa) (terlampir)
Material Pembelajaran	: Materi pembelajaran, material SPM kebijakan
Bahan Pembelajaran	: Laptop, <i>flipchart</i> , proyektor, kertas HVS, ATK, <i>copy emoticon</i>
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

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 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 menyuarakan dan 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 remaja untuk berpartisipasi secara aktif dalam membentuk masyarakat
6. Mendorong remaja untuk memperhatikan isu yang menarik perhatian permasalahan publik serta mendorong mempengaruhi kebijakan atau peraturan yang berpengaruh bagi mereka
7. Mengumpulkan seluruh anak dan remaja berasal dari berbagai latar belakang dan melakukan diskusi bersama

hingga 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 meningkatkan 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 maupun secara nasional. Bentuk partisipasi anak tidak hanya mereka akan mampu mengungkapkan suara mereka sendiri, tapi juga mereka mampu untuk menggerakkan suara mereka sendiri, tapi juga mereka mampu 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 taruna jaya 1.

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 anak warga binaan

- Memobilisasi dan mengedukasi warga masyarakat atau remaja lainnya

Dengan menggunakan media yang telah di buat, 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 warga lokal

- Membangun hubungan dan koneksi dengan remaja dan pihak layanan

Agar kegiatan ini dapat berhasil, hubungan yang baik perlu di bangun antara pemberi layanan dengan remaja yang akan memberikan suara ataupun 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 di berikan oleh lembaga dapat meningkat. Kegiatan yang di lakukan oleh Peksos atau remaja yaitu;

- Sesi awal

Pertemuan ini merupakan pertemuan awal dan mempertemukan remaja dengan lembaga

- 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 :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Dibuka dengan doa	5'	Dipimpin oleh Ketua Kelas
2	Membangun suasana kelas agar siswa siap belajar	<i>Ice Breaker</i> 5'	Fasilitator memimpin permainan: 'Tebak Apa Yang Saya Katakan' https://www.youtube.com/watch?v=k2rTk6cxxc0
3	Review	10'	Ketua kelas memimpin diskusi untuk meninjau kembali aturan kelas dan melakukan penyesuaian jika diperlukan Fasilitator melakukan review materi hari sebelumnya
4	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	Fasilitator menjelaskan mengenai materi apa yang akan dipelajari oleh siswa di hari tersebut, kegiatan apa saja yang akan dilakukan bersama serta tujuan apa yang ingin dicapai yang terdapat pada PPT
Inti			
1	Penjelasan materi	Ceramah interaktif 20'	Fasilitator menjelaskan mengenai materi * Hal-hal yang dapat dilakukan untuk anak dan remaja mampu berpartisipasi aktif * Partisipasi aktif remaja sebagai warga negara melalui pendekatan CVA (Citizen Voice and Action) * Beberapa tahapan dalam pendekatan CVA agar anak dan remaja dapat terlibat sebagai warga negara Fasilitator membuka ruang tanya jawab
2	Pembagian kelompok	5'	Siswa dibagi menjadi 2 kelompok dengan menggunakan sistem arisan

3	Simulasi 'Mengaktifkan keterlibatan anak dengan memahami kebijakan dan dokumen politik'	Praktek 40'	<p>Praktek CVA</p> <p>Fasilitator menyampaikan tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mempraktekkan pendekatan Citizen Voice Action agar siswa memahami bagaimana caranya terlibat secara aktif sebagai warga negara</p> <p>Fasilitator menyiapkan 1 buah SPM / SOP kebijakan pemerintah dan membagikannya kepada setiap siswa untuk dibaca dan dipahami</p> <p>Fasilitator menyiapkan beberapa buah <i>flipchart</i> yang ditempel di dinding untuk kegiatan penilaian kebijakan</p> <p>Siapkan emoticon 'senyum, datar, kecewa' untuk ditempelkan pada <i>flipchart</i> sebagai penilaian dari kebijakan yang ada</p> <p>Fasilitator memimpin praktek CVA:</p> <p>Tahap 1: Mengaktifkan keterlibatan anak (<i>Enabling Citizen Engagement</i>)</p> <p>Tujuan pada tahapan ini adalah untuk menyiapkan remaja agar mau terlibat dengan layanan yang diberikan oleh Pemerintah.</p> <p>Kegiatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memahami kebijakan dan dokumen politik <p>Remaja dapat diajak untuk mengumpulkan dokumen, proses ataupun sistem yang menjadi standar layanan, seperti dokumen standar / SOP yang berlaku sebagai dasar layanan panti</p> <p>Tahap 2: Keterlibatan melalui pertemuan kelompok (<i>Engagement Via Community Gathering</i>)</p> <p>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 di berikan oleh lembaga dapat meningkat. Kegiatan yang di lakukan oleh Peksos atau remaja yaitu;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sesi awal <p>Pertemuan ini merupakan pertemuan awal dan mempertemukan remaja dengan lembaga</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sesi monitoring <p>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 <i>score</i> terhadap layanan yang sudah ada serta membuat suatu "<i>action plan</i>" agar layanan mampu memenuhi standar.</p> <p>Fasilitator mengarahkan siswa, kira-kira aksi apa yang mudah untuk mereka lakukan – misal membuat media komunikasi seperti video / poster / jingle edukasi / dll</p>
	Istirahat	15'	
4	Membangun suasana kelas agar kembali siap untuk belajar	<i>Ice Breaker</i> 5'	<p>Fasilitator memimpin / meminta salah satu siswa untuk memimpin tarian: 'Chicken Dance'</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=I5sIspLfmXM</p> <p>Fasilitator membagi siswa ke dalam 3 kelompok dengan system arisan</p>

5	Simulasi 'Mempersiapkan sumber dan bahan'	Praktek 40'	<p>Setiap kelompok diarahkan untuk membuat media komunikasi yang mereka pilih: video / poster / jingle edukasi atau lainnya yang berisi informasi yang mengedukasi untuk menginformasikan kepada orang lain mengenai kebijakan yang telah dimonitoring sebelumnya dan bagaimana kebijakan tersebut perlu mengalami penyesuaian</p> <p>Lanjuta Praktek CVA (kegiatan inti nomor 3)</p> <p>Tahap 1: Mengaktifkan keterlibatan anak (<i>Enabling Citizen Engagement</i>)</p> <p>Kegiatan 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempersiapkan sumber dan bahan <p>Setelah mengumpulkan semua dokumen, ajak remaja untuk membuat media Informasi yang simple, gampang diakses, dan menarik untuk dilihat oleh anak warga binaan</p>
6	Simulasi 'Mobilisasi dan edukasi warga masyarakat atau remaja lainnya'	Presentasi 10'	<p>Fasilitator mengajak kelompok untuk melakukan 'mobilisasi dan edukasi warga' dengan simulasi sosialisasi media komunikasi yang telah mereka buat</p> <p>Tahap 1: Mengaktifkan keterlibatan anak (<i>Enabling Citizen Engagement</i>)</p> <p>Kegiatan 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memobilisasi dan mengedukasi warga masyarakat atau remaja lainnya <p>Dengan menggunakan media yang telah di buat, 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.</p> <p>Fasilitator memberikan umpan balik dan menarik kesimpulan juga memberikan pernyataan bahwa 'Agar kegiatan ini dapat berhasil, hubungan yang baik perlu di bangun antara pemberi layanan dengan remaja yang akan memberikan suara ataupun terhadap layanan'</p>
Penutup			
1	Refleksi pribadi	5'	Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, missal bisa juga menuliskan saran / kritik / masukan / tanggapan, ditulis di sticky note dan ditempel di <i>flipchart</i>
2	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	<p>Dipimpin oleh ketua kelas</p> <p>Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik <p>(dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)</p>
3	Doa penutup	5'	Dipimpin oleh ketua kelas

BAB II DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN

Gambaran umum objek penelitian ini mencakup Dinas Sosial Provinsi D.K.I. Jakarta sebagai Organisasi Perangkat Daerah dimana mempunyai relevansi dengan Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 D.K.I. Jakarta.

2.1 D.K.I. Jakarta



Gambar 2.1 Peta DKI Jakarta
Sumber: Wikipedia

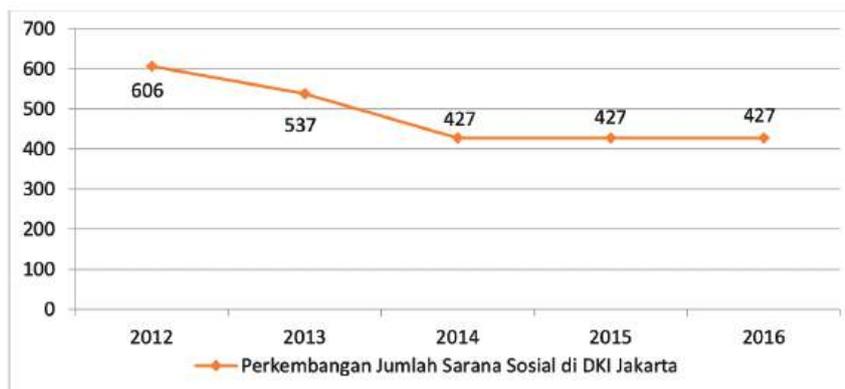
Menurut (Dokumen Rencana Pembangunan Jangka Menengah DKI Jakarta 2018-2022) secara geografis luas wilayah D.K.I. adalah seluas 7.660 km², dengan luas daratan 662 km² (termasuk 110 pulau di Kepulauan Seribu) dan luas lautan sebesar 6.998 km². Provinsi D.K.I. Jakarta dibagi menjadi 5 (lima) kota administrasi dan 1 (satu) kabupaten administrasi. Pembagian ini dilakukan agar mempermudah dalam memberikan layanan kepada masyarakat secara efektif dan efisien. Apabila dilihat dari jumlah penduduk, penduduk DKI Jakarta terus mengalami peningkatan. Berdasarkan data yang diperoleh melalui dokumen RPJMD DKI Jakarta (2018) pertumbuhan jumlah penduduk di Provinsi DKI Jakarta pada tahun 2012 sebesar 1,13%, tahun 2013 sebesar 1,09%, tahun 2014 sebesar 1,06%, tahun 2015 sebesar 1,09%, dan tahun 2016 sebesar 0,98%.

Meningkatnya jumlah penduduk di DKI Jakarta karena adanya daya tarik sebagai Ibukota. Masyarakat datang ke Jakarta melakukan urbanisasi dengan tujuan mencari pekerjaan dengan harap mampu meningkatkan kondisi perekonomian keluarga. Akan tetapi, masyarakat yang datang ke Jakarta juga banyak yang ditemukan datang tanpa membawa modal dalam mencari pekerjaan seperti tidak memiliki tujuan, tidak mempunyai tempat tinggal yang pada akhirnya dapat memicu timbulnya Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) di DKI Jakarta. Berdasarkan data yang diperoleh melalui dokumen RPJMD DKI Jakarta (2018), persentase penduduk miskin pada tahun 2012 naik dari 3,7% menjadi 3,78% pada tahun 2017.

2.1.1 Kondisi Urusan Sosial Provinsi DKI Jakarta

Pada urusan sosial, yang menjadi sasaran pelayanannya ialah para Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) yaitu seseorang, keluarga, atau kelompok masyarakat yang mengalami kesulitan, hambatan, atau mengalami gangguan ketidakberfungsian sosial sehingga tidak mampu memenuhi kebutuhan hidupnya. Hal yang menjadi kesulitan, hambatan, atau gangguan ketidakberfungsian sosial berupa kemiskinan, keterlantaran, kecacatan, ketunaan sosial, keterbelakangan, atau keterasingan dan kondisi perubahan lingkungan secara mendadak yang kurang menguntungkan.

Salah satu upaya yang dilakukan oleh Pemprov DKI Jakarta dengan meningkatkan kualitas pelayanan pada sarana dan prasarana untuk rehabilitasi sosial, melatih lansia berupa pelatihan keterampilan, melakukan peningkatan kualitas sumber daya manusia hingga melakukan pembinaan bagi mental PMKS. Dalam menunjang penyelenggaraan kesejahteraan sosial diperlukan sarana sosial yang meliputi panti asuhan, panti jompo, panti rehabilitasi, rumah singgah, dan sarana sejenis lainnya. Berikut merupakan Perkembangan Jumlah Sarana Sosial di DKI Jakarta yang diperoleh melalui dokumen RPJMD DKI Jakarta tahun 2017- 2022 (2018).



