



Buku Kerja Siswa (Student's Workbook)



BUKU INI MILIK

(This Book Belongs To)

Nama

Tempat Tanggal Lahir

Hobby

Jurusan Yang Ingin Dituju:.....



DAFTAR ISI

KELAS ORIENTASI	3
MODUL MANAJEMEN DIRI	15
KELAS MENGENAL DIRI	16
KELAS TRAUMA.....	20
KELAS PEMULIHAN	23
KELAS KEBIASAANKU.....	35
KELAS MEMBANGUN KEBIASAAN	51
KELAS MENGELOLA WAKTU.....	58
KELAS TUBUHKU	64
KELAS MENJAGA KEBERSIHAN DAN KESEHATAN TUBUH	66
KELAS HAK DAN TANGGUNG JAWAB	72
KELAS PERLINDUNGAN	76
KELAS MELINDUNGI DIRI	84
MODUL KETAHANAN	93
KELAS TERHINDAR DARI PERMASALAHAN EMOSI	94
KELAS MENGATASI PERMASALAHAN EMOSI.....	97
KELAS BENTUK SUPPORT SYSTEM	110
KELAS MEMBANGUN <i>SUPPORT SYSTEM</i> YANG KUAT	116
MODUL KOMUNIKASI	121
KELAS KEMAMPUAN KOMUNIKASI.....	122
KELAS LITERASI DIGITAL	133
KELAS KOMUNIKASI INTERPESONAL.....	149
MODUL KREATIVITAS	156
KELAS APA ITU KREATIVITAS?.....	157
KELAS MENGENAL KREATIVITAS DIRI	161
KELAS MEMPRAKTEKKAN KREATIVITAS	175
MODUL BERPIKIR KRITIS	182
KELAS APA ITU BERPIKIR KRITIS	183
KELAS MENGENAL KESIAPAN BERPIKIR KRITIS.....	188
KELAS ACUAN & LATIHAN BERPIKIR KRITIS	192
MODUL PEMECAHAN MASALAH	201
KELAS KONSEP PEMECAHAN MASALAH	201
KELAS PRAKTIK KEMAMPUAN PEMECAHAN MASALAH	211

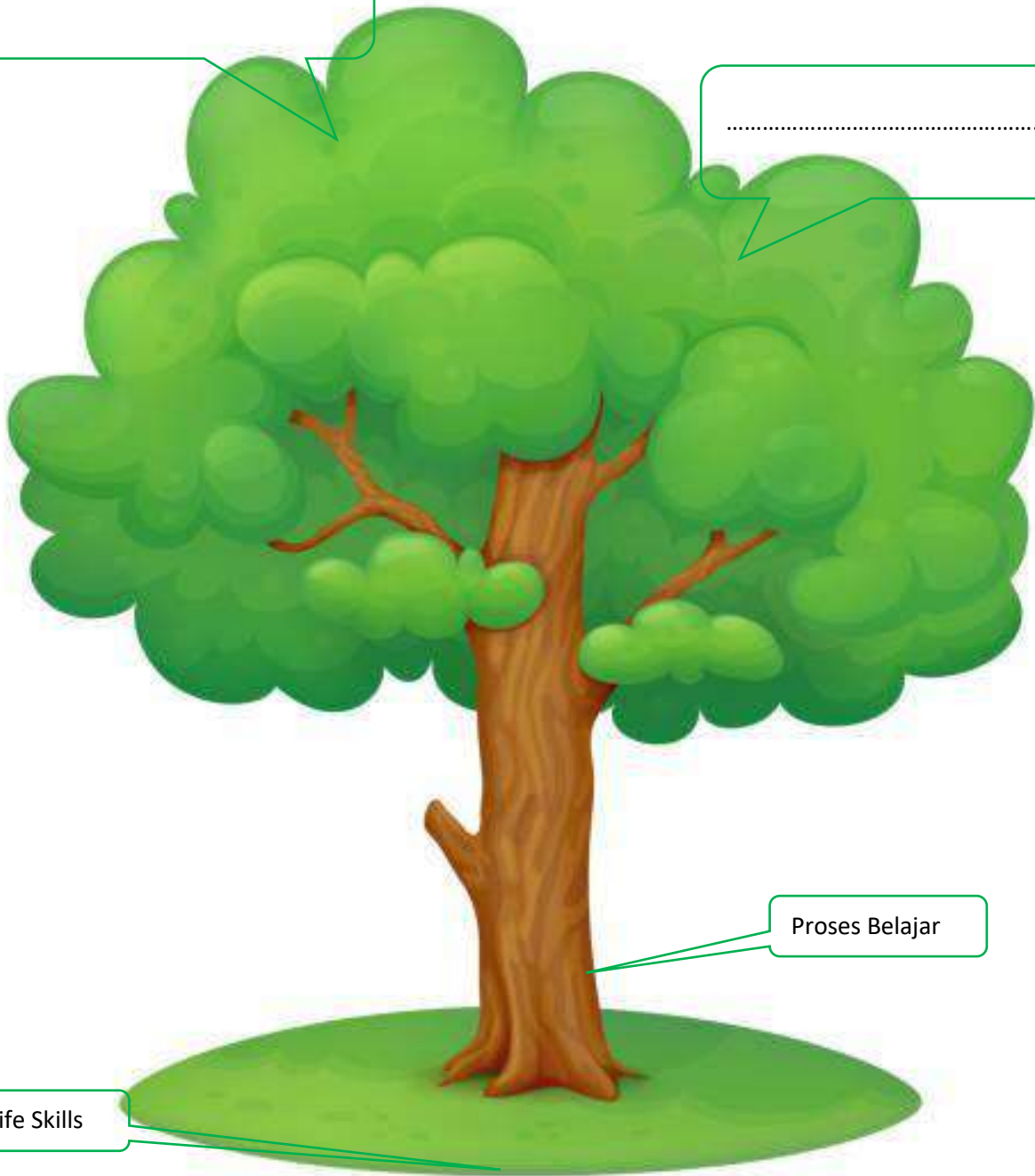
MODUL LITERASI FINANSIAL	222
KELAS CERMATI RENCANA KEUANGAN	222
KELAS RAJIN MENABUNG.....	229
KELAS TELITI UTANG & ALOKASI DANA SOSIAL.....	234
MODUL KEMANDIRIAN	237
KELAS KEMANDIRIAN DAN SALING KETERGANTUNGAN	237
KELAS HUBUNGAN DENGAN ORANG TUA, ORANG DEWASA LAINNYA, DAN TEMAN SEBAYANYA	241
KELAS MEMELIHARA HUBUNGAN-HUBUNGAN DALAM HIDUP	244
KELAS KONFORMITAS DAN KEPATUHAN	249
KELAS KEPATUHAN DAN PEMBERONTAKAN REMAJA.....	254
KELAS KONFORMITAS, TEKANAN TEMAN SEBAYA, DAN PERILAKU BERESIKO (NEGATIF)	261
KELAS PERILAKU BERESIKO PROSOSIAL	264
KELAS KECERDASAN SOSIAL	270
KELAS FLEKSIBILITAS SEBAGAI FUNGSI LUHUR	274
KELAS FLEKSIBILITAS & POLA PIKIR BERTUMBUH	277
MODUL DISIPLIN DIRI	282
KELAS TEKAD DAN DISIPLIN DIRI.....	283
KELAS MITOS DAN PANDANGAN TENTANG DISIPLIN DIRI.....	287
KELAS LANGKAH-LANGKAH DISIPLIN DIRI	291
KELAS ISU DISIPLIN PADA REMAJA	295
KELAS STRATEGI-STRATEGI TERKAIT DISIPLIN DIRI.....	298
MODUL MENGHARGAI KEBERAGAMAN	304
KELAS KEBERAGAMAN	305
KELAS HIDUP DALAM KEBERAGAMAN	308
MODUL EMPATI	321
KELAS KONSEP DASAR EMPATI	322
KELAS APA ITU PERILAKU KEKERASAN	326
KELAS TANDA-TANDA PERILAKU KEKERASAN EMOSIONAL.....	336
KELAS KONSEP DASAR GENDER	341
KELAS MENGENAL STEREOTIP	344
MODUL PARTISIPASI	350
KELAS PARTISIPASI.....	350
KELAS PERAN SERTA AKTIF REMAJA SEBAGAI WARGA NEGARA	355
KELAS INKLUSI.....	363
KELAS POLITIK DAN SAYA	377

KELAS ORIENTASI

Lembar Harapan Siswa

.....

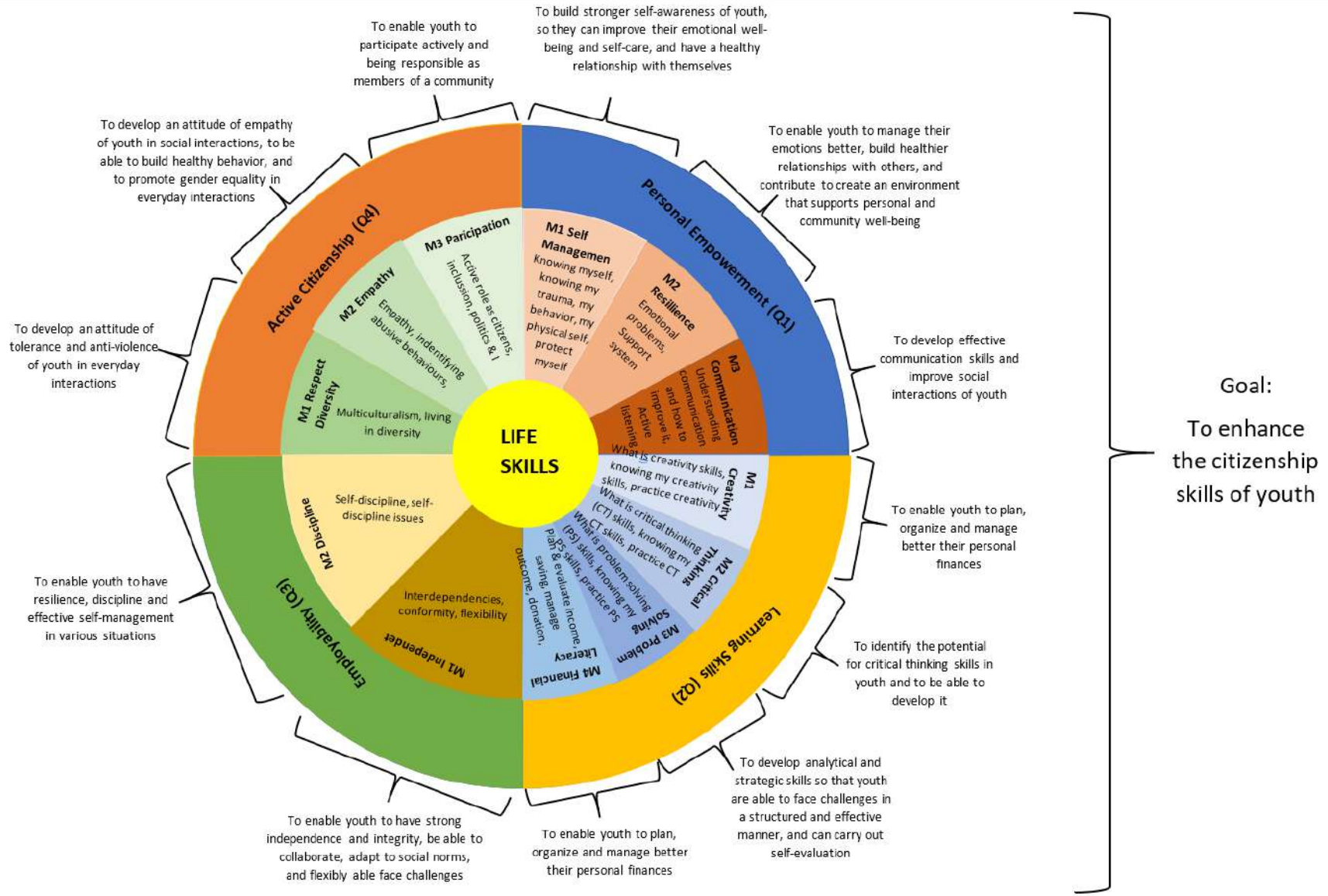
.....



Proses Belajar

Life Skills

Lampiran Diagram Kurikulum Life Skills



Tabel Kurikulum Life Skills

Life Skills' Goal: Untuk meningkatkan keterampilan kewarganegaraan pada pemuda					
Domain	Keterampilan Kunci	Topik	Sub Topik	Tujuan Modul	Kompetensi Dasar
Pemberdayaan Diri	Manajemen Diri	Mengenal Diri	<ul style="list-style-type: none"> ● Siapakah Aku? ● Menerima dan Mengembangkan Diri 	Untuk membangun kesadaran diri yang lebih kuat pada pemuda, sehingga mampu memperbaiki kesejahteraan emosional dan perawatan diri yang lebih baik, serta memiliki hubungan yang sehat dengan diri sendiri	<ul style="list-style-type: none"> ● Manajemen diri ● Kemampuan adaptasi dan fleksibilitas
		Trauma	<ul style="list-style-type: none"> ● Trauma ● Pemulihan 		
		Kebiasaan	<ul style="list-style-type: none"> ● Kebiasaan + Membangun Kebiasaan (Modul Disiplin, Topik Isu-isu Disiplin) ● Mengelola Waktu 		
		Tubuhku	<ul style="list-style-type: none"> ● Tubuhku ● Menjaga Tubuhku: Menjaga Kebersihan, Kesehatan Tubuh + Isu-isu Spesifik Terkait Disiplin (Modul Disiplin, Topik Isu-isu Disiplin) 		
		Dilindungi dan Melindungi	<ul style="list-style-type: none"> ● Hak dan Tanggung Jawab ● Perlindungan ● Menjaga Tubuhku: Melindungi Diri 		

Ketahanan	Permasalahan Emosi	<ul style="list-style-type: none"> ● Apa itu Permasalahan Emosi? ● Terhindar dari Permasalahan Emosi? ● Bagaimana Mengatasi Permasalahan Emosi ● Mengelola stress (Modul: Manajemen Diri, Topik Kebiasaan) + Fleksibilitas dan Manajemen Stres (Modul Kemandirian, Topik Menjadi Pribadi yang Luwes) 	<p>Untuk memampukan pemuda dapat mengelola emosi dengan lebih baik, membangun hubungan yang lebih sehat dengan orang lain, dan turut menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan diri dan komunitas</p>	
	Support System-ku	<ul style="list-style-type: none"> ● Apa itu Support System? ● Bentuk Support System ● Membangun Support System yang Kuat ● Menjadi Seorang Support System yang Baik dan Kuat 		
Komunikasi	Memahami Komunikasi dan Meningkatkan Kemampuan Komunikasi	<ul style="list-style-type: none"> ● Pengertian Kemampuan Komunikasi ● Hal yang Dapat Meningkatkan dan Menghambat Kemampuan Komunikasi ● Dampak dari Kemampuan Komunikasi yang Kurang ● Literasi Digital (Aku dan Media Sosial) + Tumbuh di Era Digital (Modul Kemandirian, Topik Menjadi Pribadi yang Terlibat dalam Lingkungan Kehidupan) ● Komunikasi Interpersonal ● Mendengarkan Aktif 	<p>Untuk mengembangkan keterampilan komunikasi efektif dan memperbaiki interaksi sosial pada pemuda</p>	<p>* Kecakapan komunikasi * Literasi digital</p>

		Mendengarkan dengan Aktif			
Kecakapan Belajar	Kreativitas	Apa Itu Kreativitas?	<ul style="list-style-type: none"> ● Mencermati Kreativitas di Sekitar + Fleksibilitas dan Inovasi (Modul Kemandirian, Topik Menjadi Pribadi yang Luwes) ● Pengertian Kreativitas ● Manfaat Kreativitas 	Untuk mengidentifikasi potensi kreatif pada pemuda dan mampu untuk mengembangkan potensi tersebut	* Berpikir kritis & pemecahan masalah * Kreativitas dan inovasi
		Mengenal Kreativitas Diri	<ul style="list-style-type: none"> ● Mengenal Potensi Berpikir Kreatif ● Faktor Pendukung dan Penghambat Inovasi 		
		Mempraktekkan Kreativitas	<ul style="list-style-type: none"> ● Pancingan Berpikir Kreatif ● Menciptakan Produk Kreatif 		
	Berpikir Kritis	Apa itu Berpikir Kritis?	<ul style="list-style-type: none"> ● Fenomena Perilaku Reaktif ● Pengertian Berpikir Kritis 	Untuk mengidentifikasi potensi kemampuan berpikir kritis pada pemuda dan mampu untuk mengembangkan potensi tersebut	
		Mengenal Potensi Berpikir Kritis	<ul style="list-style-type: none"> ● Mengenal Kecenderungan Pikiran Otomatis ● Tantangan Berpikir Kritis ● Apakah Saya Berpikir Kritis 		
		Mempraktikkan Berpikir Kritis	<ul style="list-style-type: none"> ● Acuan Berpikir Kritis ● Latihan Berpikir Kritis 		
	Pemecahan Masalah	Konsepsi Pemecahan Masalah	<ul style="list-style-type: none"> ● Apa itu Keterampilan Pemecahan Masalah 	Untuk mengembangkan keterampilan analitis	

			<ul style="list-style-type: none"> ● Faktor Pendukung dan Penghambat Pemecahan Masalah 	dan strategis agar pemuda mampu menghadapi tantangan dengan cara yang terstruktur dan efektif, serta dapat melakukan evaluasi diri.	
		Identifikasi Kekuatan dan Kelemahan	<ul style="list-style-type: none"> ● Identifikasi Kekuatan dan Kelemahan Kemampuan Pemecahan Masalah 		
		Praktik Kemampuan Pemecahan Masalah	<ul style="list-style-type: none"> ● Metode Efektif Pemecahan Masalah ● Identifikasi Akar Permasalahan ● Langkah / Tahapan Pemecahan Masalah + Menjadi Problem Solver (Modul Resilience, Topik Permasalahan Emosi) 		
	Literasi Keuangan	Cermati Rencana Keuangan	Cermati Rencana Keuangan	Untuk memampukan pemuda merencanakan, mengatur, dan mengelola keuangan pribadi dengan lebih baik	* Literasi finansial
		Evaluasi Uang Masuk	Evaluasi Uang Masuk		
		Rajin Menabung	Rajin Menabung		
		Mengelola Uang Keluar / Pengeluaran	Mengelola Uang Keluar / Pengeluaran		
		Alokasi Donasi untuk Sosial	Alokasi Donasi untuk Sosial		
		Teliti Hutang	Teliti Hutang		
Kemampuan Kerja	Mandiri	Menjadi Pribadi yang Saling Ketergantungan dengan Orang Lain	<ul style="list-style-type: none"> ● Kemandirian dan Saling Ketergantungan ● Hubungan dengan Orang Tua, Orang Dewasa Lainnya, dan Teman Sebaya ● Memelihara Hubungan-hubungan dalam Hidup 	Untuk memampukan pemuda memiliki kemandirian dan integritas yang kuat, mampu bekerja sama, beradaptasi dengan norma sosial, dan menghadapi	<ul style="list-style-type: none"> * Manajemen diri * Kemampuan adaptasi dan fleksibilitas

		Menjadi Pribadi yang Konform Pada Norma yang Berlaku	<ul style="list-style-type: none"> ● Konformitas dan Kepatuhan ● Kepatuhan dan Pemberontakan Remaja ● Konformitas, Tekanan Teman Sebaya, dan Perilaku Beresiko (Negatif) ● Perilaku Beresiko ProSosial ● Kecerdasan Sosial 	tantangan secara fleksibel	
		Menjadi Pribadi yang Luwes	<ul style="list-style-type: none"> ● Fleksibilitas Sebagai Fungsi Luhur ● Fleksibilitas dan Pola Pikir Bertumbuh 		
	Disiplin	Disiplin Diri	<ul style="list-style-type: none"> ● Tekad dan Disiplin Diri ● Mitos dan Pandangan Tentang Disiplin Diri ● Langkah-langkah Disiplin Diri 	Untuk memampukan pemuda memiliki ketangguhan, disiplin, dan pengelolaan diri yang efektif dalam berbagai situasi	
		Isu-isu Disiplin Diri	<ul style="list-style-type: none"> ● Isu Disiplin Pada Remaja ● Strategi-strategi Terkait Disiplin Diri 		
Kewarganegaraan Aktif	Menghargai Keberagaman	Keberagaman	<ul style="list-style-type: none"> ● Keberagaman vs Keseragaman ● Relevansi dan Kontekstualisasi 	Untuk mengembangkan sikap toleransi dan anti kekerasan pada pemuda dalam pergaulan sehari-hari	<ul style="list-style-type: none"> * Kesadaran budaya dan kewarganegaraan global * Tanggung jawab etis
		Hidup dalam Keberagaman	<ul style="list-style-type: none"> ● Mempromosikan Nilai-nilai Toleransi ● Anti Kekerasan 		
		Empati	Empati	<ul style="list-style-type: none"> ● Konsep Dasar Empati ● Faktor-faktor Empati ● Aku dan kemampuan Empatiku 	Untuk mengembangkan sikap empati pada

		Mengidentifikasi Perilaku Kekerasan disekitarku	<ul style="list-style-type: none"> • Apa itu Perilaku Kekerasan? • Mengenal perilaku Kekerasan Emosional • Faktor Penyebab & Dampak Perilaku Kekerasan Emosional • Mengatasi Kekerasan Emosional • Tanda-tanda Perilaku Kekerasan Emosional • Mengenali Diri Sendiri • Perbedaan Perilaku Sehat dan Kekerasan Emosional • Membangun Perilaku Sehat 	pemuda dalam interaksi sosial, mampu membangun perilaku sehat, serta mempromosikan kesetaraan gender dalam pergaulan sehari-hari	
		Gender	<ul style="list-style-type: none"> • Konsep Dasar Gender • Gender Equality & Inequality • Penyebab dan Akibat Gender Inequality • Mengenal Stereotipe • Inklusivitas Gender • Mempromosikan Kesetaraan Gender dan Inklusivitas 		
	Partisipasi	Peran Aktif Sebagai Warga Negara	<ul style="list-style-type: none"> • Partisipasi • Keterlibatan & Partisipasi + Keterlibatan Remaja Dalam Berbagai Lingkungan Kehidupannya (Modul Kemandirian, Topik Menjadi Pribadi yang Terlibat dalam Lingkungan Kehidupannya) • Peran Serta Aktif Remaja Sebagai Warga Negara 	Untuk memampukan pemuda terlibat secara aktif dan bertanggung jawab sebagai anggota suatu komunitas dan masyarakat	<ul style="list-style-type: none"> * Kesadaran budaya dan kewarganegaraan global * Tanggung jawab etis

		Inklusivitas	<ul style="list-style-type: none">● Inklusi Individual & Sosial● Inklusi Emosional & Fungsional		
		Politik dan Saya	<ul style="list-style-type: none">● Masyarakat & Politik di Indonesia (Cara Remaja Berpartisipasi Politik)● Proses Politik di Indonesia		

RENCANA PROSES PEMBELAJARAN DALAM 1 TAHUN

Batch 1	Bulan ke-1			Bulan ke-2		Bulan ke-3		Bulan ke-4	
Pre tes kelas mandatori	Modul Mandatori: (1 bulan pertama) Self-Management (11) Komunikasi (3)	Post tes kelas mandatori dengan materi bulan ke-1	WBS akan memilih kelas selanjutnya yang akan diikuti (LS atau Vokasi) Peningkatan skor post tes akan menjadi rekomendasi	Ketahanan (4) Kreativitas (3) Berpikir Kritis (3) Pemecahan Masalah (2) Literasi Keuangan (3)	Kelas Sharing dengan materi bulan ke-2	Kemandirian (10) Disiplin (5)	Kelas Sharing dengan materi bulan ke-3	Menghargai Keberagaman (2) Empati (5) Partisipasi (4)	Post tes Seluruh materi
Batch 2									
Pre tes kelas mandatori	Modul Mandatori: (1 bulan pertama) Ketahanan (4) Kemandirian (10)	Post tes kelas mandatori dengan materi bulan ke-1	WBS akan memilih kelas selanjutnya yang akan diikuti (LS atau Vokasi) Peningkatan skor post tes akan menjadi rekomendasi	Manajemen Diri (11) Komunikasi (3)	Kelas Sharing dengan materi bulan ke-2	Kreativitas (3) Berpikir Kritis (3) Pemecahan Masalah (2) Literasi Keuangan (3) Disiplin (4)	Kelas Sharing dengan materi bulan ke-3	Disiplin (1) Menghargai Keberagaman (2) Empati (5) Partisipasi (4)	Post tes Seluruh materi
Batch 3									
Pre tes kelas mandatori	Modul Mandatori: (1 bulan pertama) Empati (5) Disiplin (5) Kreativitas (3)	Post tes kelas mandatori dengan materi bulan ke-1	WBS akan memilih kelas selanjutnya yang akan diikuti (LS atau Vokasi) Peningkatan skor post tes akan menjadi rekomendasi	Manajemen Diri (11) Ketahanan (4)	Kelas Sharing dengan materi bulan ke-2	Komunikasi (3) Berpikir Kritis (3) Pemecahan Masalah (2) Literasi Keuangan (3) Kemandirian (5)	Kelas Sharing dengan materi bulan ke-3	Kemandirian (5) Menghargai Keberagaman (2) Partisipasi (4)	Post tes Seluruh materi

PEMBUATAN AKUN GOOGLE, FOLDER DI GDRIVE, DAN UPLOAD FILE KE FOLDER PRIBADI

Berikut adalah langkah-langkah membuat akun email di Google (Gmail):

1. Buka Halaman Pendaftaran Google

- Kunjungi halaman pendaftaran Gmail.