Grafik 2.1 Perkembangan Jumlah Sarana Sosial di DKI Jakarta
Sumber: Dokumen RPJMD DKI Jakarta 2017-2022 (2018)

Berdasarkan data, jumlah sarana sosial pada tahun 2012 terdapat 606 kemudian mengalami penurunan pada tahun 2014 hingga 2016 dengan jumlah yang sama yaitu 427 sarana sosial. Meskipun demikian, dengan adanya sarana sosial diharapkan mampu meningkatkan kesejahteraan sosial yang nantinya mampu membantu dalam mengurangi jumlah PMKS di DKI Jakarta dan mampu meningkatkan jumlah keluarga miskin yang mandiri.

2.2 Dinas Sosial Provinsi D.K.I. Jakarta

2.2.1 Profil Umum Dinas Sosial Provinsi D.K.I. Jakarta

Dinas Sosial Provinsi DKI Jakarta merupakan Organissasi Perangkat Daerah (OPD) yang menjalankan tugas dan fungsi pemerintahannya pada urusan sosial. Dinas Sosial Provinsi DKI Jakarta menaungi 22 Unit Pelayanan Teknis dalam menjalankan tugasnya pada urusan pelayanan sosial yang salah satunya ialah Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 sebagai lokus penelitian penulis. Lokasi Dinas Sosial Provinsi DKI Jakarta berada di Jl. Gunung Sahari II No. 6, RT. 13/RW. 7, Gunung Sahari Selatan, Kec. Kemayoran, Kota Jakarta Pusat, 10610.



Gambar 2.2 Dinas Sosial Pemerintah Provinsi DKI Jakarta
 Sumber: Dokumentasi Pribadi

2.2.2 Visi dan Misi Dinas Sosial Provinsi D.K.I. Jakarta

Berikut merupakan visi misi Dinas Sosial DKI Jakarta yang diperoleh melalui situs resmi Dinas Sosial Provinsi DKI Jakarta.

VISI

Mewujudkan masyarakat Jakarta yang peduli, manusiawi, dan mandiri.

Upaya mewujudkan visi tersebut maka Dinas Sosial Provinsi DKI Jakarta melakukan beberapa upaya yang dijelaskan dalam misi berikut.

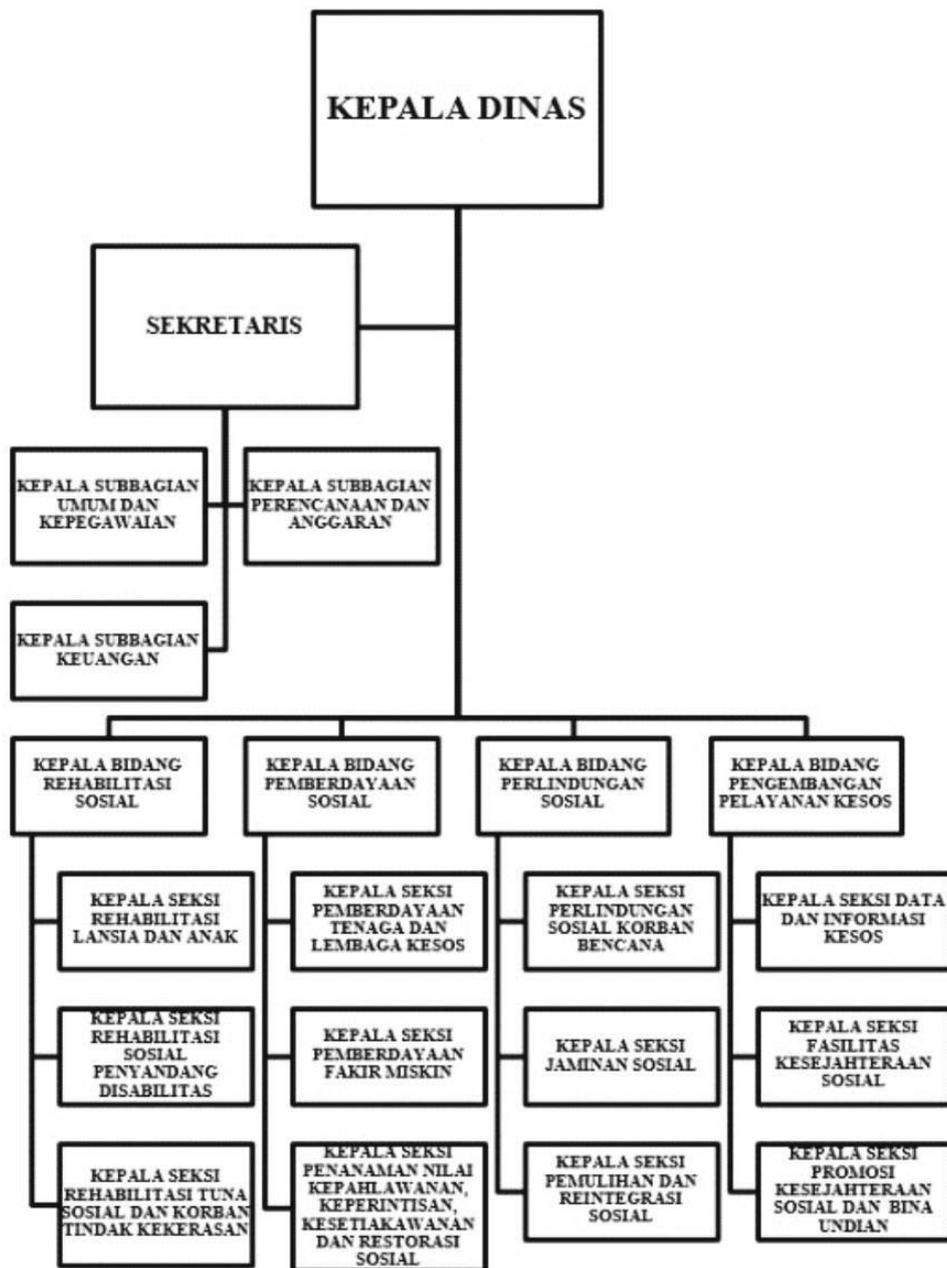
MISI

1. Meningkatkan profesionalitas Sumber Daya Manusia (SDM), transparansi, dan akuntabilitas dalam pelayanan sosial terhadap masyarakat.
2. Mengembangkan prasarana, sarana, dan sistem penyelenggaraan kesejahteraan sosial.
3. Meningkatkan profesionalitas penanganan Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) dalam perlindungan sosial, jaminan sosial, pemberdayaan, dan rehabilitasi sosial.
4. Mengembangkan dan mengoptimalkan kemitraan dengan pemangku kepentingan (stakeholders) dalam rangka perlindungan, jaminan, pemberdayaan dan rehabilitasi sosial.
5. Mengembangkan nilai kejuangan dan nilai kesejahteraan sosial guna meningkatkan peran aktif masyarakat dalam penyelenggaraan kesejahteraan sosial.

2.2.3 Dasar Hukum Dinas Sosial Provinsi D.K.I. Jakarta

Dasar hukum Dinas Sosial Provinsi DKI Jakarta adalah Peraturan Gubernur DKI Jakarta Nomor 20 Tahun 2018 tentang Organisasi dan Tata Kerja Dinas Sosial yang menjelaskan tentang tugas dan fungsi lembaga serta penyedia layanan sosial secara lebih spesifik.

2.2.4 Struktur Organisasi Dinas Sosial Provinsi D.K.I. Jakarta



Gambar 2.3 Struktur Organisasi Dinas Sosial Provinsi DKI Jakarta

Sumber: Arsip Dinas Sosial Provinsi DKI Jakarta

2.2.5 Tugas dan Fungsi Dinas Sosial Provinsi D.K.I. Jakarta

Dari struktur organisasi tersebut dan tugas permasing-masing bidang maka dapat dijelaskan bahwa tugas dan fungsi Dinas Sosial Provinsi D.K.I. Jakarta ialah sebagai berikut.

TUGAS

Melaksanakan urusan pemerintahan di bidang sosial.

FUNGSI

1. Pelayanan dan rehabilitasi penyandang masalah kesejahteraan sosial.
2. Pengendalian penyandang masalah kesejahteraan sosial.
3. Pemberdayaan sosial individu, keluarga, penyandang masalah kesejahteraan sosial, dan kelembagaan kesejahteraan sosial.
4. Pelaksanaan kegiatan penanggulangan kemiskinan.
5. Perlindungan sosial korban bencana, korban tindak kekerasan, pekerja migran dan orang terlantar.
6. Pengembangan sumber dana dan jaminan kesejahteraan sosial.
7. Pengembangan sistem kelembagaan dan fasilitas penyelenggaraan kesejahteraan sosial.
8. Pelaksanaan pengelolaan data dan informasi bidang sosial.
9. Pembinaan dan pengendalian perizinan/rekomendasi bidang kesejahteraan sosial.
10. Pelayanan penghargaan kepada pahlawan, perintis kemerdekaan dan masyarakat.
11. Pelaksanaan kegiatan pelestarian nilai.

2.3 Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya

2.3.1 Profil Umum Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1

Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya merupakan Panti Sosial yang berada di bawah naungan Dinas Sosial Provinsi D.K.I. Jakarta yang berlokasi di Jalan Tebet Raya Nomor 100, Tebet, Jakarta Selatan. Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 telah didirikan sejak tahun 1962.



Gambar 2.4 Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Berikut merupakan profil Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 yang dielaborasi dari beberapa data sekunder lainnya seperti Profil Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (2015) dan Situs Resmi Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1.

1. Nama Lembaga : Panti Sosial Bina Remaja (PSBR) Taruna Jaya 1.
2. Tipe dan Jenis : III.a. dan Rehabilitasi Sosial
3. Status Panti : Unit Pelaksana Teknis
4. Kepemilikan : Dinas Sosial Provinsi DKI Jakarta
5. Jangkauan : DKI Jakarta dan sekitarnya
6. Alamat : Jl. Tebet Barat Raya No. 100, Jakarta Selatan, DKI Jakarta, 12810.
7. Luas Tanah : 11. 178 m²
8. Luas Bangunan : - Bagunan Gedung Kantor dan Asrama = 5300 m² - Rumah Dinas Kantor = 700 m²
9. Model Rumah : Asrama (kapasitas 110 penerima manfaat)
10. Jumlah Pegawai :
11. E-mail : psbrtebet@gmail.com
12. No. Telepon/ Fax : 021 – 8291582
13. Fasilitas Sarana dan Prasarana: Sebagai penunjang untuk berjalannya program pembinaan bagi WBS, maka Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 memiliki sarana dan prasarana, sebagai berikut:
 - a. Ruang Terbuka: Lapangan, taman, tempat parkir, ruang kantor, ruang kepala panti, ruang kepala sub bagian tata usaha, ruang pelayanan dan pembinaan sosial, ruang rapat, ruang arsip, ruang barang stok, ruang dapur, ruang toilet dan ruang aula.
 - b. Ruang Rehabilitasi:
 - c. Ruang Pelayanan Terpadu: Ruang pemeriksaan kesehatan, ruang konseling psikolog, ruang assessment, ruang observasi dan ruang perlengkapan WBS.
 - d. Ruang Keterampilan: 9 Kelas dan 9 jenis keterampilan.
 - e. Ruang dapur, ruang makan.
 - f. Ruang Asrama: Putra 5 Kamar, Putri 2 Kamar.
 - g. Ruang tidur, toilet, ruang pos jaga, musholla, fitness, dan ruang musik.
 - h. Prasarana: Pagar besi, pagar tembok, jalan dalam kompleks, lapangan olahraga, saluran pembuangan air, alat pemadam kebakaran, alat transportasi roda 4, dan lapangan upacara.
 - i. Perlengkapan: Plang nama panti, stempel, lemari arsip, cabinet, meja kursi pimpinan dan staf, papan kegiatan, whiteboard, jam dinding, sofa dan meja, map file, komputer, printer, laptop, dll.
 - j. Peralatan mobilitas: Kendaraan roda empat, dll.
 - k. Alat Komunikasi: Telepon, handy talky, peralatan dokumentasi, SLR, proyektor.
 - l. Peralatan Asrama: tempat tidur, Kasur, selimut, dll.
 - m. Peralatan Dapur: kulkas, rice cooker, dll.
 - n. Peralatan Olah Raga/Kesenian: Keyboard, sound system, wireless amplifier, dll.

Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 merupakan salah satu panti sosial yang memberikan layanan kepada remaja bermasalah (putus sekolah, terlantar, anak dari keluarga ekonomi rendah, anak jalanan, kelompok marjinal) yang berusia 16

s/d 21 tahun baik yang datang langsung maupun mendapat kiriman melalui Sudin Sosial dari lima wilayah kota administrasi, hingga tokoh masyarakat dan rujukan dari PSBI Bangun Daya 1 Kedoya dan PSBI Bangun Daya 2 Ceger yang didapatkan dari hasil penertiban. Adapun alur pelayanan yang dilakukan, berikut merupakan penjelasannya:

1. Pelaksanaan pendekatan awal meliputi:
 - a. Penjangkauan;
 - b. Observasi;
 - c. Identifikasi;
 - d. Motivasi dan seleksi.
2. Pelaksanaan penerimaan meliputi:
 - a. Registrasi;
 - b. Persyaratan administrasi;
 - c. Penempatan dalam panti.
3. Pelaksanaan perawatan, pemeliharaan serta asuhan dan perlindungan sosial;
4. Pelaksanaan asesmen meliputi:
 - a. Penelaahan;
 - b. Pengungkapan.
5. Pelaksanaan pemberian pembinaan meliputi:
 - a. Fisik dan kesehatan;
 - b. Mental;
 - c. Sosial;
 - d. Pelatihan keterampilan kerja usaha kemandirian (otomotif, las, menjahit, tata boga, tata rias dan salon, servis Hp, komputer, servis AC, furnitur).
6. Pelaksanaan resosialisasi meliputi
 - a. Praktek belajar kerja;
 - b. Reintegrasi dengan kehidupan dalam keluarga dalam masyarakat;
 - c. Persiapan dan pelaksanaan penyaluran;
 - d. Bantuan kemandirian.
7. Pelaksanaan pembinaan lanjut meliputi:
 - a. Monitoring;
 - b. Konsultasi;
 - c. Asistensi;
 - d. Pemantapan;
 - e. Terminasi.

Mereka yang masuk Panti akan diberikan pembinaan dan pelatihan menggunakan model sistem panti dengan durasi satu tahun dengan harapan dapat menjadi remaja yang memiliki pribadi berkualitas, mandiri, memiliki moral, dan mampu menjalankan fungsi sosial secara normatif. Terdapat beberapa program pelayanan dalam panti yang meliputi diantaranya meliputi (Profil Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1):

1. Bimbingan fisik (kedisiplinan, senam kesegaran jasmani, pelajaran baris- berbaris);
2. Bimbingan spiritual/mental (keagamaan, peringatan hari besar keagamaan);
3. Bimbingan sosial (kewirausahaan, etika sosial/moral, remaja dan permasalahannya, kepemimpinan, kesehatan reproduksi, dsb.);
4. Bimbingan keterampilan (terdiri dari 9 jenis atau jurusan: otomotif, las, menjahit, AC/pendingin, tata rias, service HP dan computer, furniture, dan tata boga);
5. Kegiatan Seni dan Olahraga (Band, Futsal, dan Voli);

6. Kegiatan penunjang seperti outbound, karya wisata, dan Pelatihan Berbasis Kompetensi (PBK).

2.3.2 Latar Belakang dan Sejarah Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1

Berdasarkan SK Mensos RI No. HUK 7/2/57 pada tanggal 2 November 1959 Depsos RI dengan UNICEF menjalin hubungan Kerjasama untuk mengadakan penelitian dengan nama "Assessment Planning Community of Indonesia Children Needs Survey" (APS) di wilayah Tebet, Jakarta Selatan. Penelitian ini dilakukan di daerah Tebet karena pada saat itu wilayah Tebet merupakan wilayah padat penduduk dengan tingkat perekonomian rendah pada saat itu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa di wilayah Tebet ditemukan banyak remaja tidak dapat melanjutkan pendidikan ke tingkat yang lebih tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, pada tahun 1962 didirikan Pusat Kursus Serba Guna (PKS) yaitu lembaga kesejahteraan sosial dimana menangani remaja putus sekolah dengan memberikan pelatihan keterampilan di daerah Tebet, Jakarta Selatan. Pada tanggal 20 Mei 1970, Pusat Kursus Serba Guna (PKS) berubah menjadi Karang Taruna pertama di Indonesia sebagai proyek Laboratories Depsos RI. Kemudian pada tahun 1974, Karang Taruna dirubah menjadi sebuah panti yaitu Panti Karya Taruna. Berdasarkan SK Mensos RI No. 14/HUK/KEP/IX/1979, Panti Karya Taruna berubah nama menjadi Sasana Penyantunan Anak (SPA) Tebet. Lalu pada tahun 1980, Sasana Penyantunan Anak (SPA) yang semula berada di bawah naungan langsung Depsos RI diserahkan kepada Kanwil Depsos Provinsi DKI Jakarta di bawah koordinasi Kabid. Bina Kesos.

Berdasarkan SK Mensos RI No. 14 Tahun 1994 pada tanggal 23 April 1994 yaitu tentang standarisasi penamaan panti atau sasana di bawah Depsos RI dimana panti-panti atau sasana di bawah naungan Depsos RI menggunakan nama panti sosial maka berubah menjadi Panti Sosial Bina Remaja Tebet yang semula Sasana Penyantunan Anak (SPA) Tebet. Pada tahun 1998 dan 1999, Gedung Panti Sosial Bina Remaja Tebet dipugar dan didirikan bangunan baru melalui dana pinjaman (Loan Jepang). Kemudian setahun kemudian yaitu pada tanggal 28 Maret 2000, dilakukan serah terima seluruh aset Kantor Wilayah Departemen Sosial DKI Jakarta, meliputi personil, sarana prasarana dan operasional dari Depsos Provinsi DKI Jakarta kepada pemerintah Daerah Khusus Ibukota Jakarta di lapangan IRTI Jakarta Pusat. Saat itu Panti Sosial Bina Remaja "Taruna Jaya" Tebet tidak lagi dibawah naungan Depsos RI tetapi beralih di bawah naungan Pemda DKI Jakarta yaitu Dinas Sosial Provinsi DKI Jakarta sebagai salah satu lembaga atau Unit Pelaksanaan Teknis (UPT) dari Dinsos DKI Jakarta dan bertanggung jawab langsung kepada kepala Dinas Sosial DKI Jakarta.

Kemudian sejak keluarnya Perda nomor 2 tahun 2001 pada bulan Agustus tahun 2001 tentang Bentuk Susunan Organisasi, Dewan Perwakilan Daerah Provinsi DKI Jakarta dan Keputusan Gubernur Provinsi Daerah Khusus Ibukota Jakarta Nomor 41 Tahun 2002 tanggal 7 Maret 2002 tentang Organisasi dan Tata Kerja Dinas Bina Mental Spiritual dan Kesejahteraan Sosial DKI Jakarta, maka nama Dinas Sosial berubah menjadi Dinas Bina Mental dan Kessos Provinsi DKI Jakarta.

Selanjutnya dengan keluarnya Bersamaan perubahan nama dari Dinas Sosial menjadi Dinas Bina Mental Spiritual dan Keputusan Gubernur Provinsi DKI Jakarta No. 163 Tahun 2002, tentang Pembentukan Organisasi dan Tata Kerja Unit Pelaksana Teknis di Lingkungan Dinas Bina Mental dan Spiritual dan Kesejahteraan Sosial Provinsi DKI Jakarta, maka sejak tanggal 13 November 2002 Panti Sosial Bina Remaja Tebet ditetapkan menjadi Panti Sosial Bina Remaja "Taruna Jaya" Tebet dan menjadi UPT dari Dinas Bina Mental dan Kessos Provinsi DKI Jakarta (yang sekarang kembali menjadi Dinas Sosial Provinsi DKI Jakarta) hingga sekarang.

2.3.3 Dasar Hukum Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1

Dasar Hukum Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 adalah Peraturan Gubernur Provinsi DKI Jakarta Nomor 200 Tahun 2017 tentang Pembentukan Organisasi dan Tata Kerja Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 yang menjelaskan tentang tugas dan fungsi lembaga serta penyedia layanan sosial secara lebih spesifik.

2.3.4 Visi, Misi, Tugas, dan Fungsi Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1

Berikut merupakan visi Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 yang diperoleh melalui data sekunder Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1.

VISI

Menyelamatkan Remaja dari ketelantaran agar dapat tumbuh kembang secara wajar hidup mandiri yang kondusif.

Dalam mewujudkan visi tersebut maka Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 melakukan beberapa upaya yang dijelaskan dalam misi berikut.

MISI

Menyelenggarakan pelayanan dan rehabilitasi sosial terhadap anak putus sekolah atau anak jalanan dan terlantar yang ada di lingkungan Masyarakat DKI Jakarta.

1. Membentuk Remaja berkepribadian, berdedikasi, percaya diri dan memiliki keterampilan untuk dapat mandiri.
2. Memberikan Pembinaan meliputi: Fisik, Mental, Sosial, Spiritual dan Keterampilan Kerja.
3. Meresosialisasi Remaja menuju perilaku normatif.

Berdasarkan Peraturan Gubernur Daerah Khusus Ibukota Jakarta Nomor 200 Tahun 2017 Tentang Pembentukan, Organisasi dan Tata Kerja Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya menjelaskan bahwa Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya merupakan Unit Pelaksanaan Teknis (UPT) Dinas Sosial dalam pembinaan remaja bermasalah sosial. Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya dipimpin oleh seorang Kepala Panti yang dalam melaksanakan tugas dan fungsinya berada di bawah dan bertanggung jawab kepada Kepala Dinas. Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya mempunyai tugas melaksanakan Pembinaan remaja yang bermasalah sosial.

Tugas Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 ialah melakukan pemberian bimbingan berupa pelayanan yang bersifat preventif, rehabilitatif, dan promotif. Pemberian bimbingan pelayanan yang dilakukan baik berupa bimbingan fisik, spiritual, sosial hingga pelatihan keterampilan dan kegiatan resosialisasi. Tidak hanya itu, terdapat bimbingan lanjutan bagi remaja yang terlantar putus sekolah agar mampu mandiri dan memiliki peran aktif dalam melakukan kehidupan masyarakat serta melakukan pengkajian dan penyiapan standar pelayanan.

Tidak hanya itu, berdasarkan Pergub DKI Jakarta Nomor 200 Tahun 2017 menjelaskan tentang fungsi Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya ialah:

- a. Penyusunan bahan rencana strategis dan rencana kerja dan anggaran Dinas Sosial sesuai lingkup tugasnya;
- b. Pelaksanaan rencana strategis dan dokumen pelaksanaan anggaran Dinas Sosial sesuai lingkup tugasnya;
- c. Penyusunan standar operasional dan prosedur teknis pelayanan rehabilitasi sosial remaja bermasalah;
- d. Pelaksanaan penjangkauan dan pendekatan awal yang meliputi observasi, identifikasi, seleksi dan motivasi;
- e. Pelaksanaan penerimaan meliputi registrasi, persyaratan administrasi dan penempatan dalam Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya;
- f. Pelaksanaan assessment meliputi penelaahan, pengungkapan dan pemahaman masalah dan potensi;
- g. Pelaksanaan perawatan meliputi pemenuhan kebutuhan sandang, pangan, dan pemeliharaan kesehatan;
- h. Pelaksanaan pembinaan meliputi pendidikan, pembinaan fisik, bimbingan mental, spiritual, sosial dan keterampilan;
- i. Pelaksanaan praktik belajar kerja/magang;
- j. Pelaksanaan kerja sama pembinaan keterampilan dengan lembaga lainnya;
- k. Pelaksanaan pemberian konseling psikososial, bantuan advokasi, bantuan dan asistensi sosial;
- l. Pelaksanaan penyaluran kembali kepada keluarga, rujukan kelembagaan lainnya dan penyaluran kerja;
- m. Pelaksanaan pembinaan lanjut meliputi monitor, konsultasi, asistensi, pemantapan dan terminasi;
- n. Pelaksanaan penyediaan, pemeliharaan dan perawatan prasarana dan sarana Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya;
- o. Pelaksanaan koordinasi dan pengembangan kerja sama serta kemitraan dengan lembaga lainnya;
- p. Pelaksanaan pengembangan pelayanan luar Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya;
- q. Pelaksanaan kegiatan ketatausahaan dan kerumahtanggaan Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya;
- r. Pelaksanaan -pengelolaan kepegawaian, keuangan dan barang Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya;

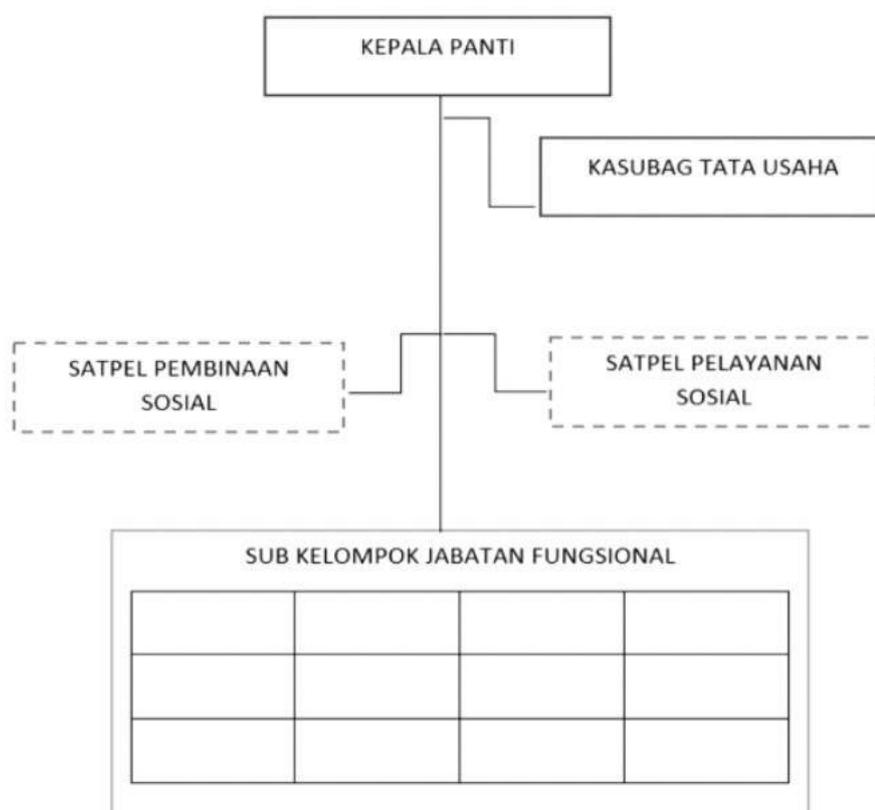
- s. Pelaksanaan pengelolaan informasi pelayanan publik;
- t. Pelaksanaan publikasi kegiatan dan pengaturan acara;
- u. Pelaksanaan kearsipan, data dan informasi Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya; dan
- v. Pelaksanaan pelaporan dan pertanggungjawaban tugas dan fungsi Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya.

Dari fungsi yang telah dijabarkan maka tugas dari Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 ialah memberikan bimbingan pelayanan yang bersifat preventif, rehabilitatif, dan promotif dalam bentuk bimbingan fisik, spiritual, sosial, pelatihan, keterampilan, resosialisasi, serta bimbingan lanjut bagi remaja terlantar putus sekolah agar mampu mandiri dan berperan aktif dalam kehidupan bermasyarakat, serta melakukan pengkajian dan penyiapan standar pelayanan.

2.3.5 Struktur Organisasi dan Kepegawaian Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1

Dalam Peraturan Gubernur DKI Jakarta Nomor 200 Tahun 2017 pasal 5 menjelaskan susunan organisasi Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya yang terdiri dari:

- a. Kepala Panti;
- b. Subbagian Tata Usaha;
- c. Satuan Pelaksana Pelayanan Sosial;
- d. Satuan Pelaksana Pembinaan Sosial; dan
- e. Subkelompok Jabatan Fungsional.



Gambar 2.5 Struktur Organisasi Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1
 Sumber: Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1

Kemudian dari struktur tersebut menjelaskan secara umum mengenai tugas dan fungsi dari masing-masing bagian yang diatur dalam Peraturan Gubernur Provinsi D.K.I. Jakarta Nomor 200 Tahun 2017 pada pasal enam sampai pasal sembilan.

Seorang Kepala Panti mempunyai tugas yang dijelaskan pada Peraturan Gubernur Nomor 200 Tahun 2017 pada pasal 6 ialah sebagai berikut:

Pasal 6

Kepala Panti mempunyai tugas:

- a. Memimpin dan mengoordinasikan pelaksanaan tugas dan fungsi Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 sebagaimana dimaksud dalam Pasal 4;
- b. Mengkoordinasikan pelaksanaan tugas Subbagian, Satuan Pelaksana dan Subkelompok Jabatan Fungsional;
- c. Melaksanakan koordinasi dan kerja sama dengan SKPD/UKPD dan/atau Instansi Pemerintah/swasta dalam rangka pelaksanaan tugas dan fungsi Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya; dan
- d. Melaporkan dan mempertanggungjawabkan pelaksanaan tugas dan fungsi Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya.

Pasal 7

Subbagian Tata Usaha mempunyai tugas:

- a. Menyusun bahan rencana strategis dan rencana kerja dan anggaran Dinas Sosial sesuai lingkup tugasnya;
- b. Melaksanakan rencana strategis dan dokumen pelaksanaan anggaran Dinas Sosial sesuai lingkup tugasnya;
- c. Mengoordinasikan penyusunan rencana kerja dan anggaran dan dokumen pelaksanaan anggaran Dinas Sosial lingkup Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1;
- d. Menyusun standar operasional dan prosedur teknis sesuai dengan lingkup tugasnya;
- e. Melaksanakan kegiatan ketatausahaan dan kerumahtanggaan Panti Sosial Bina-Remaja Taruna Jaya 1;
- f. Melaksanakan pengelolaan kepegawaian, keuangan dan barang Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1;
- g. Melaksanakan publikasi kegiatan dan pengaturan acara Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1;
- h. Melaksanakan penyediaan, penatausahaan, pemeliharaan dan perawatan prasarana dan sarana Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1;
- i. Melaksanakan pengelolaan kearsipan, data dan informasi Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1;
- j. Melaksanakan pengelolaan informasi pelayanan publik;
- k. Melaksanakan koordinasi penghapusan barang;
- l. Mengkoordinasikan penyusunan laporan keuangan, kinerja dan kegiatan serta akuntabilitas Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1; dan
- m. Melaporkan dan mempertanggungjawabkan pelaksanaan tugas Subbagian Tata Usaha.

Pasal 8

Satuan Pelaksana Pelayanan Sosial mempunyai tugas:

- a. Menyusun bahan rencana strategis dan rencana kerja dan anggaran Dinas Sosial sesuai lingkup tugasnya;
- b. Melaksanakan rencana strategis dan dokumen pelaksanaan anggaran Dinas Sosial sesuai lingkup tugasnya;
- c. Menyusun bahan standar operasional dan prosedur teknis pelayanan sosial Remaja bermasalah sosial;
- d. Melaksanakan penjangkauan dan pendekatan awal meliputi observasi, identifikasi, motivasi dan seleksi;
- e. Melaksanakan penerimaan meliputi registrasi dan persyaratan administrasi serta penempatan dalam Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1;
- f. Melaksanakan asesment meliputi penelaahan, pengungkapan dan pemahaman masalah dan potensi;
- g. Melaksanakan pemenuhan kebutuhan sandang dan pangan;
- h. Melaksanakan pemenuhan kebutuhan penunjang pendidikan;
- i. Melaksanakan orientasi lingkungan dan bimbingan aktivitas kehidupan sehari-hari (Activity Daily Living);
- j. Melaksanakan pemeliharaan, perawatan fisik dan kesehatan; dan

- k. Melaporkan dan mempertanggungjawabkan pelaksanaan tugas.

Pasal 9

Satuan Pelaksana Pembinaan Sosial mempunyai tugas:

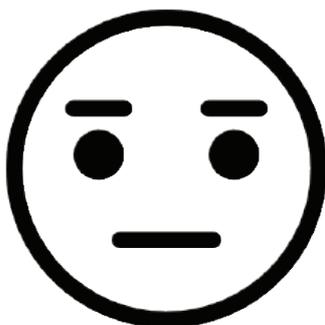
- a. Menyusun bahan rencana strategis dan rencana kerja dan anggaran Dinas Sosial sesuai lingkup tugasnya;
- b. Melaksanakan rencana strategis dan dokumen pelaksanaan anggaran Dinas Sosial sesuai lingkup tugasnya;
- c. Menyusun bahan standar operasional dan prosedur teknis pembinaan sosial Remaja bermasalah;
- d. Melaksanakan konsultasi psikologis, konseling dan terapi sosial;
- e. Melaksanakan kunjungan rumah dan/ atau konsultasi keluarga;
- f. Melaksanakan pembahasan kasus; melaksanakan pemberian konseling psikososial, bantuan advokasi, bantuan dan asistensi sosial;
- g. Melaksanakan bimbingan sosial, fisik, mental keagamaan, kesenian, keterampilan dan rekreasi;
- h. Melaksanakan resosialisasi, penyaluran, pembinaan lanjut dan terminasi; melaksanakan pengembangan pelayanan luar Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya; dan
- i. Melaporkan dan mempertanggungjawabkan pelaksanaan tugas Satuan Pelaksana Pembinaan Sosial.

Pasal 10

Subkelompok Jabatan Fungsional memiliki tugas:

- a. Melaksanakan susunan organisasi struktural Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya.

Dalam rangka mengembangkan profesi/keahlian/kompetensi pejabat fungsional, dibentuk Subkelompok Jabatan Fungsional Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya sebagai bagian Kelompok Jabatan Fungsional Dinas Sosial. Subkelompok Jabatan Fungsional diangkat oleh Kepala Dinas atas usul Kepala Panti dari Pejabat Fungsional yang berkompeten dan berintegritas.





54

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Inklusivitas

Topik	: Inklusivitas
Sub Topik	: <ul style="list-style-type: none"> • Inklusi Individual dan Sosial • Inklusi Emosional dan Fungsional
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: Sudah mendapatkan materi simulasi peran aktif remaja sebagai warga negara
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan inklusi individual dan sosial, inklusi emosional dan fungsional • Menggunakan konsep inklusi individual dan sosial inklusi emosional dan fungsional
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai Inklusi Individual dan social, Inklusi emosional dan fungsional • Mendiskusikan mengenai Inklusi Individual dan social, Inklusive emosional dan fungsional • Mengemukakan mengenai Inklusi Individual dan social, Inklusive emosional dan fungsional • Menerapkan Inklusi Individual dan social, Inklusi emosional dan fungsional • Menyesuaikan Inklusi Individual dan social, Inklusi emosional dan fungsional
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai inklusi individual dan social, inklusi emosional dan fungsional • Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai inclusive individual dan social, inklusi emosional dan fungsional • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah, studi kasus, presentasi, diskusi kelompok, <i>sharing</i>
Media Pembelajaran	: PPT, artikel mengenai komunitas dan gerakan inklusi (terlampir)
Material Pembelajaran	: Material inklusi individual & sosial, inklusi emosional & fungsional, material studi kasus, material diskusi kelompok (terlampir)
Bahan Pembelajaran	: <i>Flipchart</i> , laptop, metaplan, proyektor, kertas HVS, ATK
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

PROSES INKLUSI (KESEIMBANGAN INDIVIDUAL DAN SOSIAL)

Inklusi – Seimbang antara individu dengan sosial

Inklusi adalah untuk membangun lingkungan yang terbuka untuk siapa saja dengan latar belakang dan kondisi yang berbeda-beda, seperti: karakteristik, kondisi fisik, keprriadian, 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.

Meskipun rasa kebanggaan atau kepemilikan terdapat identitas diri sendiri merupakan hal yang penting. Tapi penerimaan terhadap keberagaman yang di lingkungan sekitar juga merupakan hal yang tidak kalah penting. Inklusivitas memiliki arti bahwa seseorang mampu menerima keragaman yang di miliki orang lain sehingga orang tidak merasa takut untuk berbeda atau angkat bicara yang pada akhirnya akan mengancam keragaman inovasi dan kreativitas orang lain.