2. Isi Formulir Pendaftaran

- Masukkan informasi yang diminta:
 - **Nama Depan dan Nama Belakang.**
 - **Nama Pengguna** (alamat email yang ingin dibuat, misalnya namakamu@gmail.com).
 - **Kata Sandi** dan konfirmasi kata sandi.

3. Klik "Berikutnya"

- Setelah mengisi formulir, klik tombol "**Berikutnya**".

4. Verifikasi Nomor Telepon

- Masukkan nomor telepon aktif Anda untuk verifikasi.
- Google akan mengirim kode verifikasi melalui SMS.
- Masukkan kode tersebut di kolom yang tersedia.

5. Isi Informasi Tambahan

- Masukkan informasi berikut:
 - **Alamat Email Pemulihan** (opsional, berguna untuk memulihkan akun jika lupa kata sandi).
 - **Tanggal Lahir.**
 - **Jenis Kelamin.**

6. Setujui Syarat dan Ketentuan

- Bacalah **Syarat dan Ketentuan** dari Google.
- Klik "**Saya Setuju**" untuk menyelesaikan pendaftaran.

7. Akun Gmail Siap Digunakan

- Setelah berhasil, kamu akan diarahkan ke kotak masuk Gmail.
- Kini kamu dapat menggunakan alamat email untuk mengirim dan menerima pesan.

Berikut adalah langkah-langkah untuk membuat akun Google Drive:

1. Buka Halaman Pendaftaran Google

- Buka halaman akun Google.

2. Isi Formulir Pendaftaran

- Masukkan informasi yang diminta, seperti:
 - **Nama Depan dan Nama Belakang.**
 - **Nama Pengguna** (alamat email baru) (jika belum memiliki email maka harus membuat akun email terlebih dahulu)
 - **Kata Sandi** dan konfirmasi kata sandi.

3. Klik "Berikutnya"

- Setelah mengisi data, klik tombol "**Berikutnya**".

4. Verifikasi Nomor Telepon

- Masukkan nomor telepon aktif untuk verifikasi.
- Google akan mengirimkan kode verifikasi melalui SMS.
- Masukkan kode yang diterima di kolom yang tersedia.

5. Lengkapi Informasi Tambahan

- Masukkan:
 - **Alamat Email Pemulihan** (opsional).
 - **Tanggal Lahir**.
 - **Jenis Kelamin**.

6. Setujui Syarat dan Ketentuan

- Bacalah **Syarat dan Ketentuan** dari Google.
- Klik "**Saya Setuju**" untuk melanjutkan.

7. Akses Google Drive

- Setelah akun Google berhasil dibuat, buka [Google Drive](#).
- Kamu sekarang memiliki akses ke penyimpanan Google Drive sebesar 15GB secara gratis.

Jika kamu sudah memiliki akun Google, Anda bisa langsung masuk ke Google Drive tanpa perlu mendaftar ulang

Berikut adalah langkah-langkah membuat folder di Google Drive:

1. Buka Google Drive

- Masuk ke [Google Drive](#) menggunakan akun Google Anda.

2. Klik Tombol "Baru"

- Di sisi kiri layar, klik tombol "**Baru**" (ikon +).

3. Pilih "Folder"

- Dari menu yang muncul, pilih "**Folder**".

4. Beri Nama Folder

- Masukkan nama folder yang diinginkan pada jendela yang muncul.
- Klik "**Buat**" untuk menyimpan.

5. Folder Siap Digunakan

- Folder akan muncul di daftar file dan folder di Google Drive Anda.

Kamu dapat mengklik dua kali folder tersebut untuk membukanya dan menyimpan file di dalamnya.



MODUL MANAJEMEN DIRI

KELAS MENGENAL DIRI

Aktivitas 1

Refleksi Karakteristik (Ciri atau sifat khusus yang dimiliki oleh siswa yang membedakannya dari orang lain, bisa berupa atribut fisik, perilaku, kepribadian, keahlian, atau keyakinan) Pribadi sesuai dengan area berikut:

AREA TERANG 'saya melihat dan orang lain juga melihat'	AREA BUTA 'saya tidak melihat dan orang lain melihat'	AREA RAHASIA 'saya melihat dan orang lain tidak melihat'

Aktivitas 2

Tipe B

NAMA :

JENIS KELAMIN :

Instruksi

Setiap nomor ada empat kata yang berbeda. Pilihlah satu kata yang paling menggambarkan diri anda dengan memberikan tanda silang (x) di depan kata yang Anda pilih tersebut.

1	Petualang	Berseemangat	Dapat menyesuaikan	Teliti
2	Membujuk	Penuh humor	Suka damai	Jujur
3	Berkeinginan besar	Pandai membawa diri	Patuh	Mau berkorban
4	Bersaing	Menyakinkan	Terkendali	Penuh pertimbangan
5	Sumber tenaga besar	Menvegarkan	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 sendau gurau	Ramah tamah	Setia
11	Mandiri	Dapat dipercaya	Diplomatis	Terperinci
12	Merasa yakin	Riang	Konsisten	Penganalisa
13	Dapat berdiri sendiri	Memberi ilham	Tidak menverang	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 beropkir
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				
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 mengikhilaskan
8	Tidak peka	Meledak-ledak	Berkeluh kesah	Pesimis
9	Berdebat	Cepat marah	Tanpa tujuan	Tidak cocok
10	Manipulatif	Berlagak pamer	Sederhana	Bersikap 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 peduli	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	Genesi tinggi

TOTAL

D	I	S	C

Sumber: disadur dari Lab. Psikodiagnostik UNIKA Soealipranata Semarang

Aktivitas 3

Mengenal dan Mengembangkan Diri

(Daftar karakteristik yang menjadi kekuatan, masa lalu atau karakteristik yang tidak dapat diubah, karakteristik yang dapat diubah, dan cara mengubahnya)

1. Daftarkan minimal 5 karakteristik yang menjadi kekuatanmu!

2. Daftarkan minimal 5 hal-hal di masa lalumu atau karakteristikmu yang tidak dapat kamu ubah!

3. Daftarkan minimal 5 karakteristikmu yang bisa kamu ubah!

4. Daftarkan minimal 2 cara praktis yang bisa kamu lakukan terkait karakteristik yang bisa kamu ubah (poin 3)!

Aktivitas Penutup

Refleksi dan Evaluasi Pribadi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?

Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?

Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?

Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?

Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?

Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?

Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?

Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?

Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

KELAS TRAUMA

Aktivitas 1

Lembar Kerja Analisa Film Pendek

Diskusikan hal-hal berikut di dalam kelompokmu:

1. Kejadian apa saja yang telah menyebabkan tokoh mengalami trauma?
2. Menurut kalian apakah arti dari kata trauma?
3. Jenis trauma apa yang dialami oleh tokoh? Berikan alasan!
4. Gejala yang tampak dialami oleh tokoh?
5. Dampak kesehatan dan kejiwaan apa yang dialami oleh tokoh?
6. Hal apa saja yang menurutmu bisa dilakukan oleh tokoh tersebut untuk mengurangi trauma yang dia alami?
7. Hal apa saja yang menurutmu bisa dilakukan oleh orang-orang terdekat tokoh untuk membantu mengurangi atau menyembuhkan trauma yang dialami?
8. Tuliskan hasil diskusi pada flipchart dan berikan tampilan semenarik mungkin

Lembar Kerja Refleksi Trauma Pribadi

Tuliskan trauma yang pernah kamu alami pada buku kerja siswa. Kejadian-kejadian di masa lalu yang telah menyebabkan trauma di masa kini, apakah dikarenakan bullying, kecelakaan, penelantaran, kekerasan seksual, kekerasan verbal dan lain sebagainya. (Jika kamu tidak memiliki trauma, kamu bisa menuliskan kejadian tidak menyenangkan yang pernah kamu alami, meskipun tidak menimbulkan trauma). Tujuan kegiatan ini adalah untuk siswa dapat mengenali trauma yang dimiliki dengan lebih baik dan memahami akar permasalahannya sehingga dapat mencari solusi terbaik. Setelah menuliskannya, siswa dapat membagikannya di depan kelas secara sukarela tanpa paksaan.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini.

KELAS PEMULIHAN

Artikel Tokoh Inspiratif



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 menulis 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://daihatu.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 negative 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 berempat 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>

Dec



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 episodnya 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/>

Aktivitas 1

Lembar Kerja Analisa Artikel

Setelah selesai membaca artikel terkait, diskusikan beberapa hal berikut:

1. Sebutkan latar belakang tokoh
2. Hal apa saja yang dialami tokoh
3. Cara mereka pulih dan berapa lama waktu yang diperlukan untuk pulih?
4. Pertumbuhan apa yang terjadi pada mereka (apa yang berubah)
5. Apa dampak dari pertumbuhan / perubahan tersebut
6. Menurutmu, apa faktor-faktor penghambat untuk mengalami pemulihan trauma?
7. Menurutmu, apa langkah-langkah praktis untuk mengatasi trauma
8. Tuliskan pada flipchart dan berikan tampilan yang menarik pada flipchart

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aktivitas 2

Lembar Kerja Refleksi Pemulihan Pribadi

Ingat kembali mengenai trauma yang pernah kamu alami (Jika kamu tidak memiliki trauma, kamu bisa menuliskan kejadian tidak menyenangkan yang pernah kamu alami, meskipun tidak menimbulkan trauma), kemudian daftarkan beberapa hal berikut,

1. Usaha-usaha apa yang sudah dilakukan olehmu untuk bisa pulih dan tidak terganggu oleh trauma yang kamu alami.
2. Usaha-usaha apa yang sudah dilakukan oleh orang-orang yang mengenalmu untuk membantumu pulih dari trauma yang kamu alami.
3. Pertolongan atau bantuan apa yang masih kamu perlukan agar segera bisa pulih secara menyeluruh.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aktivitas Mingguan

Lembar Kerja Misi Mingguan (Jurnal)

Judul Misi: Pulih dari Trauma Masa Laluku

Tugas Mingguan:

1. Ceritakan latar belakangmu (keluarga maupun apa yang kamu lakukan sebelum masuk panti)
2. Kisah traumatis apa yang pernah dialami (Jika kamu tidak memiliki trauma, kamu bisa menuliskan kejadian tidak menyenangkan yang pernah kamu alami, meskipun tidak menimbulkan trauma)
3. Ceritakan usaha yang sudah kamu lakukan untuk pulih
4. Apa yang ingin kamu lakukan untuk bisa bertumbuh / berubah ke arah yang lebih baik

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

KELAS KEBIASAANKU

Aktivitas 1

Lembar Instruksi Kelompok

1. Bacalah dengan teliti materi dan instruksi yang diberikan di bawah ini!
2. Buat alat peraga edukasi mengenai materi terlampir. (Alat Peraga Edukasi adalah segala sesuatu yang dapat digunakan sebagai sarana atau peralatan untuk bermain yang mengandung nilai edukatif (pendidikan), dan dapat mengembangkan seluruh kemampuan peserta didik)
3. Ketentuan alat peraga edukasi: mengedukasi, menarik, informatif, kreatif
4. Pilihan bentuk APE yang dibuat bisa berupa:
 - Poster pembelajaran yang berisi penjelasan disertai dengan gambar mengenai materi
 - Alat permainan yang bisa digunakan untuk belajar materi
 - Komik mengenai materi pembelajaran
 - Video yang berisi penjelasan mengenai materi pembelajaran
5. Setelah APE selesai dibuat, kelompok akan memamerkannya / menempelkan di areanya masing-masing.
6. Kelompok mempersiapkan areanya masing-masing dengan baik (dirapihkan atau dihiasi) agar siap dikunjungi oleh siswa lain dari kelompok lain.
7. Kelompok menunjuk 1 orang presenter (orang yang akan menjelaskan) materi yang terdapat dalam APE kepada kelompok lain yang akan berkunjung ke area nya
8. Anggota kelompok lain akan berkunjung ke area kelompok lain (searah jarum jam) dan akan mendengarkan paparan materi dari kelompok lainnya
9. Waktu membuat APE dan mempersiapkan area pameran masing-masing: 40'
10. Bahan-bahan untuk membuat APE dapat memaksimalkan ATK yang ada (flipchart, spidol, crayon, HVS warna, metaplan warna, dll)
11. Material Pembelajaran: (terlampir)

Catatan:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lembar Materi Kelompok 1

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.