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.

Manfaat Inklusivitas

- a. Mengembangkan sikap toleransi;
- b. Memudahkan interaksi sosial 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 yang berpartisipasi dalam berbagai bidang;
- f. Mengoptimalkan potensi setiap orang terlepas latar belakangnya.

Penghambat inklusivitas

Untuk menerapkan inklusi dalam kehidupan sehari-hari, terdapat beberapa hambatan yang menyebabkan sulitnya menerapkan inklusi, diantaranya yaitu:

- a. Pemahaman dan sikap yang belum merata di kalangan masyarakat tentang inklusi;
- b. Keterbatasan Pengetahuan dan keterampilan untuk menerapkan strategi inklusi;
- c. Sarana dan lingkungan yang belum sepenuhnya mudah diakses bagi orang yang berkebutuhan khusus;
- d. Kebijakan Institutional belum mendorong inklusi;
- e. Kurangnya kerjasama antara 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 motorik untuk dapat berpartisipasi ataupun berdiskriminasi. Pandangan yang ada sampai dengan saat ini bahwa kelompok rentan memiliki kemampuan yang lebih rendah sehingga kerap tersingkirkan dan tidak di perhitungkan 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 di berikan kemampuan untuk belajar mengeluarkan suara, memberikan pilihan dan memberikan kendali atas apapun pengalaman yang diinginkan mereka dapatkan
- Setiap warga negara memiliki hak untuk mendapatkan akses mempraktekan hak mereka dan berpartisipasi di dalam setiap kegiatan
- Setiap warga negara berhak untuk mendapatkan rasa aman baik secara fisik, emosional, budaya dan sosial dan di perlakukan 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 memasukan prinsip inklusi pada prosesnya. Siklus penyusunan program / kebijakan sebagai mana digambarkan pada tahapan di bawah 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 di susun 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 bagian 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 di lakukan.

PROSES INKLUSI (KESEIMBANGAN EMOSI DAN FUNGSIONAL)

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, agama, ras dan antar golongan). Contohnya yaitu isu SARA seperti pribumi dan non-pribumi. Menurut data Kementerian Komunikasi dan Informatika, sepanjang tahun 2017 terdapat 13.829 konten negative berupa ujaran kebencian (Kominfo, 2017). Perilaku dan Tindakan ini akan mengakibatkan remaja menjadi menjadi intoleran dan bertidak diskriminasi terhadap orang-orang dengan latar belakang yang berbeda.

Praktek Baik Kegiatan Inklusi oleh remaja

Salah satu studi kasus praktik baik yang dilakukan remaja di indonesia dengan mempraktekan inklusivitas yaitu komunitas remaja HKSR [Hak Kesehatan Seksual dan Reproduksi] atau komunitas yang beranggotakan remaja disabilitas. Komunitas yang bertempat di Jember ini telah banyak melakukan kegiatan dengan melibatkan remaja yang berasal dari berbagai unsur. Kegiatan yang telah di lakukan 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 di lakukan 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 :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Dibuka dengan doa	5'	Dipimpin oleh Ketua Kelas
2	Membangun suasana kelas agar siswa siap belajar	Ice Breaker 5'	Fasilitator memimpin permainan 'Indonesia Berkata' Siswa akan mengikuti instruksi yang fasilitator jika dimulai dengan kata 'Indonesia Berkata' Siswa yang melakukan kesalahan pertama kali dapat ditunjuk untuk memimpin permainan
3	Review	10'	Ketua kelas memimpin diskusi untuk meninjau kembali aturan kelas dan melakukan penyesuaian jika diperlukan Fasilitator melakukan review materi hari sebelumnya
4	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	Fasilitator menjelaskan mengenai materi apa yang akan dipelajari oleh siswa di hari tersebut, kegiatan apa saja yang akan dilakukan bersama serta tujuan apa yang ingin dicapai yang terdapat pada PPT
Inti			
1	Pembagian kelompok	5'	Pembagian kelompok dengan permainan: 'Apa Kabar, Kita Bergembira, Tepuk Tangan ...' Bagi siswa ke dalam 3 kelompok

2	Penyampaian materi	Ceramah Interaktif 20'	<p>Fasilitator menyampaikan materi mengenai:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Apa itu inklusi? * Tujuan inklusi * Manfaat inklusi * Penghambat inklusivitas * Prinsip inklusif dalam penyusunan kebijakan / program * Penerapan inklusi dalam proses pembangunan <p>Fasilitator membuka ruang tanya jawab</p>
3	Mempelajari artikel yang diberikan dan mengerjakan tugas kelompok	Studi Kasus 30'	<p>Fasilitator menjelaskan mengenai tujuan pemberian tugas adalah agar siswa dapat menemukan praktek baik yang terjadi di kalangan remaja mengenai inklusi yang terjadi dan bagaimana hubungannya dalam kehidupan sehari-hari di berbagai bidang</p> <p>Fasilitator menyiapkan 3 buah amplop yang berisi instruksi dari kasus yang berbeda di setiap amplop, kelompok akan memilih sendiri amplop mana yang akan mereka kerjakan</p> <p>Hal-hal yang perlu didiskusikan berdasarkan kasus yang diberikan adalah:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Tujuan inklusi yang dilakukan oleh komunitas tersebut? * Manfaat inklusi yang diperoleh oleh komunitas dan oleh masyarakat? * Penghambat inklusivitas yang sedang diusahakan oleh komunitas? * Prinsip inklusif yang diterapkan dalam penyusunan program komunitas? * Tahapan yang dilakukan dalam penerapan inklusi yang dilakukan oleh komunitas (apa yang dilakukan pada tahap perencanaan, pelaksanaan, evaluasi dan pelaporan) <p>Tuliskan hasil diskusi pada <i>flipchart</i></p>
4	Memaparkan hasil diskusi kelompok	Presentasi 10'	<p>Setiap kelompok mendapatkan kesempatan untuk menjelaskan hasil diskusi mereka</p> <p>Fasilitator dan peserta lain memberikan umpan balik positif</p> <p>Fasilitator menarik kesimpulan sesuai dengan konsep materi yang sedang dipelajari</p>
	Istirahat	15'	
5	Membangun suasana kelas agar siap untuk belajar	<i>Ice Breaker</i> 5'	<p>Fasilitator memimpin / meminta salah satu siswa memimpin tarian: 'Meraih Bintang' (Via Vallen)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=jS8SgLcdrHU</p>

6	Pemaparan materi	Ceramah interaktif 15'	<p>Fasilitator menjelaskan materi mengenai:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Apa yang dimaksud proses inklusi? * Inklusi emosional? * Apa saja manfaat inklusi emosional? * Bagaimana menerapkan inklusi emosional dalam kehidupan sehari-hari? <p>Fasilitator membuka ruang tanya jawab</p> <p>Menonton video 'Inclusion Makes the World More Vibrant' (5')</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=QXY5TyCUTIo</p>
7	Mengerjakan tugas kelompok yang diberikan	Diskusi Kelompok 25'	<p>Fasilitator menjelaskan mengenai tujuan diskusi kelompok berikut adalah untuk melihat sejauh mana siswa dan lingkungannya telah menerapkan inklusi serta area mana yang perlu perbaikan</p> <p>Hal-hal yang perlu didiskusikan:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Inklusi merupakan kemampuan untuk berpartisipasi dalam masyarakat, dan untuk bebas dari diskriminasi dan ketidakberuntungan, ini termasuk kesempatan yang sama untuk: <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Apakah anda setuju bahwa inklusi sudah terjadi di ke-7 area tersebut di sekitar kamu? Jika tidak, sebutkan di area mana? Apa yang terjadi dalam prakteknya? Dan usulan perbaikan apa yang bisa kamu berikan.</p> <ul style="list-style-type: none"> * 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. <p>Menurut kamu, tindakan sederhana apa yang sudah kamu lakukan untuk memperhatikan kebutuhan dan keterlibatan emosional dari setiap orang? Sehingga kamu turut serta dalam menciptakan lingkungan pergaulan yang aman dan nyaman sehingga setiap orang mampu menjadi diri sendiri, mengekspresikan dirinya, dan menjalin hubungan yang lebih baik dengan orang lain untuk memiliki perasaan bahagia, berharga, dihargai dan didengarkan serta mengekspresikan apa yang mereka rasakan tanpa merasa takut untuk dihakimi.</p>

7	Mengerjakan tugas kelompok yang diberikan	Diskusi Kelompok 25'	<p>* 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Dari usaha untuk menerapkan inklusi emosional dalam kehidupan sehari-hari di atas, berikan contoh-contoh yang kamu inginkan terjadi baik dari dirimu dan teman kelompokmu!</p> <p>* 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, agama, ras dan antar golongan). Contohnya yaitu isu SARA seperti pribumi dan non-pribumi. Perilaku dan Tindakan ini akan mengakibatkan remaja menjadi menjadi intoleran dan bertidak diskriminasi terhadap orang-orang dengan latar belakang yang berbeda.</p> <p>Dari studi kasus di atas, menurutmu dan teman kelompokmu, tindakan sederhana apa yang bisa kamu lakukan untuk tidak terlibat dalam tindakan ujaran kebencian? Dan apa yang bisa kamu lakukan untuk mendorong / mempengaruhi lingkungan sekitar agar tidak terlibat dalam ujaran kebencian baik di media sosial maupun di kehidupan sehari-hari.</p>
8	Membagikan hasil diskusi kelompok	Sharing 10'	<p>Setiap siswa membagikan hasil diskusi kelompok (usahakan semua siswa membagikan pikirannya)</p> <p>Fasilitator dan siswa lain memberikan umpan balik positif</p> <p>Fasilitator menarik kesimpulan dan dikoneksikan dengan materi pembelajaran yang sedang dibahas hari ini</p>
Penutup			
1	Refleksi	5'	<p>Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, misal bisa juga menuliskan saran / kritik / masukan / tanggapan, ditulis di <i>sticky note</i> dan ditempel di <i>flipchart</i></p>

2	Evaluasi	Diskusi kelas 5'	<p>Dipimpin oleh ketua kelas</p> <p>Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik <p>(dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)</p>
3	Doa penutup	5'	Dipimpin oleh ketua kelas

Upaya Bersama Tingkatkan Pemahaman Kespro Masyarakat Jember



Akses terhadap pergaulan bebas di era globalisasi memungkinkan siapa pun untuk menyalahgunakan organ reproduksinya, tidak terkecuali penyandang disabilitas. Inilah yang menjadi latar belakang dilakukannya analisa sosial kesehatan reproduksi oleh Remaja Inklusi Hak Kesehatan dan Reproduksi (HKSR) Kabupaten Jember.

Analisa sosial dilakukan sejak 28 Mei hingga 28 Juli tahun 2020 lalu, di bawah bimbingan langsung Sentra Advokasi Perempuan Difabel, dan Anak (SAPDA) dengan bermitra bersama Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Persatuan Guru Republik Indonesia (IKIP PGRI) Kabupaten Jember.

Analisa sosial mengambil sampel berupa remaja disabilitas dan non disabilitas, komunitas, dan orang tua di Kabupaten Jember. Sampel antara lain tersebar di Kecamatan Ambulu, Kecamatan Anjung, Kecamatan Sukorambi, Kecamatan Panti, dan Kecamatan Summersari.

“Kami mengambil lima kecamatan ini karena kecamatan-kecamatan inilah yang mudah dijangkau oleh teman-teman remaja inklusi HKSR Jember,” kata Salman, perwakilan Remaja Inklusi HKSR Jember sekaligus field officer, saat mendiseminasikan hasil analisa sosial pada Jumat (15/1) lalu.

Penggalan data berupa wawancara menghasilkan temuan bahwa sebagian besar masyarakat di lima Kecamatan sasaran di Kabupaten Jember begitu berjarak dengan isu kesehatan reproduksi. “Mayoritas remaja mengetahui tentang kesehatan reproduksi,

namun masih memandang sebagai sesuatu yang tabu untuk dibahas,” kata Salman.

Kondisi tersebut disebabkan karena kebanyakan remaja baik penyandang disabilitas dan non-disabilitas di Kabupaten Jember jarang memperoleh sosialisasi mengenai kesehatan seksual dan reproduksi dari pemerintah maupun layanan kesehatan.

Edukasi mengenai isu tersebut hanya datang dari sekolah, dan jamak menysar pada siswa yang aktif di Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS). “Maka dari itu, remaja di pedesaan tentunya jarang tersentuh sosialisasi masalah kespro,” ungkap Salman.

Temuan yang sama juga didapati pada komunitas. Salman mengatakan bahwa masih banyak masyarakat yang menganggap isu kesehatan reproduksi sebagai sesuatu yang kurang sopan untuk didiskusikan. “Mereka rasa masih belum pantas untuk disampaikan kepada usia remaja atau bahkan anak-anak,” kata Salman.

Selain itu, banyak pula warga di Kabupaten Jember yang memiliki keterbatasan pengetahuan dan informasi dasar mengenai apa itu kesehatan seksual dan reproduksi. “Bagaimana mereka harus merawat (alat reproduksi), mereka juga masih kurang mengetahuinya,” ujar Salman.

Terakhir, pada kelompok orang tua, analisa sosial membuktikan bahwa mayoritas dari mereka masih awam terhadap isu kesehatan seksual dan reproduksi,

terutama para orang tua yang tinggal di lingkungan pedesaan. “Hanya sebagian kecil yang menganggap edukasi mengenai kespro penting untuk disampaikan kepada anak sejak usia dini,” jelas Salman.

Kerjasama dengan Pemerintah Daerah

Menanggapi hasil analisa sosial tersebut, Suprihandoko dari Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DP3A) Kabupaten Jember, mengajak teman-teman dari komunitas Remaja Inklusi HKSJR Jember untuk bergabung dalam Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIKR) yang dikelola Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN).

“Di Kabupaten Jember cukup banyak (PIKR-nya). Barangkali teman-teman setelah ini bisa melacak dan bergabung di pusat-pusat informasi dan konseling remaja untuk menyosialisasikan materi-materi tentang kesehatan seksual dan reproduksi remaja disabilitas,” kata Suprihandoko.

Ada pun Dinas Kesehatan Kabupaten Jember, yang diwakili oleh Dwi Handarisasi juga mengajak anggota komunitas Remaja Inklusi HKSJR Jember untuk bekerjasama dalam pembuatan mekanisme edukasi tentang kesehatan seksual dan reproduksi yang menysasar langsung ke masyarakat umum.

Upaya ini penting, mengingat edukasi tentang isu tersebut masih hanya berlangsung melalui jalur pendidikan. Pihak Dwi selama ini sudah menyosialisasikan buku panduan kesehatan seksual dan reproduksi mulai untuk setiap tingkat pendidikan mulai dari Sekolah Dasar (SD) hingga Sekolah Menengah Atas (SMA).

Sosialisasi dilakukan kepada kelompok orang tua dan Unit Kesehatan Sekolah (UKS) di setiap sekolah di Kabupaten Jember. “Jadi mungkin di akhir sesi ini kita membuat kegiatan, kira-kira kegiatan apa yang bisa kita lakukan bersama, untuk bisa menyentuh langsung ke masyarakat,” kata Dwi.

Asrorul Mais, perwakilan dari IKIP PGRI Jember pun menyambut baik ajakan dari Suprihandoko dan Dwi. Sebab, menurutnya kebijakan-kebijakan terkait edukasi kesehatan seksual dan reproduksi yang dikeluarkan pemerintah Kabupaten Jember masih berorientasi pada masyarakat umum.

Kondisi itu ditemukan baik pada program PIKR milik BKKBN Jember, maupun sosialisasi buku panduan kesehatan seksual dan reproduksi untuk sekolah milik Dinas Kesehatan Jember. “Jadi belum ada bimbingan khusus atau teknik khusus bagaimana melakukan kegiatan yang sifatnya spesifik (untuk penyandang disabilitas),” jelas Asrorul.

Terlebih, edukasi kesehatan seksual dan reproduksi di Kabupaten Jember bagi penyandang disabilitas telah diamanatkan dalam Peraturan Daerah Nomor 7 Tahun 2016 tentang Perlindungan dan Pemenuhan Hak-Hak Penyandang Disabilitas. “Dalam peraturan tersebut memang salah satu yang pemerintah wajib penuhi dalam hal ini adalah hak kesehatan reproduksi khusus untuk disabilitas,” jelas Asrorul.

Menambahkan Asrorul, Sholih Muhdlor dari hola Gender, Equality, Disability, & Social Inclusion (GEDSI) SAPDA berharap ajakan kerjasama itu suatu saat bisa menghasilkan penyesuaian layanan kesehatan seksual dan reproduksi yang sudah ada rumah sakit dan Puskesmas Kabupaten Jember agar lebih inklusif bagi penyandang disabilitas.

“Ada hal-hal yang sebetulnya kita bisa lakukan tanpa harus mengubah drastis layanan yang selama ini ada. Misalnya terkait dengan memberikan informasi. Informasi untuk teman-teman disabilitas itu sebetulnya kontennya sama dengan informasi terkait hak kesehatan seksual dan reproduksi yang diberikan kepada teman-teman tanpa disabilitas. Hanya memang model pendekatan yang harus berbeda,” kata Sholih.

<https://sapdajogja.org/2021/01/upaya-bersama-tingkatkan-pemahaman-kespro-masyarakat-jember/>

Hal-hal yang perlu didiskusikan berdasarkan kasus yang diberikan adalah:

- * Tujuan inklusi yang dilakukan oleh komunitas tersebut?
- * Manfaat inklusi yang diperoleh oleh komunitas dan oleh masyarakat?
- * Penghambat inklusivitas yang sedang diusahakan oleh komunitas?

- * Prinsip inklusif yang diterapkan dalam penyusunan program komunitas?
- * Tahapan yang dilakukan dalam penerapan inklusi yang dilakukan oleh komunitas (apa yang dilakukan pada tahap perencanaan, pelaksanaan, evaluasi dan pelaporan)

Tuliskan hasil diskusi pada *flipchart*

Partisipasi Anak dan Remaja di Desa Inklusi: Peran Penting dalam Pembangunan Masyarakat

oleh *admindesa* | 25 Agustus 2023 | [ARTIKEL](#)



1. Pengenalan

Partisipasi anak dan remaja di desa inklusi merupakan hal yang penting untuk memastikan pembangunan yang berkelanjutan dalam masyarakat. Dalam desa inklusi, semua warga, termasuk anak-anak dan remaja, memiliki kesempatan yang sama dan diakui sebagai bagian penting dari komunitas tersebut. Melibatkan anak-anak dan remaja dalam proses pengambilan keputusan dan pembangunan desa akan memberikan mereka rasa memiliki, membangun keterampilan kepemimpinan, dan mempromosikan keadilan sosial. Artikel ini akan membahas mengapa partisipasi anak dan remaja di desa inklusi penting, apa manfaatnya, dan bagaimana mendorong partisipasi yang aktif.

2. Partisipasi Anak dan Remaja di Desa Inklusi: Sebuah Penyelidikan

Desa Bhuana Jaya Jaya yang terletak di kecamatan Tenggarong Seberang Kabupaten Kutai Kartanegara

adalah salah satu contoh desa inklusi yang sukses dalam mendorong partisipasi anak dan remaja. Desa ini telah melibatkan anak-anak dan remaja dalam berbagai aspek pembangunan desa, termasuk pengambilan keputusan, pemilihan umum desa, kegiatan sosial, dan pengembangan infrastruktur yang ramah anak.

Partisipasi anak dan remaja di Desa Bhuana Jaya Jaya menjadi contoh yang baik bagi desa-desa lain dalam membangun komunitas inklusif. Melalui partisipasi aktif, anak-anak dan remaja menjadi agen perubahan dalam desa mereka, membawa gagasan segar dan perspektif baru untuk memajukan desa dengan lebih baik.

Pentingnya Partisipasi Anak dan Remaja di Desa Inklusi

Partisipasi anak dan remaja di desa inklusi memiliki banyak manfaat, baik untuk mereka sendiri maupun masyarakat secara keseluruhan. Berikut adalah

beberapa alasan mengapa partisipasi ini penting:

1. Mendorong rasa memiliki dan tanggung jawab: Melibatkan anak-anak dan remaja dalam pengambilan keputusan dan proses pembangunan desa akan memberikan mereka rasa memiliki dan tanggung jawab terhadap desa mereka.
 2. Membangun keterampilan kepemimpinan: Melalui partisipasi, anak-anak dan remaja dapat mengembangkan keterampilan kepemimpinan yang akan berguna bagi mereka di masa depan.
 3. Memperkuat keadilan sosial: Partisipasi anak-anak dan remaja di desa inklusi akan mempromosikan keadilan sosial, di mana setiap individu memiliki kesempatan yang sama untuk berkontribusi dan mendapatkan manfaat dari pembangunan desa.
 4. Menghargai perspektif baru: Anak-anak dan remaja membawa perspektif baru dan gagasan segar yang dapat membantu mengatasi masalah yang dihadapi desa dengan cara yang inovatif dan kreatif.
 5. Mengembangkan keterampilan sosial: Partisipasi anak dan remaja di desa inklusi juga membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial seperti kerjasama, negosiasi, dan pemecahan masalah yang akan berguna dalam kehidupan sehari-hari mereka.
- Melakukan sosialisasi: Sosialisasikan pentingnya partisipasi anak dan remaja kepada masyarakat desa, pemimpin desa, dan orang tua agar mereka mendukung dan memfasilitasi partisipasi ini.
 - Melibatkan anak dan remaja dalam pengambilan keputusan: Libatkan anak-anak dan remaja dalam proses pengambilan keputusan yang berkaitan dengan desa mereka, seperti pembangunan infrastruktur, kegiatan sosial, dan program pendidikan.
 - Menyediakan ruang partisipasi yang aman dan inklusif: Pastikan ada ruang yang aman dan inklusif bagi anak-anak dan remaja untuk menyampaikan gagasan, pendapat, dan aspirasi mereka.
 - Mendukung pengembangan keterampilan kepemimpinan: Sediakan pelatihan dan program pengembangan keterampilan kepemimpinan bagi anak-anak dan remaja untuk membantu mereka menjadi agen perubahan yang efektif dalam desa mereka.
 - Menyediakan akses informasi dan sumber daya: Pastikan anak-anak dan remaja memiliki akses yang memadai terhadap informasi dan sumber daya untuk mendukung partisipasi mereka.

Bagaimana Mendorong Partisipasi Anak dan Remaja di Desa Inklusi

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mendorong partisipasi anak dan remaja di desa inklusi:

<https://www.bhuanajaya.desa.id/partisipasi-anak-dan-remaja-di-desa-inklusi-peran-penting-dalam-pembangunan-masyarakat/>

Hal-hal yang perlu didiskusikan berdasarkan kasus yang diberikan adalah:

- * Tujuan inklusi yang dilakukan oleh komunitas tersebut?
- * Manfaat inklusi yang diperoleh oleh komunitas dan oleh masyarakat?
- * Penghambat inklusivitas yang sedang diusahakan oleh komunitas?
- * Prinsip inklusif yang diterapkan dalam penyusunan program komunitas?
- * Tahapan yang dilakukan dalam penerapan inklusi yang dilakukan oleh komunitas (apa yang dilakukan pada tahap perencanaan, pelaksanaan, evaluasi dan pelaporan)

Tuliskan hasil diskusi pada *flipchart*

Dorong Gerakan Pemuda Dalam Ciptakan Lingkungan Sosial yang Inklusif di Desa

Juni 5, 2024



Pemuda dan generasi muda adalah komponen penting dalam masyarakat yang perlu dilibatkan secara aktif dalam pembangunan, yang dimulai dari pembangunan di desa. Partisipasi aktif pemuda sangat penting dalam membantu pemerintah merumuskan kebijakan pembangunan, mengatasi tantangan sosial budaya dan ekonomi, serta menciptakan lingkungan sosial yang inklusif di desa. Pemuda memiliki potensi besar untuk menciptakan masa depan yang adil dan berkelanjutan bagi seluruh elemen masyarakat dengan menjunjung tinggi prinsip inklusi, di mana tidak ada satu pun yang tertinggal.