- I. Penetapan tujuan: mengidentifikasi tujuan dan mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mencapainya.
- II. Penentuan prioritas: mengetahui tugas-tugas apa yang penting dan mengerjakannya terlebih dahulu. Membuat daftar dapat membuat anda menentukan prioritas.
- III. 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.
- IV. 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.
- V. 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.

- VI. 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.
- VII. 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.
- VIII. 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.



Lembar Materi Kelompok 2

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 '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

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?



Lembar Materi Kelompok 3

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 negative. 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.
 - I. Isyarat: kadang-kadang disebut pemicu. Inilah yang memicu kebiasaan (baik atau buruk).
 - II. Perilaku: inilah yang terjadi ketika isyarat terjadi.
 - III. Penghargaan (imbalan): ini adalah hasil yang diperoleh dari perilaku tersebut.

Sebagai contoh: Penundaan –

- IV. Isyarat: diminta untuk melakukan tugas yang menurut anda membosankan atau memakan waktu
 - V. Perilaku: anda membuat alasan untuk tidak mengerjakan tugas tersebut, anda mengesampingkannya dengan mengatakan bahwa anda akan mengerjakannya nanti.
 - VI. 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 mejadi 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 perikir 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 negative. 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 negative anda, itu akan memungkinkan rasa takut merayap masuk dan itu tidak akan membantu anda dalam perjalanan menuju kesuksesan. Jika anda ingin sukses, amak 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.

VII. 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.

VIII. 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.

IX. 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.



Lembar Materi Kelompok 4

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 negative. 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 negative 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 negative 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.

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 alcohol, 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 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 biscuit 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 professional 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 kana 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.



Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

KELAS MEMBANGUN KEBIASAAN

Aktivitas 1

Lembar Kerja Individu Terkait Menciptakan Kebiasaan Baik

Bacalah dengan teliti contoh perilaku yang diberikan pada tabel berikut, kemudian tentukan apakah contoh perilaku tersebut termasuk dalam perilaku yang menjadikannya terlihat (A), menjadikannya menarik (B), menjadikannya mudah (C), atau menjadikannya memuaskan (D) dengan memberikan tanda silang (x) pada masing-masing kolom.

No	Contoh Perilaku	A	B	C	D
1	Setelah berolahraga, aku akan bermain game				
2	Memandang olahraga sebagai kesempatan untuk meningkatkan stamina dan mengembangkan keterampilan				
3	Menyiapkan perlengkapan untuk esok hari (baju, sepatu, tas, botol minum, dll) pada malam sebelumnya				
4	Mendengarkan music melalui ponsel agar lebih fokus saat belajar				
5	Aku akan menulis catatan mengenai tugas prioritas dan menempelkannya di cermin atau lemari sebagai pengingat agar mudah terlihat				
6	Menyiapkan perlengkapan sholat di tempat yang terlihat di dalam kamar agar mudah mencarinya ketika dibutuhkan				
7	Memandang menabung sebagai cara meningkatkan daya beli di masa mendatang				
8	Membaca satu halaman setiap malam (tidak langsung membaca sampai habis) sebelum tidur				
9	Menghapus atau menonaktifkan aplikasi game dan media sosial ketika ingin fokus				

10	Membuka dan membaca buku catatan sebelum masuk kelas atau di malam hari (tidak langsung belajar untuk kelas besok)				
11	Memberikan hadiah kepada diri sendiri, setelah berhasil dengan kebiasaan baru				
12	Berolahraga selama lima menit lalu berhenti. Namun, lakukan setiap hari dalam seminggu				
13	Setelah melakukan hal baik, aku akan memuji diriku sendiri				
14	Mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri setelah menyelesaikan tugas				
15	Untuk meningkatkan produktivitas, kita dapat berhenti mengikuti sosial media selebgram				
16	Berdiskusi dengan orang-orang yang memiliki tujuan yang sama sehingga bisa saling mendukung				
17	Ketika akan bangun pagi, aku akan memasang alarm dan meletakkannya di dekat tempat tidur				
18	Mendaftar ke program lamaran kerja otomatis (memasukkan CV ke situ pencarian kerja)				
19	Membeli paket kuota yang lebih murah				
20	Bergabung dengan komunitas yang sesuai dengan hobi				
21	Setiap kali kita berhasil menahan diri untuk tidak mengikuti dorongan berbelanja, kita memuji diri sendiri dan melakukan perawatan kebersihan diri				
22	Jika kita ingin lebih sering berlatih gitar, taruhlah gitar di tengah kamar				

23	Mematikan notifikasi chat kelompok ketika ingin berkonsentrasi				
24	Menyetel ponsel ke mode tidak bersuara ketika berada di kelas				
25	Jika kita ingin minum air putih lebih banyak, isilah botol air setiap pagi dan letakkan di tempat yang terlihat				
26	Setiap kali kita berhasil menahan diri untuk tidak jajan makanan siap saji, kita memasukkan uang yang tidak jadi digunakan ke tabungan berlabel "Baju Baru" (alokasi uang ke hal yang lebih bermanfaat)				
27	Jika ingin hidup teratur, letakkan jadwal harian di tempat yang terlihat				
28	Mendaftar ke program kursus gratis				
29	Memberikan hadiah kecil kepada diri sendiri setelah menyelesaikan tugas				
30	Jika ingin rajin membaca buku, letakkan buku pada tempat yang mudah dijangkau dan terlihat				
	Isilah titik-titik berikut dengan contoh lain dalam kehidupan sehari-hari				
31	X			
32		X		
33			X	
34				X

Lembar Kerja Individu Terkait Menghapus Kebiasaan Buruk

Bacalah dengan teliti contoh perilaku yang diberikan pada tabel berikut, kemudian tentukan apakah contoh perilaku tersebut termasuk dalam perilaku yang menjadikannya tidak terlihat (E), menjadikannya tidak menarik (F), menjadikannya sulit (G), atau menjadikannya mengecewakan (H) dengan memberikan tanda silang (x) pada masing-masing kolom.

No	Contoh Perilaku	E	F	G	H
1	Jika merasa tidak dapat menyelesaikan apa pun, tinggalkan ponsel di ruangan lain selama beberapa jam				
2	Menitipkan uang saat bepergian agar tidak jajan makanan yang tidak sehat saat ingin menurunkan berat badan				
3	Jika ingin berhenti makan gula, fokus pada penyakit diabetes yang dapat ditimbulkan				
4	Jika terlalu banyak bermain game, uninstall aplikasi tersebut dan simpan ponsel di pendamping				
5	Tidak mengisi kuota internet jika tergoda untuk main game terus menerus				
6	Mendenda diri sendiri ketika mulai tergoda untuk merokok kembali				
7	Jika ingin berhenti merokok, jauhkan rokok dari pandangan				
8	Jika ingin berhenti merokok, fokus pada akibat yang ditimbulkan, bukan pada kenikmatan yang diberikan				
9	Jika tidak membersihkan bekas makan sendiri, maka harus membersihkan bekas makan orang lain di lain waktu				
10	Jika ingin berhenti bergosip, menjauh dari lingkungan yang mendukung untuk bergosip				

11	Jika tidak mengucapkan terima kasih, maka bisa diberlakukan denda				
12	Mengaku kepada mentor ketika kembali tergoda untuk melihat gambar porno				
13	Buang gambar-gambar porno dan jauhkan dari jangkauan mata dan tangan				
14	Jika mulai merokok (melakukan kebiasaan tidak baik) lagi, maka berikan hadiah kepada teman				
15	Jika tidak merapikan bekas makananku maka akan menyulitkan orang lain				
16	Tidak membaca berita-berita yang tidak penting				
17	Berlari mengelilingi lapangan sebanyak lima kali ketika tidak mengerjakan tugas				
18	Jika tidak berolahraga pada jadwal yang sudah ditentukan, kita harus mentraktir teman				
19	Bergosip akan memperburuk suasana hatiku dan hati orang lain				
20	Menyingkirkan separuh porsi nasi sebelum mulai makan				
	Isilah titik-titik berikut dengan contoh lain dalam kehidupan sehari-hari				
21	X			
22		X		
23			X	
24				X

Aktivitas Mingguan

Lembar Kerja Misi Mingguan (Jurnal)

Judul Misi: Menciptakan Kebiasaan Baik

Tugas Mingguan:

- 1. Sebutkan 1 kebiasaan baik yang ingin aku ciptakan dan 1 kebiasaan buruk yang ingin aku buang dalam hidupku
- 2. Ceritakan langkah-langkah yang akan kamu lakukan untuk membuatnya berhasil

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

KELAS MENGELOLA WAKTU

Aktivitas 1

Lembar Tugas Individu Terkait 4 Kuadran Waktu

Keterangan kuadran waktu:

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

Tugas:

1. Identifikasi kegiatan masing-masing di luar jam / jadwal belajar atau ketika berada di luar panti selama 1 minggu kebelakang dan mengelompokkan daftar kegiatan tersebut dalam 4 kuadran waktu
2. Analisa kuadran mana yang paling sering dilakukan dalam kehidupan pribadi, jika daftar yang dibuat paling banyak ada pada kuadran 4 maka beri nomor 1, jika daftar yang terbanyak kedua ada pada kuadran 2 maka beri nomor 2 dan seterusnya

Kuadran I	Kuadran II
Kuadran IV	Kuadran III

Aktivitas 2

Lembar Tugas Individu Terkait Pengorganisasian Kuadran II

Jawab pertanyaan-pertanyaan terbimbing berikut untuk membantumu melakukan pengorganisasian aktivitas yang tidak mendesak tetapi penting.

Tentukan hal apa yang tidak mendesak di dalam hidupmu tetapi penting untuk dilakukan, misal: dalam waktu 1 tahun saya ingin menguasai Bahasa Inggris. Isilah hal yang ingin kamu kuasai pada titik-titik berikut ini,

.....
.....
.....
.....

Isilah 4 aktivitas utama pengorganisasian kuadran II dalam periode mingguan berikut:

1. Identifikasi Peran.

Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	Minggu 4	Minggu 5
Belajar kosakata dari youtube / teman / mentor	Belajar struktur dari youtube / teman / mentor	Belajar berbicara dengan teman / mentor	Belajar membuat kalimat dari youtube / teman / mentor	Mengajar kepada teman yang membutuhkan

Catatan: identifikasi peranmu dalam perkembangmu per minggu nya, pada contoh di atas, minggu 1 – 4, peranmu adalah sebagai siswa yang belajar, pada minggu ke-5 peranmu sudah mulai berubah, selain menjadi siswa yang belajar juga menjadi pengajar untuk teman yang membutuhkan. Identifikasilah peranmu dalam 5 minggu ke depan dalam rangka mencapai tujuanmu di masa depan.

Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	Minggu 4	Minggu 5

2. Memilih Sasaran.

Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	Minggu 4	Minggu 5
Menguasai min. 10 kosakata baru	Menguasai min. 5 struktur Bahasa Inggris	Mampu berbicara min. 2 hari dalam seminggu	Mampu membuat min. 5 kalimat dalam sehari	Mampu mengajar min. 10 kosakata baru kepada teman

Catatan: memilih sasaran dalam perkembanganmu per minggu nya, pada contoh di atas, tampak ada sasaran baru yang ingin dicapai per minggu. Tentukan sasaranmu dalam 5 minggu ke depan dalam rangka mencapai tujuanmu di masa depan.

Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	Minggu 4	Minggu 5

3. Jadwal/Delegasi.

Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	Minggu 4	Minggu 5
-bangun tidur: menghafal 2 kosakata baru -selama makan siang: menghafal 2 kosakata baru -dst	-istirahat pagi: menghafal 1 struktur baru, dst	-selama istirahat belajar berbicara dan menanggapi dalam Bahasa Inggris, dst	- setelah kegiatan selesai, menuliskan min. 2 kalimat dalam buku pribadi, dst.	-memeriksa kosakata yang dibuat oleh teman belajar, dst

Catatan: membuat jadwal dalam perkembanganmu per minggu nya, pada contoh di atas, tampak ada jadwal-jadwal per minggu yang perlu dikerjakan. Tentukan jadwalmu dalam 5 minggu ke depan dalam rangka mencapai tujuanmu di masa depan.

Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	Minggu 4	Minggu 5

4. **Pengadaptasian Harian**, dengan mengorganisasi secara mingguan, perencanaan harian lebih kepada menetapkan prioritas aktivitas dan pemberian respon terhadap kejadian, hubungan dan pengalaman yang tidak terduga dengan lebih fleksibel.

Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	Minggu 4	Minggu 5
Jika bangun terlambat, bisa menghafal 2 kosakata baru selama istirahat / makan siang -dst	-jika tidak sempat menghafal maka bisa menghafal setelah kegiatan sehari selesai, dst	-jika tidak sempat melakukan percakapan, lakukan di sela-sela belajar di dalam kelas, dst	- jika tidak ada waktu sama sekali maka bisa dilakukan sebelum tidur, dst.	-jika tidak bisa bertemu dalam suatu waktu bisa diatur waktu di akhir pekan, dst

Catatan: buat perencanaan se-fleksibel mungkin dengan mempertimbangkan kemungkinan-kemungkinan yang bisa terjadi pada setiap harinya seperti pada contoh di atas. Tentukan fleksibilitas yang bisa kamu lakukan dalam 5 minggu ke depan dalam menjalankan jadwal yang telah kamu tentukan.

Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	Minggu 4	Minggu 5

Aktivitas Mingguan

Lembar Kerja Misi Mingguan (Jurnal)

Judul Misi: Mengelola Waktuku

Tugas Mingguan:

1. Berdasarkan kuadran waktu yang telah kamu isi, tuliskan komitmen apa yang ingin kamu ubah (minimal 2)
2. Berdasarkan tips-tips yang diberikan oleh Maudy Ayunda, tuliskan minimal 1 komitmen apa yang akan kamu lakukan untuk mengubah poin nomor 1

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

KELAS TUBUHKU

Aktivitas 2

Lembar Aktivitas Kelompok

Membuat Posters Edukatif

1. Tujuan kegiatan ini adalah untuk siswa bisa lebih memahami pengetahuan mengenai nama anggota tubuh beserta dengan fungsinya dan bisa memberikan edukasi kepada teman sebayanya
2. Setiap kelompok membuat poster edukasi mengenai anggota-anggota tubuh tubuh beserta dengan fungsinya (gunakan ATK yang tersedia: flipchart, metaplan, spidol, crayon, dll)
3. Poster terdiri dari tulisan dan gambar yang menarik juga mengedukasi remaja lainnya, bisa juga menyertakan jargon dan ajakan untuk mengetahui nama dan fungsi-fungsi anggota tubuh.
4. Poster dibuat semenarik dan sekreatif mungkin agar menarik kalangan pemuda untuk mau membacanya

Catatan:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

KELAS MENJAGA KEBERSIHAN DAN KESEHATAN TUBUH

Aktivitas 1

Lembar Tugas Individu

Jawablah pertanyaan-pertanyaan terkait kebersihan dan kesehatan tubuh di bawah ini!

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Tuliskan minimal 2 cara menjaga kebersihan tubuh	
2	Pada remaja dan dewasa: hormon baru dari kelenjar apokrin meningkat dan mengeluarkan sekresi sehingga produksi keringat lebih banyak dan aromanya lebih bau. Sebutkan (minimal 1) apakah kandungan keringat? Yang bila bercampur bakteri, aroma semakin menyengat dan mengganggu orang sekitar (bau di ketiak, badan, hingga kaki)	
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 ...	
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	
5	Sebutkan minimal 2 manfaat dari menggosok gigi	
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	
7	Sebutkan minimal 2 manfaat mencuci tangan	
8	Sebutkan minimal 2 manfaat membersihkan kaki sebelum masuk rumah atau sebelum tidur	
9	... dan ... adalah wajib dilakukan secara rutin untuk menghindari berbagai macam penyakit yang penyebarannya melalui kuku, seperti diare dan cacangan	

10	Orang dewasa memotong kuku dua minggu sekali, anak-anak memotong kuku ... sekali (karena pertumbuhan kukunya lebih cepat)	
11	Tuliskan minimal 2 cara menjaga kesehatan tubuh	
12	Makan 3 kali sehari dengan gizi seimbang. Makanan dengan gizi seimbang artinya makanan yang mengandung ... (minimal 2)	
13	Tuliskan salah satu jenis olahraga ringan	
14	Tuliskan minimal 2 manfaat dari olahraga teratur ...	
15	Mengikuti kegiatan olahraga yang dilakukan di panti akan sangat berguna bagi ...	
16	Istirahat yang paling mudah adalah tidur (tidur malam teratur, ... jam per hari, dan tidak terlalu malam)	
17	Tuliskan minimal 2 manfaat dari tidur yang cukup	
18	Saat tidur, tubuh meregenerasi sel-sel yang rusak, mengoptimisasikan 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	
19	Tidak boleh menahan BAK dan BAB. Betul atau Salah	
20	Tuliskan minimal 2 akibat dari penumpukan feses dalam usus akibat menahan BAB dapat meningkatkan risiko ...	
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 1)	
22	Tuliskan minimal 2 isu spesifik terkait disiplin diri dalam rangka menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh	
23	Kurang tidur menyebabkan disfungsi prefrontal cortex ringan yaitu suatu keadaan	

	dimana otak berjuang untuk mengatur emosi dan mempertahankan perhatian dalam tugas apapun. Betul atau salah	
24	Tuliskan minimal 2 dampak negatif kurang tidur:	
25	Tuliskan minimal 2 tips tidur	
26	Tuliskan salah satu teknik relaksasi	
27	Tuliskan minimal 2 tips dalam menata kamar tidur	
28	Tuliskan minimal 2 prinsip nutrisi yang dapat meningkatkan kesehatan remaja	
29	Tuliskan minimal 2 pengaruh olahraga terhadap disiplin diri	
30	Tuliskan minimal 2 manfaat olahraga:	
31	Tuliskan 1 hal yang dapat dilakukan oleh remaja secara bertahap untuk mengatasi penundaan	
32	Tuliskan minimal 2 dampak langsung negatif merokok	
33	Tuliskan minimal 2 cara menolak ajakan	



Aktivitas 2

Lembar Tugas Kelompok

Tugas: Membuat Iklan Layanan Masyarakat

Keterangan:

- 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 tidak membujuk seseorang untuk membeli barang atau jasa tertentu, justru menawarkan suatu kondisi ideal atau sebuah solusi dan ajakan untuk masyarakat.
- Iklan layanan masyarakat berupa ajakan atau himbuan kepada masyarakat untuk melakukan suatu tindakan demi kepentingan umum atau mengubah suatu kebiasaan atau perilaku masyarakat yang berdampak kurang baik.
- Iklan layanan masyarakat bagian dari kampanye marketing yang bertujuan menjual gagasan atau ide untuk kepentingan atau pelayanan masyarakat.
- Kriteria Iklan Layanan Masyarakat dalam bentuk video:
 - Durasi singkat: 30-60 detik, 60-100 kata saja (singkat, padat, jelas, mudah diserap oleh pendengar)
 - Buat skenario iklan layanan masyarakat kemudian rekam dan kirimkan pada instruktur

Setiap kelompok akan mendapatkan tema yang berbeda:

- 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

Aktivitas Mingguan

Lembar Kerja Misi Mingguan (Jurnal)

Judul Misi: Menjaga Kebersihan dan Kesehatan Tubuhku

Tugas Mingguan:

- 1. Praktekan gaya hidup bersih dan sehat yang telah kamu pelajari hari ini
- 2. Kesulitan apa yang kamu temukan ketika mempraktekan gaya hidup bersih dan sehat
- 3. Apa keuntungan yang kamu peroleh ketika menerapkan gaya hidup bersih dan sehat

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

KELAS HAK DAN TANGGUNG JAWAB

Lirik Lagu: Hak dan Tanggung Jawab

Nada: Naik Becak

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

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

Contoh hak di sekolah, belajar dengan aman
Dapatkan fasilitas, di kelas dengan nyaman
Sedangkan kewajiban yang harus dilakukan
Hormati guru, taati peraturan

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

Agar adil, sejahtera dan rukun (2x)



Aktivitas 1

Lembar Kerja Kelompok Terkait Hak

Hak-hak pada area: lingkungan sekolah, lingkungan bermain, lingkungan rumah, kehidupan beragama, dan di tengah masyarakat

Diskusikan dalam kelompokmu dan jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini serta tuliskan jawabanmu pada flipchart.

1. Sebutkan contoh hak-hak yang ada di lingkungan sekolah / lingkungan bermain / lingkungan rumah / kehidupan beragama / di tengah masyarakat!
2. Apa yang terjadi apabila hak tidak mampu terpenuhi di lingkungan sekolah / lingkungan bermain / lingkungan rumah / kehidupan beragama / di tengah masyarakat? Jelaskan!
3. Faktor-faktor apa yang menyebabkan terjadinya hak yang tidak dipenuhi di lingkungan sekolah / lingkungan bermain / lingkungan rumah / kehidupan beragama / di tengah masyarakat?
4. Saran apa yang dapat kalian berikan agar hak dapat dipenuhi dengan utuh di lingkungan sekolah / lingkungan bermain / lingkungan rumah / kehidupan beragama / di tengah masyarakat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aktivitas 2

Lembar Kerja Kelompok Terkait Tanggung Jawab

Tanggung jawab pada area: lingkungan sekolah, lingkungan bermain, lingkungan rumah, kehidupan beragama, dan di tengah masyarakat

Diskusikan dalam kelompokmu dan jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini serta tuliskan jawabanmu pada flipchart.

1. Sebutkan contoh tanggung jawab yang ada di lingkungan sekolah / lingkungan bermain / lingkungan rumah / kehidupan beragama / di tengah masyarakat!
2. Apa yang terjadi apabila tanggung jawab tidak mampu dilakukan di lingkungan sekolah / lingkungan bermain / lingkungan rumah / kehidupan beragama / di tengah masyarakat? Jelaskan!
3. Faktor-faktor apa yang menyebabkan tidak dilakukannya tanggung jawab di lingkungan sekolah / lingkungan bermain / lingkungan rumah / kehidupan beragama / di tengah masyarakat?
4. Saran apa yang dapat kalian berikan agar tanggung jawab dapat dilaksanakan secara utuh di lingkungan sekolah / lingkungan bermain / lingkungan rumah / kehidupan beragama / di tengah masyarakat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

KELAS PERLINDUNGAN

Lampiran Artikel

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>

Sederet Fakta Pengasuh Ponpes di Lumajang Nikahi Anak Orang Tanpa Izin

Hilda Rinanda - detikJatim

Rabu, 26 Jun 2024 11:35 WIB

Surabaya - Pengurus pondok pesantren (ponpes) di Kecamatan Candipuro, Lumajang menikahi anak di bawah umur. Mirisnya, pernikahan ini dilakukan tanpa persetujuan kedua orang tua korban.

Anak berusia 16 tahun itu dinikahi siri oleh pengurus ponpes. Saat ini, kasus tersebut telah dilaporkan ke Polres Lumajang.

Saat lapor polisi, ayah korban didampingi perwakilan dari lembaga perlindungan anak. Kini, polisi tengah menyelidiki kasus ini.

Berikut Sederet Fakta Pengasuh Ponpes di Lumajang Nikahi Anak Orang Tanpa Izin:

1. Bujuk Rayu Pelaku

Pendamping dari lembaga perlindungan anak, Daniel menjelaskan, pelaku membujuk korban agar mau dinikahinya karena iming-iming akan diberikan kesenangan. Selain itu, korban juga diberikan uang tunai Rp 300 ribu sebagai mahar nikah.

"Korban dibujuk rayu oleh terduga pelaku dan dijanjikan kesenangan serta uang Rp 300.000 sebagai mahar nikah," kata Daniel, Selasa (25/6/2024).

2. Korban Tak Bersekolah

Ternyata, korban saat ini tidak bersekolah. Korban yang berusia 16 tahun, terakhir kali bersekolah di jenjang SMP, tapi sering mengaji di ponpes yang diurus oleh pelaku.

"Korban saat ini tidak sekolah dan sekarang berada di rumah orang tuanya," ujar Daniel.

3. Korban Tak Tinggal Serumah dengan Pelaku

Tak hanya itu, meski sudah menikah siri, Daniel menyebut korban tidak tinggal serumah dengan terduga pelaku. Pelaku biasanya hanya memanggil korban saat hendak melampiaskan syahwatnya.

4. Kehamilan Korban Jadi Awal Terbongkarnya Kasus

Terbongkarnya pernikahan tersebut berawal saat orang tua korban mengetahui isu bahwa anaknya tengah hamil di kampungnya. Kabar ini lantas ditelusuri dan diketahui anaknya ternyata telah dinikahi pelaku atau terlapor.

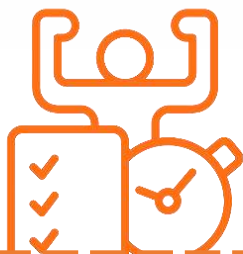
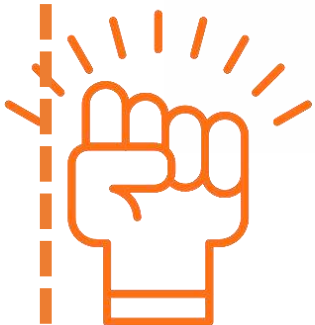
"Saya tahunya anak saya rutin pengajian di pondok tapi tidak tahu kalau dinikahi. Saya mengetahui hal itu ketika di kampung ramai kalau anak saya diisukan hamil sehingga saya menelusuri hal itu dan melaporkan ke polisi," ujar ayah korban.