Pemuda dikenal dengan semangat, inovasi, dan kreativitas mereka yang tinggi. Dengan melibatkan mereka dalam pembangunan desa, kita dapat memanfaatkan ide-ide segar dan solusi inovatif untuk mengatasi berbagai tantangan yang ada. Pemuda dapat memberikan perspektif baru dalam berbagai aspek kehidupan desa, mulai dari pertanian, ekonomi kreatif, hingga teknologi informasi.

Generasi muda sering kali lebih mudah beradaptasi dengan perubahan dan memiliki pemahaman yang baik tentang kebutuhan dan aspirasi masyarakat sekitarnya. Mereka dapat berperan sebagai jembatan antara tradisi dan modernitas, membantu mengintegrasikan pengetahuan lokal dengan perkembangan global.

Dengan menjunjung tinggi prinsip inklusi, pemuda dapat berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang adil dan merata bagi semua lapisan masyarakat.

Hal ini penting untuk memastikan bahwa pembangunan yang dilakukan dapat dinikmati oleh semua orang tanpa terkecuali.

Penguatan perspektif Gender, Disabilitas, dan Inklusi Sosial (GEDSI) bagi pemuda menjadi penting agar semangat, inovasi, dan kreativitas yang mereka miliki semakin efektif dalam berkolaborasi dengan pemerintah untuk mewujudkan pembangunan dan lingkungan sosial yang inklusif di desa.

YCMM melalui Program SIPAUMAT mengadakan “Pelatihan GEDSI Untuk Perempuan dan Pemuda” di Desa Malancan pada tanggal 29, 30 April hingga 01 Mei 2024. Perspektif GEDSI seharusnya menjadi bagian integral dari strategi pembangunan untuk memastikan semua lapisan masyarakat dapat terlibat dan mendapat manfaat dari pembangunan.

Pengarusutamaan gender dan perspektif GEDSI dalam setiap tahapan pembangunan penting untuk mewujudkan kesetaraan dan keadilan gender. Kebijakan, strategi, program, dan kegiatan yang responsif gender sudah selayaknya diintegrasikan dalam dokumen Rencana Pembangunan Jangka Menengah Desa (RPJMDes) dan Rencana Kerja Pemerintah Desa (RKPDDes).

Melalui pelatihan ini, yang juga dihadiri oleh perwakilan Pemerintah Desa Malancan, YCMM ingin menginisiasi kolaborasi antara pemerintah desa dengan kelompok perempuan dan pemuda dalam pembangunan desa. YCMM juga ingin mendorong

lahirnya pemuda-pemudi pelopor inklusi sosial di desa dan lingkungan tempat tinggalnya.

Berdasarkan baseline data YCMM, di Desa Malancan terdapat banyak kelompok marginal yang mengalami eksklusi sosial seperti kelompok disabilitas, perempuan kepala keluarga, dan anak-anak. Masih banyak warga yang kesulitan mengakses layanan dasar, bantuan sosial, dan program pemerintah lainnya. Ditambah lagi dengan tingginya angka kasus kekerasan seksual terhadap perempuan dan anak di Desa Malancan.

Sebagian besar pemuda yang hadir dalam kegiatan ini mengaku baru pertama kali mengikuti pelatihan atau kegiatan peningkatan kapasitas lainnya. Mereka merasa sangat senang karena diundang dalam kegiatan ini.

“Selama ini kami kaum muda di desa tidak pernah terlibat dalam proses pembangunan, mungkin karena tidak dianggap penting atau tidak tahu apa-apa. Kenyataannya kami memang tidak tahu apa-apa seperti apa itu Musrenbang, APBDes, RPJMDes, RKPDes, dan lain-lain karena memang tidak diberi tahu. Kami jadi merasa bahwa urusan pembangunan itu urusan orang tua saja. Pemuda hanya dilibatkan untuk urusan olahraga, perayaan-perayaan hari besar seperti Natal, Tahun Baru, dan perayaan 17 Agustus. Apalagi tentang GEDSI, kami baru mendengarnya sekarang,” ujar Dian, seorang pemuda yang mewakili organisasi Gerakan Pemuda GKPM (Gereja Kristen Protestan Mentawai).

Pernyataan serupa juga disampaikan Hendra, perwakilan Gerakan Pemuda GPdI Sirilanggai. Ia mengatakan bahwa selama ini kelompok pemuda hanya berperan dalam kegiatan-kegiatan gereja atau organisasi keagamaan saja. Menanggapi pernyataan tersebut, Bapak Nason, Kepala Dusun Sibeuotcun, yang mewakili Kepala Desa Malancan, mengakui bahwa pemerintah dusun dan desa selama ini memang belum melirik kelompok pemuda sebagai kekuatan potensial di desa. Beliau sangat mengapresiasi kegiatan pelatihan yang melibatkan kelompok pemuda ini dan terinspirasi untuk melibatkan pemuda dalam Musrenbang Dusun dan perencanaan pembangunan lainnya di tahun ini. Ia juga akan menyampaikan usulan yang sama kepada Kepala Desa agar diberlakukan di sembilan dusun yang ada di Desa Malancan.

Kegiatan pelatihan ini dihadiri oleh 14 perempuan dan 12 laki-laki yang mewakili organisasi-organisasi kepemudaan dari sembilan dusun di Desa Malancan.

Narasumber/fasilitator adalah Tarida Hernawati, Program Manager SIPAUMAT YCMM, dan co-fasilitator Bambang Sagurung, fasilitator YCMM di Desa Malancan.

Materi awal yang disampaikan adalah tentang konsep dasar gender, mengingat sebagian peserta masih sangat awam dengan isu GEDSI. Dilanjutkan dengan materi tentang ketidakadilan gender, kesetaraan gender, dan kekerasan berbasis gender. Materi-materi ini disampaikan dalam bentuk presentasi, video, dan film pendek bertemakan gender dan kekerasan berbasis gender. Video dan film pendek cukup efektif untuk meningkatkan pemahaman peserta atas materi narasi dalam presentasi.

Materi tentang disabilitas dan inklusi sosial disampaikan dengan cara yang sama. Beberapa peserta menitikkan air mata saat menonton film pendek yang mengharukan tentang anak disabilitas. Dalam diskusi setelah menonton film tersebut, Pak Nason menyadari bahwa ada banyak anak dengan disabilitas di dusunnya yang selama ini terabaikan. Ia berjanji akan mulai memperhatikan kelompok disabilitas dengan cara memprioritaskan mereka dalam mengakses layanan dasar dan bantuan sosial. Rini, pemuda dari Dusun Ukra, mengatakan bahwa materi dan film tentang disabilitas menyadarkan dirinya bahwa semua orang, termasuk penyandang disabilitas, memiliki hak yang sama.

Di sesi terakhir pelatihan, para peserta menyusun rencana aksi pasca kegiatan pelatihan ini. Peserta terbagi ke dalam tiga kelompok. Di akhir kegiatan, para peserta berharap agar kegiatan yang melibatkan dan menguatkan kapasitas kelompok pemuda ini tidak hanya berakhir di sini. Mereka ingin diberi ruang dan kesempatan untuk terus meningkatkan potensi dan berdaya guna bagi masyarakat dan lingkungan sekitarnya.

Melibatkan pemuda dalam pembangunan desa bukan hanya sebuah kebutuhan, tetapi juga sebuah kewajiban untuk menciptakan masa depan yang lebih baik dan inklusif. Program pelatihan GEDSI di Desa Malancan merupakan langkah awal yang penting dalam memberdayakan pemuda untuk berperan aktif dalam pembangunan desa. Dengan terus memberikan dukungan dan kesempatan, pemuda dapat menjadi agen perubahan yang membawa desa menuju kesejahteraan dan keadilan sosial yang lebih baik.

<https://estungkara.id/dorong-gerakan-pemuda-dalam-ciptakan-lingkungan-sosial-yang-inklusif-di-desa/>

Hal-hal yang perlu didiskusikan berdasarkan kasus yang diberikan adalah:

- * Tujuan inklusi yang dilakukan oleh komunitas tersebut?
- * Manfaat inklusi yang diperoleh oleh komunitas dan oleh masyarakat?
- * Penghambat inklusivitas yang sedang diusahakan oleh komunitas?

- * Prinsip inklusif yang diterapkan dalam penyusunan program komunitas?
- * Tahapan yang dilakukan dalam penerapan inklusi yang dilakukan oleh komunitas (apa yang dilakukan pada tahap perencanaan, pelaksanaan, evaluasi dan pelaporan)

Tuliskan hasil diskusi pada *flipchart*

Instruksi diskusi kelompok

Tujuan diskusi kelompok berikut adalah untuk melihat sejauh mana siswa dan lingkungannya telah menerapkan inklusi serta area mana yang perlu perbaikan

Hal-hal yang perlu didiskusikan:

- * Inklusi merupakan kemampuan untuk berpartisipasi dalam masyarakat, dan untuk bebas dari diskriminasi dan ketidakberuntungan, 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.

Apakah anda setuju bahwa inklusi sudah terjadi di ke-7 area tersebut di sekitar kamu? Jika tidak, sebutkan di area mana? Apa yang terjadi dalam prakteknya? Dan usulan perbaikan apa yang bisa kamu berikan.

- * 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.

Menurut kamu, tindakan sederhana apa yang sudah kamu lakukan untuk memperhatikan kebutuhan dan keterlibatan emosional dari setiap orang? Sehingga kamu turut serta dalam menciptakan lingkungan pergaulan yang aman dan nyaman sehingga setiap orang mampu menjadi diri sendiri, mengekspresikan dirinya, dan menjalin hubungan yang lebih baik dengan orang lain untuk memiliki perasaan bahagia, berharga, dihargai dan didengarkan serta mengekspresikan apa yang mereka rasakan tanpa merasa takut untuk dihakimi.

- * 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

Dari usaha untuk menerapkan inklusi emosional dalam kehidupan sehari-hari di atas, berikan contoh-contoh yang kamu inginkan terjadi baik dari dirimu dan teman kelompokmu!

- * 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, agama, ras dan antar golongan). Contohnya yaitu isu SARA seperti pribumi dan non-pribumi. Perilaku dan Tindakan ini akan mengakibatkan remaja menjadi menjadi intoleran dan bertidak diskriminasi terhadap orang-orang dengan latar belakang yang berbeda.

Dari studi kasus di atas, menurutmu dan teman kelompokmu, tindakan sederhana apa yang bisa kamu lakukan untuk tidak terlibat dalam tindakan ujaran kebencian? Dan apa yang bisa kamu lakukan untuk mendorong / mempengaruhi lingkungan sekitar agar tidak terlibat dalam ujaran kebencian baik di media sosial maupun di kehidupan sehari-hari.