5. Polisi Selidiki

Sementara itu, Kasat Reskrim Polres Lumajang AKP Rochim mengatakan, saat ini pihaknya masih melakukan penyelidikan. Polisi berencana akan meminta keterangan sejumlah saksi atas kasus tersebut.

"Kita masih melakukan penyelidikan atas kasus tersebut. Sejumlah saksi akan kita panggil untuk dimintai keterangan atas kasus tersebut," tandas Rochim.

<https://www.detik.com/jatim/hukum-dan-kriminal/d-7409127/sederet-fakta-pengasuh-ponpes-di-lumajang-nikahi-anak-orang-tanpa-izin>



Polisi Periksa CCTV Hotel Lokasi Video Mesum Anak di Bandung

Arya Prakasa

Diperbarui 05 Jan 2018, 14:04 WIB

[Liputan6.com](#), Bandung - Tim gabungan Polda Jawa Barat akan memeriksa CCTV hotel di Bandung yang menjadi lokasi pembuatan **video mesum** dua bocah lelaki dengan satu perempuan dewasa. Setelah diselidiki, rekaman video mesum tersebut dilakukan di dua hotel berbeda di Kota Bandung, Jawa Barat.

Direktur Reserse Kriminal Umum Polda Jawa Barat, Kombes Pol Umar Surya Fana mengatakan, pihak hotel tidak mengingat jelas kapan para pelaku memesan kamar. Tim gabungan pun memutuskan segera memeriksa CCTV hotel.

"Karena hari *check in*-nya kapan si hotel juga gak ingat. Makanya kita lagi cocokan antara wajah yang ada di film dengan wajah yang terekam di CCTV, masuknya tanggal berapa," kata Umar di Bandung, Jumat (5/1/2018).

Pemeriksaan CCTV akan memakan waktu yang lama. Namun, Umar menegaskan, berupaya mengungkap kasus **video mesum** yang menjadi viral di media sosial itu secepat mungkin.

"Decodernya satu tera (terabyte), paling enggak butuh 8 jam untuk satu decoder, sementara ada empat decoder. Nanti tahapannya, setelah selesai itu kita analisa, kita lihat tamu-tamu yang *check in* di situ," ucap Umar.

Ada Tamu Berciri Wanita di Video Mesum

Kapolda Jabar Irjen Agung Budi Maryoto mengatakan, dari pemeriksaan sementara, pihak hotel membenarkan ada tamunya sesuai ciri-ciri yang ada di video tersebut. Selain karyawan hotel, tim gabungan Polda Jawa Barat pun memeriksa petugas pengantar nasi goreng.

"Kita akan kroscek, biasanya kalau *check in* itu ada ninggalin fotokopi KTP. Kita tadi malam juga periksa petugas pengantar nasi goreng, kita tunggu saja mudah-mudahan bisa terungkap," kata Agung.

Lembar Diskusi Kelompok Terkait Studi Kasus

Tujuan: siswa dapat mengidentifikasi perlindungan apa saja yang diperlukan menyangkut artikel yang sedang dipelajari.

Analisa kasus yang diberikan, diskusikan dan tulis jawaban dari pertanyaan berikut pada flipchart:

- Jelaskan kasus kekerasan apa yang terjadi?

.....

- Siapa yang menjadi korban dari kasus kekerasan tersebut?
.....
- Siapa yang menjadi pelaku dari kasus kekerasan tersebut?
.....
- Berdasarkan prinsip *safeguarding*: pemberdayaan, pencegahan, proporsionalitas, perlindungan, kemitraan, akuntabilitas, diskusikanlah:
 1. Prinsip pemberdayaan. Apa yang perlu dilakukan untuk memberdayakan korban agar dapat meringankan dampak yang dialami dan memastikan bahwa pikiran, perasaan dan pendapat korban dapat dipertimbangkan
.....
.....
 2. Prinsip pencegahan. Apa yang perlu dilakukan untuk mencegah seseorang berada dalam bahaya. Apa yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kesadaran lebih pada kelompok orang berisiko seperti anak-anak, orang dewasa yang rentan (memiliki disabilitas mental dan fisik, menderita penyakit kronis atau memamatkan), dan orang lanjut usia.
.....
.....
 3. Prinsip proporsionalitas. Tindakan apa yang bisa dilakukan yang paling tidak mengganggu dan minim resiko dalam menangani korban demi kepentingan korban.
.....
.....
 4. Prinsip perlindungan. Apa yang harus dilakukan jika menemukan gejala bahaya, bagaimana cara meminimalisir atau menghentikan ancaman bahaya tersebut, dan bagaimana cara memberikan bantuan serta dukungan kepada orang rentan yang berisiko.
.....
.....
 5. Prinsip kemitraan. Apa yang bisa dilakukan oleh institusi terkait dalam rangka merangkul komunitas / masyarakat sekitar untuk bisa ikut mencegah terjadinya kekerasan.
.....
.....
 6. Prinsip akuntabilitas. Apa peran dan tanggung jawab yang bisa dilakukan oleh berbagai pihak terkait untuk menjaga keamanan orang-orang di lingkungan sekitar.
.....
.....
- Pihak mana saja yang perlu mengupayakan perlindungan anak dalam kasus tersebut?
- Hal-hal apa saja yang perlu dilakukan oleh setiap pihak tersebut?

Lembar Diskusi Kelompok Terkait Membangun Standar Kebijakan

Tujuan: siswa dapat memahami standar perlindungan anak dan kebijakan aplikatif apa yang dapat dibangun untuk **mencegah terjadinya kekerasan yang terdapat dalam artikel**

Materi yang perlu dipahami: Hal-hal yang perlu diidentifikasi dan didiskusikan:

1. Berdasarkan standar perlindungan anak: kebijakan, orang, prosedur, akuntabilitas.
 - a. Standar kebijakan. Mengembangkan kebijakan perlindungan anak artinya memperjelas kepada semua orang bahwa anak-anak harus dilindungi dan tidak berisiko mengalami bahaya karena berkontak dengan organisasi atau terdampak karena organisasi.
 - b. Standar orang. Terdapat panduan tertulis mengenai perilaku yang pantas dan tidak pantas yang dilakukan orang dewasa terhadap anak-anak dan anak-anak terhadap anak-anak lain. Terdapat panduan untuk melibatkan mitra, masyarakat, dan anak-anak dalam hal perlindungan anak.
 - c. Standar prosedur. Komitmen kebijakan perlindungan diintegrasikan ke dalam proses dan system organisasi yang sudah ada, dan jika perlu dibuat suatu prosedur baru. Sebuah prosedur merinci langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk memenuhi kebijakan tersebut.
 - d. Standar akuntabilitas. Organisasi memiliki langkah-langkah & mekanisme untuk memantau dan meninjau langkah-langkah perlindungan serta memastikan akuntabilitas ke atas dan ke bawah terkait perlindungan anak.
2. Berdasarkan kebijakan aplikatif. Kebijakan perlindungan anak merupakan satu kebijakan yang menggambarkan aksi dan proses untuk melindungi anak dari berbagai praktek yang melanggar hak anak, mencegah terjadinya gangguan untuk tumbuh kembang anak, memastikan anak-anak tumbuh dan berkembang secara aman, memberikan arah kepada semua staf, relawan, tamu atau siapa saja yang ada di lingkungan tersebut untuk bersikap dan bertindak dan berperilaku pada anak, serta menyediakan prosedur / mekanisme mencegah dan menindak perilaku yang membahayakan hak-hak anak

Berdasarkan standar perlindungan anak dan kebijakan aplikatif, buatlah sebuah kebijakan untuk melindungi anak-anak agar tidak menjadi korban sesuai dengan artikel yang diperoleh oleh kelompok. Daftarkan isi dari kebijakan yang kalian susun tersebut untuk bisa melindungi anak:

1. Standar perilaku yang bisa diterima dan tidak bisa diterima dari orang dewasa ke anak:
 2. Standar perilaku yang bisa diterima dan tidak bisa diterima dari anak ke anak:
 3. Standar perilaku yang bisa diterima dan tidak bisa diterima dari anak ke orang dewasa:
 4. Apa yang harus dilakukan oleh korban atau saksi (baik anak maupun orang dewasa) jika sudah terjadi kekerasan tersebut.
- Tuliskan pada flipchart hasil diskusimu!

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

KELAS MELINDUNGI DIRI

Aktivitas 1

Lembar Tugas Analisa Video Pembelajaran

Setelah menonton video pembelajaran, lakukan analisa dan jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut terkait informasi yang kamu peroleh dari video tersebut,

- 1. Jenis kelamin korban
- 2. Bentuk kekerasan yang dialami
- 3. Dampak yang dialami korban
- 4. Siapa pelaku, apakah orang yang dikenal?
- 5. Tindakan yang harus dilakukan baik oleh pelaku/korban/orang ketiga
- 6. Tuliskan hasil diskusi pada flipchart

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aktivitas 2

Lembar Tugas Diskusi Tindakan yang Harus Dilakukan Jika Mengalami atau Mengetahui Kekerasan

Jika kamu mengalami atau mengetahui kekerasan seksual terjadi, maka tindakan apa yang seharusnya kamu lakukan untuk setiap kekerasan berikut:

- 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.

Tindakan yang harus dilakukan:

1. Sebagai korban:

.....

2. Sebagai saksi:

.....

- 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.

Tindakan yang harus dilakukan:

1. Sebagai korban:

.....

2. Sebagai saksi:

.....

- Pelecehan seksual

Pelecehan seksual merupakan tindakan seksual lewat sentuhan fisik maupun non-fisik dengan sasaran organ seksual atau atau seksualitas korban. Tindakan tersebut termasuk juga menggunakan siulan, main mata, ucapan bernuansa seksual, mempertunjukkan materi pornografi dan keinginan seksual, colekan 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.

Tindakan yang harus dilakukan:

1. Sebagai korban:

.....

2. Sebagai saksi:

.....

- Perdagangan perempuan dan atau laki-laki 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.

Tindakan yang harus dilakukan:

1. Sebagai korban:

.....

2. Sebagai saksi:

.....

- 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 penyekapan, penjeratan utang, atau ancaman kekerasan. Prostitusi paksa memiliki beberapa kemiripan, namun tidak selalu sama dengan perbudakan seksual atau dengan perdagangan orang untuk tujuan seksual.

Tindakan yang harus dilakukan:

1. Sebagai korban:

.....

2. Sebagai saksi:

.....

- 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 pengeksploitasinya.

Tindakan yang harus dilakukan:

1. Sebagai korban:

.....

2. Sebagai saksi:

.....

- 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.

Tindakan yang harus dilakukan:

1. Sebagai korban:

.....

2. Sebagai saksi:

.....

- Pemaksaan kehamilan (khusus pada perempuan)

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.

Tindakan yang harus dilakukan:

1. Sebagai korban:

.....

2. Sebagai saksi:

.....

- Pemaksaan aborsi (khusus pada perempuan)

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

Tindakan yang harus dilakukan:

1. Sebagai korban:

.....

2. Sebagai saksi:

.....

- 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.

Tindakan yang harus dilakukan:

1. Sebagai korban:

.....

2. Sebagai saksi:

.....

- 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.

Tindakan yang harus dilakukan:

1. Sebagai korban:

.....

2. Sebagai saksi:

.....

- 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.

Tindakan yang harus dilakukan:

1. Sebagai korban:

.....

2. Sebagai saksi:

.....

- 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.

Tindakan yang harus dilakukan:

1. Sebagai korban:

.....

2. Sebagai saksi:

.....

- 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.

Tindakan yang harus dilakukan:

1. Sebagai korban:

.....

2. Sebagai saksi:

.....

- 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.

Tindakan yang harus dilakukan:

1. Sebagai korban:

.....

2. Sebagai saksi:

.....

- **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.

Tindakan yang harus dilakukan:

1. Sebagai korban:

.....

2. Sebagai saksi:

.....

- **Pelecehan gender**

Ini adalah perilaku bermusuhan yang ditujukan untuk melemahkan perempuan atau 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.

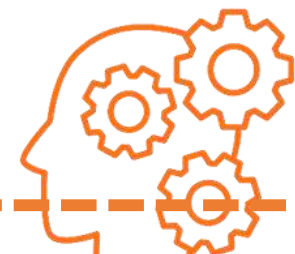
Tindakan yang harus dilakukan:

1. Sebagai korban:

.....

2. Sebagai saksi:

.....