55

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN -
Program Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 (PSBR TJ1)**

Politik dan Saya

Topik	: Politik Dan Saya
Sub Topik	: <ul style="list-style-type: none"> • Masyarakat dan Politik di Indonesia • Proses Politik di Indonesia
Waktu	: 3 jam (15 menit istirahat)
Pre Kondisi	: Sudah mendapatkan materi inklusi individual dan sosial dan inklusi emosional dan fungsional.
Kompetensi Dasar	: <ul style="list-style-type: none"> • Mendeskripsikan konsep masyarakat dan politik di Indonesia, proses politik di Indonesia • Menggunakan konsep proses politik di Indonesia
Indikator	: <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai masyarakat dan politik di Indonesia • Mendiskusikan mengenai masyarakat dan politik di Indonesia • Mengemukakan mengenai masyarakat dan politik di Indonesia • Menerapkan proses politik di Indonesia • Menyesuaikan proses politik di Indonesia
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat menjelaskan, mendiskusikan dan mengemukakan pendapat mengenai masyarakat dan politik di Indonesia • Siswa dapat menerapkan dan menyesuaikan mengenai proses politik di Indonesia • Siswa dapat mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, toleransi, gotong royong, santun, percaya diri.
Metode Pembelajaran	: Ceramah, nonton video pembelajaran, praktek, <i>sharing</i> , tugas kelompok, presentasi
Media Pembelajaran	: PPT, video pembelajaran, copy materi praktek, copy tugas kelompok
Material Pembelajaran	: Materi pembelajaran, materi praktek (terlampir), materi tugas kelompok (terlampir)
Bahan Pembelajaran	: <i>Flipchart</i> , metaplan, laptop, proyektor, kertas HVS, ATK, HP
Sumber Pembelajaran	: Modul Keterampilan dan Kecakapan Hidup Remaja
Materi Pembelajaran	:

MASYARAKAT DAN POLITIK DI INDONESIA

• Definisi politik

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

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:

1. 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.
2. Wajib menghormati orang yang lebih tua – Setiap anak dan remaja memiliki kewajiban untuk menghargai dan menghormati warga negara lainnya yang lebih tua dan menghindari diri dari perilaku yang destruktif sehingga bisa menimbulkan kerusakan.
3. 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.
4. Kesadaran akan peraturan hukum terbaru.
5. Menghadiri pertemuan publik – Remaja dapat menghadiri pertemuan publik, debat kandidat, atau forum politik untuk mendengarkan pandangan dari berbagai pihak dan mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang isu politik
6. 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
7. 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
8. Partisipasi online – Remaja dapat menggunakan media sosial dan *platform online* lainnya untuk menyebarkan informasi, memobilisasi dukungan dan menyuarakan pandangan mereka tentang isu-isu politik
9. Mengorganisir acara dan diskusi - Remaja dapat mengorganisir acara atau sesi diskusi di lingkungan untuk membahas isu-isu politik dan mendorong partisipasi yang lebih besar
10. Menulis dan berbicara - Remaja dapat menulis surat pembaca, artikel blog atau berbicara di forum umum untuk menyampaikan pandangan mereka tentang isu-isu politik
11. Pendidikan politik – Remaja dapat mengedukasi diri mereka sendiri dan orang lain tentang isu-isu politik melalui membaca, menonton dan berpartisipasi dalam diskusi
12. 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
13. Mengikuti pendidikan kepemimpinan – Mengikuti program pendidikan kepemimpinan atau seminar politik dapat membantu remaja memahami lebih 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:

1. 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
2. Kampanye kesadaran: remaja dapat memulai kampanye *online* untuk meningkatkan kesadaran tentang isu-isu tertentu seperti hak perempuan, anak.
3. Mengikuti akun politik: mengikuti akun media sosial politik, baik itu akun berita, calon kandidat yang memungkinkan remaja tetap terinformasi tentang perkembangan politik
4. 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
5. 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
6. 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
7. 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
8. 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
9. 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
10. Mengomentari berita atau postingan: Remaja dapat mengomentari berita atau postingan media sosial yang berkaitan dengan isu-isu politik, memberikan pandangan mereka atau mengajukan pertanyaan
11. Mengikuti kampanye advokasi *online*: Remaja dapat bergabung dengan kampanye advokasi *online* yang dikoordinasikan oleh organisasi pemuda

- **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:

1. Ketuhanan Yang Maha Esa seperti:
 - Memotivasi remaja untuk memahami agama yang ada di Indonesia
 - Memberikan kesempatan bagi remaja untuk mengikuti kegiatan keagamaan yang dianutnya
2. Kemanusiaan yang adil dan beradab, seperti:
 - Mengajak remaja untuk berdiskusi terkait isu-isu sosial ataupun keadilan dengan remaja
 - Mengajarkan nilai-nilai empati, penghargaan terhadap perbedaan
3. Persatuan Indonesia, seperti:
 - Mengajarkan Sejarah perjuangan bangsa Indonesia untuk meraih kemerdekaan
 - Mengadakan diskusi antar etnis dan membuat kegiatan yang memperkuat persatuan di komunitas
 - Membangun sikap saling menghormati perbedaan dengan kegiatan diskusi
 - Mempelajari berbagai kesenian dari daerah lain
4. Kerakyatan yang Dipimpin oleh Hikmat Kebijaksanaan dalam permusyawaratan perwakilan, seperti:
 - Membuat simulasi kegiatan pemilihan umum
 - Mengajarkan tentang prinsip demokrasi
5. Keadilan Sosial bagi Seluruh Rakyat Indonesia, seperti:
 - Mengadakan diskusi isu ketidaksetaraan sosial dan cara mengatasi ketidaksetaraan sosial
 - 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 public. Upaya ini dapat dilakukan dengan mengajak pemuda untuk mengakses informasi tentang upaya pemerintah di website-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).

- 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 indentifikasi 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 olah raga, 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:

1. Remaja tidak memiliki pemahaman yang cukup tentang sistem politik yang ada di Indonesia
2. Banyak remaja mendapat informasi yang salah dari sosial media tentang sistem politik dan pemerintahan di Indonesia

3. Kurangnya pemuda Indonesia yang memahami atau ahli pada bidang politik dan pemerintahan ataupun kurangnya sosialisasi kepada remaja

PROSES POLITIK DI INDONESIA

• 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 pemerintaha 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 diriterlibat dalam partisipasi politik yang lebih aktif.

Kegiatan Pembelajaran :

Pembuka			
No	Kegiatan	Metode (waktu)	Keterangan
1	Dibuka dengan doa	5'	Dipimpin oleh Ketua Kelas
2	Membangun suasana kelas agar siswa siap belajar	<i>Ice Breaker</i> 5'	Fasilitator memimpin permainan melatih konsentrasi: https://www.youtube.com/shorts/MrOSIGlfUwc
3	Review	10'	Ketua kelas memimpin diskusi untuk meninjau kembali aturan kelas dan melakukan penyesuaian jika diperlukan Fasilitator melakukan review materi hari sebelumnya
4	Penyampaian tujuan pembelajaran	Ceramah 5'	Fasilitator menjelaskan mengenai materi apa yang akan dipelajari oleh siswa di hari tersebut, kegiatan apa saja yang akan dilakukan bersama serta tujuan apa yang ingin dicapai yang terdapat pada PPT
Inti			
1	Menonton video pembelajaran	Nonton Video 7'	Belajar ilmu politik dari video berikut: https://www.youtube.com/watch?v=z9F5CHm6KqA
2	Pembagian kelompok	3'	Siswa dibagi ke dalam 4 kelompok dengan menggunakan system arisan

3	Fasilitator menyampaikan materi tentang politik dan saya	Ceramah 15'	<p>Fasilitator menjelaskan materi mengenai,</p> <ul style="list-style-type: none"> * Definisi politik * Partisipasi politik remaja * Kewajiban anak dan remaja sebagai anggota warga negara * Partisipasi politik remaja di media sosial * Mengapa anak muda harus berpartisipasi? * Penanaman kesadaran berideologi, berbangsa, dan bernegara * Tantangan yang dihadapi oleh remaja dalam hal berpartisipasi <p>Fasilitator membuka ruang tanya jawab</p>
3	Praktek konkret partisipasi politik remaja di media sosial	Praktek 30'	<p>Fasilitator menjelaskan tujuan kegiatan praktek ini adalah untuk melatih tindakan konkret remaja dalam melakukan sosialisasi dan meningkatkan kesadaran berpolitik di media sosial</p> <p>Bentuk partisipasi politik yang akan dilakukan oleh kelompok adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berbagi informasi terkait isu-isu politik yang penting bagi mereka sehingga dapat membantu penyebaran pemahaman dan kesadaran tentang masalah-masalah tersebut kepada teman-teman mereka 2. Kampanye kesadaran secara <i>online</i> untuk meningkatkan kesadaran tentang isu-isu tertentu seperti hak perempuan, anak. 3. Menggunakan seni visual seperti 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 4. Membuat video pendek yang menyampaikan pesan politik dengan cara yang kreatif dan menarik <p>Kelompok akan memilih cara mereka sendiri (nomor 3 atau 4) untuk berbagi informasi dan melakukan kampanye kesadaran secara <i>online</i></p> <p>Jika berupa gambar maka tugas tersebut di foto dan di kirim ke fasilitator</p> <p>Jika berupa video maka video tersebut dikirim ke fasilitator</p>
4	Membagikan hasil diskusi kelompok	<i>Sharing</i> 10'	<p>Setiap kelompok membagikan hasil diskusi mereka (meme/gambar/video) terkait informasi politik dengan cara kreatif</p> <p>Fasilitator dan siswa lain memberikan umpan balik positif</p> <p>Fasilitator menarik kesimpulan terkait dengan materi yang telah dipelajari</p>
	Istirahat	15'	
5	Membangun suasana kelas agar siap untuk belajar	<i>Ice Breaker</i> 5'	<p>Fasilitator memimpin / meminta salah satu siswa untuk memimpin tarian: 'Anak Sekolah' (Chrisye)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=KAUDBAiBAo</p>

6	Pemaparan materi	Ceramah interaktif 15'	<p>Fasilitator menjelaskan materi mengenai:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Demokrasi di Indonesia * Karakteristik dari demokrasi * Pokok-pokok sistem pemerintahan di Indonesia * Tahapan penting dalam proses politik di Indonesia <p>Fasilitator juga membuka ruang tanya jawab</p>
7	Membuat alur tahapan penting dalam proses politik di Indonesia	Tugas Kelompok 25'	<p>Fasilitator menjelaskan mengenai tujuan kegiatan ini adalah agar siswa memahami tahapan penting yang terjadi dalam proses demokrasi di Indonesia dan dapat menuangkannya dalam sebuah diagram alur yang kreatif</p> <p>Tahapan dan instruksi (terlampir)</p>
8	Pemaparan hasil tugas kelompok	Presentasi 10'	<p>Setiap kelompok mendapatkan kesempatan untuk memaparkan diagram alur yang mereka buat</p> <p>Fasilitator dan siswa lain memberikan umpan balik positif</p> <p>Fasilitator menarik kesimpulan dari diagram yang dibuat dikaitkan dengan materi yang sedang dipelajari</p>
Penutup			
1	Refleksi pribadi	5'	<p>Siswa menuliskan hasil refleksi pribadi terkait materi hari ini terhadap diri mereka sendiri, missal bisa juga menuliskan saran / kritik / masukan / tanggapan, ditulis di sticky note dan ditempel di <i>flipchart</i></p>
2	Evaluasi bersama	Diskusi kelas 5'	<p>Dipimpin oleh ketua kelas</p> <p>Seluruh peserta didik bersama-sama mengevaluasi pembelajaran hari ini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang sudah berjalan dengan baik • Apa yang belum berjalan dengan baik <p>(dari segi fasilitator, aturan kelas, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak, siswa, sarpras dll)</p>
3	Doa penutup	5'	Dipimpin oleh ketua kelas

Materi praktek

Tujuan kegiatan praktek ini adalah untuk melatih tindakan konkret remaja dalam melakukan sosialisasi dan meningkatkan kesadaran berpolitik di media sosial

Bentuk partisipasi politik yang akan dilakukan oleh kelompok adalah:

1. Berbagi informasi terkait isu-isu politik yang penting bagi mereka sehingga dapat membantu penyebaran pemahaman dan kesadaran tentang masalah-masalah tersebut kepada teman-teman mereka
2. Kampanye kesadaran secara *online* untuk meningkatkan kesadaran tentang isu-isu tertentu seperti hak perempuan, anak.
3. Menggunakan seni visual seperti 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
4. Membuat video pendek yang menyampaikan pesan politik dengan cara yang kreatif dan menarik
5. Kelompok akan memilih cara mereka sendiri (nomor 3 atau 4) untuk berbagi informasi dan melakukan kampanye kesadaran secara *online*
6. Jika berupa gambar maka tugas tersebut di foto dan di kirim ke fasilitator
7. Jika berupa video maka video tersebut dikirim ke fasilitator

Selamat Berkreasi!

Materi Tugas Kelompok

Tujuan kegiatan ini adalah agar siswa memahami tahapan penting yang terjadi dalam proses demokrasi di Indonesia dan dapat menuangkannya dalam sebuah diagram alur yang kreatif

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.

Instruksi: Buatlah diagram alur / tahapan proses demokrasi tersebut di atas pada sebuah *flipchart* se kreatif mungkin, bisa menggunakan tanda panah, gambar dan lainnya untuk memudahkan pemahaman tahapan tersebut. Berikan juga penjelasan pada setiap tahapannya.

Selamat Bekerja!



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

KDS Korea Institute for
Development Strategy

RE:BACH
international

World Vision

  Wahana Visi Indonesia

www.wahanavisi.org

   @wahanavisi_id