Aktivitas Mingguan

Lembar Kerja Misi Mingguan (Jurnal)

Judul Misi: Pelecehan Seksual yang Aku Alami

Tugas Mingguan:

1. Tuliskan mengenai pelecehan seksual yang pernah kamu alami (jika tidak ada, maka tidak perlu ditulis)
2. Dampak apa yang kamu alami akibat dari pelecehan tersebut
3. Tindakan apa yang telah kamu lakukan untuk pulih
4. Tindakan apa yang akan kamu lakukan untuk mengalami pemulihan total
5. Tindakan apa yang kamu harapkan dilakukan oleh orang-orang di sekelilingmu yang mengetahui kejadian tersebut

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

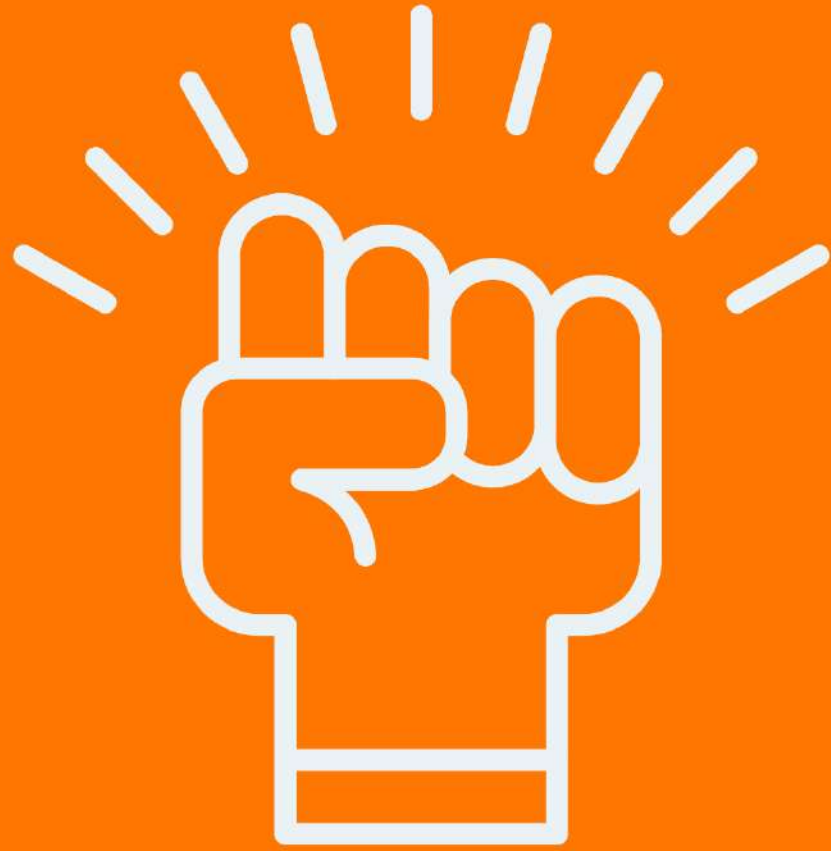
Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?



**MODUL
KETAHANAN**

KELAS TERHINDAR DARI PERMASALAHAN EMOSI

Aktivitas 1

Lembar Alat Ukur Permasalahan Emosi

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			

Lampiran Tugas Kelompok Membuat Poster Terhindar Dari Permasalahan Emosi

Tujuan: untuk memantapkan pengetahuan siswa mengenai permasalahan emosi dan bagaimana agar terhindar dari permasalahan emosi.

Kelompok diminta untuk membuat poster edukasi yang menarik dan kreatif dengan mencantumkan beberapa hal berikut:

1. Poster harus mengandung gejala-gejala gangguan emosional, karakteristik gangguan emosional atau bentuk-bentuk permasalahan emosional
2. Poster juga harus mencantumkan minimal 3 cara menghindari permasalahan emosi menurut pendapat kelompokmu agar tidak terjadi pada diri sendiri
3. Poster harus memberikan informasi kepada orang lain dan mengajak orang lain untuk menghindari permasalahan emosi

Catatan

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

KELAS MENGATASI PERMASALAHAN EMOSI

Lampiran:

Aktivitas 1

Lembar Studi Artikel Terkait Stres

Artikel 1

Ini Gejala Stres pada Remaja yang Perlu Diwaspadai

Ditinjau oleh dr. Fadhli Rizal Makarim 15 September 2022

“Remaja yang sedang stres sering kali tidak disadari. Padahal, hal ini penting diketahui orang tua agar keadaannya tidak semakin memburuk.”

Halodoc, Jakarta – Menurut survei pada 2014 yang dilakukan oleh American Psychological Association (APA), remaja dinilai lebih mudah mengalami stres dketimbang orang dewasa. Sebenarnya, stres adalah hal yang wajar menimpa siapa pun. Kendati demikian, stres yang berlarut larut juga berdampak negatif pada kesehatan fisik maupun mental remaja.

Sayangnya, tidak semua orang tua mampu menyadari gejala stres pada remaja. Padahal, ini penting dilakukan demi kesehatan mental maupun emosional remaja yang masih dalam perkembangan.

Kenali Gejala Stres pada Remaja

Pada umumnya, **stres** mampu memengaruhi suasana hati, waktu tidur, energi, dan menurunkan nafsu makan. Jika ayah dan ibu melihat salah satu perubahan ini pada anak, bisa jadi ia sedang dalam kondisi stres.

Selain tanda-tanda tersebut, anak remaja yang sedang stres cenderung mencoba memecahkan masalahnya sendiri. Setelah gagal mengatasinya, ia mungkin akan menangis dan merasa dunia seperti akan berakhir.

Perubahan atau reaksi drastis inilah yang mengisyaratkan tingkat stres sudah tidak sehat. Tanda-tanda lain yang bisa orang tua amati yaitu:

- Bertingkah tidak biasa.
- Mengalami perubahan nilai.
- Menarik diri dari teman dan aktivitas yang disukai.
- Menolak untuk berpartisipasi dalam aktivitas sebelumnya disukai.
- Mengeluh gejala fisik seperti sakit perut atau sakit kepala.
- Tidur lebih atau kurang dari biasanya.
- Makan lebih banyak atau lebih sedikit dari biasanya.

Faktor Penyebab Stres Para Remaja

Melansir dari *Verywell Family*, sejumlah faktor pemicu stres pada anak remaja, di antaranya:

1. Sosial media

Pemakaian sosial media seringkali menuai pro dan kontra. Di satu sisi, sosial media mempermudah kita untuk memperoleh informasi. Namun, pemakaian yang tidak bijak justru menghabiskan waktu, menurunkan kepercayaan diri, menyebabkan stres hingga kecemasan.

Terutama jika remaja mengalami cyberbullying atau berjuang melawan rasa takut akan ketinggalan berita atau yang biasa disebut fenomena *fear of missing out* (FOMO). Menggulir sosial media secara terus menerus dapat menyebabkan stres ketika anak menemukan berita atau informasi tertentu.

2. Terlalu sibuk berkegiatan

Kegiatan seperti olahraga, musik, tari, dan seni seharusnya menghilangkan stres, bukan menambahnya. Namun, kegiatan yang terlalu banyak ini bisa menyita waktunya. Alhasil, anak tidak memiliki waktu luang untuk beristirahat dan berujung stres.

3. Orang tua terlalu protektif

Wajar bila orang tua ingin menghindarkan anak dari efek negatif dunia luar. Orang tua juga cenderung memastikan anaknya tidak kesulitan dan terhindar dari rasa sakit.

Namun, secara tidak sadar, perilaku protektif yang dilakukan orang tua justru mengekang anak. Bukannya merasa nyaman, anak justru merasa terganggu dan stres.

4. Situasi pandemi

Tidak dapat disangkal bahwa pandemi COVID-19 telah mengubah kehidupan anak remaja. Akibatnya, mereka mengalami banyak ketidakpastian dalam hidup.

Mulai dari bersekolah hingga bersosialisasi dengan teman-temannya terpengaruh. Seluruh ketidakpastian ini kemudian menimbulkan stres dan kecemasan.

Sumber: https://www.halodoc.com/artikel/ini-gejala-stres-pada-remaja-yang-perlu-diwaspadai?srsId=AfmBOor3CCWcDVm9H6zh6JS56ctV9Akh_R5qSM4exGfzlk7qdRskPU_r



Artikel 2

Apa itu stres?

Perasaan yang umum dialami tidak hanya orang dewasa, tetapi juga anak-anak, hanya dengan karakteristik yang berbeda.

UNICEF/2022

Kita semua saat ini hidup di tengah dunia yang rentan menimbulkan stres. Seperti halnya orang dewasa, anak-anak pun mengalami hal yang sama.

Ada begitu banyak perubahan besar yang sedang terjadi di dunia, tetapi ada banyak pula hal-hal sehari-hari yang bisa menyebabkan stres pada anak. Contohnya, situasi negatif di rumah, kekerasan di sekolah, ataupun ujian. Situasi positif pun, seperti pindah rumah atau harus berkenalan dengan teman baru, seringkali bisa menyebabkan stres.

Sebagai orang tua, Anda bisa membantu anak melalui masa-masa yang berpotensi memicu stres dengan selalu mewaspada tanda-tanda stres berlebihan, kemudian mendukung anak untuk belajar mengelola stresnya.

Apa itu stres?

Stres adalah perasaan yang umumnya dapat kita rasakan saat berada di bawah tekanan, merasa kewalahan, atau kesulitan menghadapi suatu situasi. Stres dalam batas tertentu bisa berdampak positif dan memotivasi kita untuk mencapai suatu tujuan, seperti mengerjakan tes atau berpidato. Namun, stres yang berlebihan, apalagi jika terasa sulit dikendalikan, dapat berdampak negatif terhadap suasana hati, kesehatan fisik dan mental, dan hubungan kita dengan orang lain.

Apa penyebab stres

Pengalaman menghadapi stres pada anak tidak selalu sama dengan orang dewasa. Di kalangan orang dewasa, stres terkait pekerjaan sangat umum terjadi. Namun, bagi anak, stres terjadi ketika mereka tidak bisa menghadapi situasi yang mengandung ancaman, situasi sulit, atau situasi yang menyakitkan, antara lain:

- Pikiran atau perasaan negatif tentang diri sendiri
- Perubahan fisik, misalnya permulaan pubertas
- Beban belajar, misalnya ulangan atau bertambahnya pekerjaan rumah seiring waktu
- Masalah dengan teman di sekolah atau lingkungan sosial
- Perubahan besar, seperti pindah rumah, pindah sekolah, atau perpisahan orang tua
- Penyakit kronis, masalah keuangan di keluarga, atau kematian orang terdekat
- Situasi rumah atau lingkungan sekitar yang tidak aman

Stres pada anak dan remaja

Stres pada anak dapat terpicu ketika anak mengalami hal baru atau tidak terduga.

Untuk anak-anak kecil, penyebab stres secara umum adalah situasi tegang di rumah, seperti adanya kekerasan di dalam rumah tangga, perpisahan orang tua, atau kematian orang terdekat. Situasi sekolah juga menjadi penyebab—misalnya, harus berkenalan dengan teman baru atau melalui suatu ujian bisa membuat anak merasa kewalahan.

Seiring bertambahnya usia, sumber-sumber stres dapat bertambah, mengingat semakin banyak pengalaman seseorang, lingkaran pergaulannya meluas, tugas-tugas sekolah lebih banyak, dan akses ke media pun lebih besar lagi. Banyak remaja dibuat stres oleh isu-isu sosial, seperti perubahan iklim dan diskriminasi.

Kita harus ingat, anak-anak ibarat “spons” dan akan menyerap hal-hal yang ada di sekitar mereka. Mereka tahu jika orang tuanya mengalami stres dan dapat bereaksi terhadap suatu kondisi emosional, apa pun bentuknya.

Anak dan remaja mungkin tidak selalu memiliki kosa kata yang memadai untuk bisa mengungkapkan dirinya secara utuh. Anak yang lebih muda, karena usia dan tahap perkembangannya, bisa jadi tidak sepenuhnya paham apa yang sebenarnya terjadi. Bagi mereka, situasi baru atau berbeda terasa aneh, tidak nyaman, tidak bisa ditebak, bahkan menakutkan.

Tanda dan gejala stres

Ketika mengalami stres, tubuh mengeluarkan hormon seperti adrenalin dan kortisol yang menyiapkan kita untuk mengambil tindakan mendesak. Hal ini dikenal juga dengan respons ‘melawan atau lari’. Efeknya terhadap pikiran dan tubuh anak, antara lain:

Gejala fisik

- Napas tersengal-sengal, berkeringat, dan jantung berdegup kencang
- Sakit kepala, pandangan berputar, dan sulit tidur
- Mual, gangguan pencernaan
- Berat badan naik atau turun karena makan terlalu banyak atau sedikit
- Rasa sakit dan nyeri, dan lebih sering sakit

Gejala emosional dan mental

- Mudah kesal dan marah, meledak-ledak atau menarik diri dari keluarga dan teman
- Mengabaikan tanggung jawabnya, berkurang efisiensi kerjanya atau sulit berkonsentrasi
- Tekanan emosional, seperti terus-menerus merasa sedih atau mudah menangis.

Gejala-gejala ini seringkali dapat menghasilkan stres yang lebih besar lagi. Penting bagi orang tua untuk membantu anaknya mengetahui cara-cara menghadapi situasi stres agar anak dapat mengatasi stres segera setelah timbul.

Bantu anak menghadapi kondisinya

Saat anak merasa stres, orang tua punya peran penting untuk membantu mereka menghadapi stres. Sama seperti orang dewasa, anak-anak pun terkadang perlu diingatkan agar menyayangi dirinya sendiri.

1. **Mengenali pemicu:** Bantu anak mengenali dan mencatat saat-saat mereka merasa stres dan identifikasi pola reaksi mereka. Apa yang sedang terjadi saat itu? Apa yang sedang mereka pikirkan, rasa, atau lakukan menjelang stres menyerang? Setelah hal-hal ini diketahui, orang tua dapat mengajak anak untuk bersama-sama mencari cara mencegah stres atau menanganinya dengan cepat.
2. **Memberikan kasih sayang:** Tunjukkan kasih sayang, waktu, dan perhatian lebih besar dari biasanya. Pantau pengaruh stres terhadap kesehatan, perilaku, pikiran, atau perasaan anak. Ingat, orang tua perlu mengajak anak bicara, berbicara dengan lemah lembut, dan meyakinkan anak.
3. **Menjadi panutan:** Ceritakan kepada anak cara Anda mengatasi situasi stres. Dengan mengangkat pengalaman pribadi, Anda bisa menginspirasi anak untuk mau mencari cara-cara mengelola stres yang efektif untuknya.
4. **Membangun kemampuan berpikir positif:** Anak-anak, terlebih remaja, rentan terhadap rasa tidak percaya diri. Kalau orang tua mendengar pernyataan seperti, “Saya tidak jago dalam hal apa pun”, “Saya tidak suka diri saya” atau “Saya takut pergi ke luar rumah,” orang tua perlu bertanya alasan anak merasa seperti itu. Ingatkan prestasi-prestasi anak dan proses pencapaiannya. Penguatan positif dari orang tua bisa membuat anak merasa dimengerti dan percaya mereka mampu menangani situasi stres.
5. **Membangun kebiasaan sehat:** Pola tidur dan makan yang baik adalah kunci untuk meredakan stres. Untuk anak-anak berusia 6 hingga 12 tahun, para pakar menyarankan durasi tidur malam selama sembilan hingga 12 jam. Untuk anak remaja, durasi yang disarankan adalah delapan hingga 10 jam.

Agar tidur berkualitas, orang tua perlu membatasi akses ke ponsel pada malam hari. Gawai pun sebaiknya tidak diletakkan di kamar. Dengan makanan sehat dan istirahat yang cukup, anak akan lebih mampu menghadapi stres.

Dorong anak untuk beraktivitas di luar rumah, bermain dan berkumpul dengan teman. Olah raga dan aktivitas seperti meditasi serta pernapasan juga membantu meredakan stres. Bernapas dengan otot perut mampu membuat kita tenang dan membantu paru-paru mendapatkan lebih banyak lagi oksigen. Cobalah tiga langkah mudah berikut: Letakkan kedua tangan di atas perut. Tarik napas dalam-dalam sebanyak lima kali. Hitung sampai lima setiap kali menarik dan mengembuskan napas. Tarik napas melalui hidung dan embuskan melalui mulut. Ceritakan kepada anak, saat menarik napas, ia sedang mengisi perutnya dengan udara seperti kita meniup balon. Sementara itu, saat mengembuskan napas, anak seperti sedang mengeluarkan udara dari balon secara perlahan.

Sama seperti orang dewasa, anak pun terkadang perlu diingatkan agar menyayangi dirinya sendiri. Stres adalah pengalaman yang manusiawi. Seiring waktu dan dengan beberapa teknik sederhana, stres bisa diatasi.

Kapan bantuan tenaga profesional dibutuhkan?

Jika anak anda merasa kesulitan mengelola stres, mungkin ini saatnya menemui ahli yang terlatih. Anda bisa minta saran dari dokter atau konselor. Mereka akan dapat merekomendasikan penanganan yang tepat, misalnya menemui psikolog yang memang dapat membantu orang lain mengelola stres serta memiliki kebiasaan yang positif bagi kesehatan mental.

Jangan ragu mencari bantuan dari tenaga profesional untuk anak. Jika stres sampai berdampak terhadap kesehariannya, berarti anak perlu mendapat bantuan sesegera mungkin agar mereka dapat merasa lebih baik.

Sumber: <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/stres>



Cara Mengatasi Stres pada Remaja

Stres adalah respons fisiologis dan psikologis yang timbul ketika seseorang mengalami tekanan atau tuntutan yang melebihi kapasitas untuk menghadapinya. Stres dapat dipicu oleh berbagai faktor, termasuk tuntutan akademik, tekanan sosial, perubahan hidup, konflik interpersonal, atau perubahan fisik dan hormon yang terjadi selama masa remaja.

Menurut *Journal of abnormal child psychology* oleh McLaughlin, K. A., & King, K. (2015) menjelaskan bahwa masa remaja adalah periode kerentanan tinggi untuk timbulnya stres dan gangguan kesehatan mental. Penting untuk mencegah remaja awal yang berisiko tersebut agar tidak mengalami masalah stres atau gangguan mental sejak dini.

Dalam penelitian lain, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, Shanahan, L., Copeland, W. E., dkk (2014), Stres yang berkepanjangan dan tidak diatasi dengan baik dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan jiwa remaja. Remaja yang mengalami stres yang berat atau berkelanjutan mungkin rentan terhadap gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, gangguan makan, atau perilaku berbahaya. Stres yang tinggi juga dapat mempengaruhi pola tidur, konsentrasi, motivasi, dan interaksi sosial remaja.

Untuk itu, penting bagi remaja agar dapat mengembangkan strategi yang efektif dalam mengatasi stres dan menjaga kesehatan jiwa mereka. Beberapa di antaranya yang melibatkan praktik seperti olahraga, relaksasi, tidur yang cukup, mendukung hubungan sosial, dan pencarian bantuan profesional jika diperlukan. Selain itu, pendekatan pencegahan yang melibatkan pembelajaran keterampilan manajemen stres, peningkatan kesadaran diri, dan pembangunan sumber daya emosional juga penting dalam menjaga kesehatan jiwa remaja.

Efek stres bagi Remaja

Stres yang berkepanjangan dan tidak diatasi dengan baik dapat memiliki efek yang merugikan pada kesejahteraan dan perkembangan remaja. Beberapa efek stres pada remaja meliputi:

- 1. Penurunan kinerja akademik**, stres yang terus-menerus menyebabkan penurunan kinerja akademik, kesulitan dalam menyelesaikan tugas, atau kesulitan mempertahankan motivasi untuk belajar.
- 2. Gangguan tidur**, hal ini dapat berdampak negatif pada konsentrasi, mood, dan kesehatan tubuh secara keseluruhan.
- 3. Gangguan kesehatan mental**, stres yang kronis dapat meningkatkan risiko remaja mengalami gangguan kesehatan mental seperti peningkatan risiko perilaku berbahaya di antaranya penyalahgunaan zat, *self-harm*, atau bahkan pikiran untuk bunuh diri.
- 4. Perubahan perilaku**, remaja yang mengalami stres berlebih sering kali mengalami perubahan perilaku misalnya menjadi lebih mudah marah, gelisah, atau sulit dalam mengelola emosi mereka.
- 5. Gangguan hubungan sosial**, tingkat stres yang tinggi juga dapat mempengaruhi kemampuan remaja untuk membangun hubungan sosial yang sehat dengan keluarga dan orang dewasa yang penting dalam kehidupan mereka.

Cara Mengatasi Stres pada Remaja

Stres pada remaja harus segera diatasi agar mereka dapat menjalani kehidupan yang seimbang dan bahagia. Berikut adalah cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres pada remaja:

Kelola waktu dengan baik

Ajarkan remaja kita untuk lebih merencanakan dan mengatur waktu dengan bijaksana. Prioritaskan tugas-tugas sekolah yang penting dan hindari menumpuknya terlalu banyak tanggung jawab dalam satu waktu. Buat jadwal yang realistis dan sisihkan waktu untuk istirahat dan relaksasi.

Lakukan aktivitas relaksasi

Temukan cara-cara yang efektif untuk bersantai dan melepaskan stres pada remaja. Ini bisa berupa meditasi, pernapasan dalam, yoga atau melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki atau berlari.

Jaga pola hidup sehat

Upayakan para remaja untuk mengonsumsi makanan yang bergizi, hindari makanan cepat saji dan makanan tinggi gula, pastikan terhidrasi dengan baik, ambil istirahat yang cukup, dan lakukan rutinitas tidur yang teratur, serta ciptakan lingkungan tidur yang nyaman.

Prioritaskan diri sendiri

Mendorong remaja untuk meluangkan waktu agar dapat melakukan hal-hal yang mereka nikmati dan yang membuat mereka bahagia sehingga membantu mengurangi stres seperti melakukan kegiatan hobi yang diminati, mendengarkan musik, membaca buku, menulis jurnal dan lain sebagainya.

Kembangkan keterampilan manajemen stres

Mulai dengan ajari remaja kita keterampilan manajemen stres seperti pemecahan masalah, pengaturan emosi, atau komunikasi yang efektif untuk membantu mereka mengatasi tantangan dan konflik dengan lebih baik.

Sobat sehat, apabila stres pada remaja berkepanjangan atau memengaruhi kesejahteraan mereka secara signifikan, penting untuk mencari bantuan dari profesional kesehatan mental. Psikolog, konselor, atau terapis dapat membantu remaja mengatasi stres dan mengembangkan strategi yang efektif untuk mengelola kesehatan jiwa mereka.

Dukungan, pengertian, dan komunikasi terbuka dari orang tua, pendidik, dan lingkungan yang mendukung sangat penting dalam membantu remaja mengatasi stres dengan baik. Selain itu, dapat diperkuat lagi dengan upaya meningkatkan ibadah sesuai dengan agama masing-masing supaya dapat lebih mendekatkan diri pada Tuhan. [RH]

Sumber: <https://dinkes.jakarta.go.id/berita/read/cara-mengatasi-stres-pada-remaja>

Aktivitas 2

Lembar Permainan / Tugas Individu Terkait Konsep Tiga Lingkaran Kendali

Bacalah pernyataan di bawah ini dengan teliti dan tentukan apakah pertanyaan tersebut terletak pada area kekhawatiran atau area pengaruh atau area kendali dan berikan tanda silang (x) pada kolom yang telah disediakan berikut ini!

No	Pernyataan	Lingkaran Kekhawatiran	Lingkaran Pengaruh	Lingkaran Kendali
1	Cuaca yang buruk			
2	Bersikap baik pada orang lain			
3	Teman sekelas selalu bersikap kasar			
4	Perubahan iklim dunia			
5	Sepupu yang malas			
6	Adik yang suka buang sampah sembarangan			
7	Perang yang sedang terjadi saat ini			
8	Membaca buku pengetahuan			
9	Politik yang tidak beretika			
10	Menonton film yang diperuntukan sesuai usia			
11	Kebiasaan selebritas yang sering pamer kekayaan			
12	Teman sekelas yang suka berbohong			
13	Anggota keluarga meninggal			
14	Disiplin dan tanggung jawab pribadi			
15	Kakak yang tidak disiplin			
16	Teman sekelas yang suka membuang waktu percuma			
17	Berpikiran positif			
18	Rajin berolahraga			
19	Banyaknya pengangguran di dunia ini			
20	Kekayaan alam yang terus dikeruk demi kepentingan segelintir orang			
21	Masa lalu			
22	Kesehatan saya			
23	Sejarah negara dan dunia			
24	Keponakan yang malas membaca			
25	Adik yang kurang mandiri			

Aktivitas Mingguan

Lembar Kerja Misi Mingguan (Jurnal)

Judul Misi: Mengelola Stress Dalam Hidupku

Tugas Mingguan:

1. Sebutkan 1 jenis stress yang kamu alami dalam seminggu terakhir.
2. Sebutkan bagaimana caramu untuk mengelola stress tersebut agar tidak mengganggu kehidupan sehari-harimu

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?

Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?

Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?

Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?

Apakah yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?

Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?

Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?

Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?

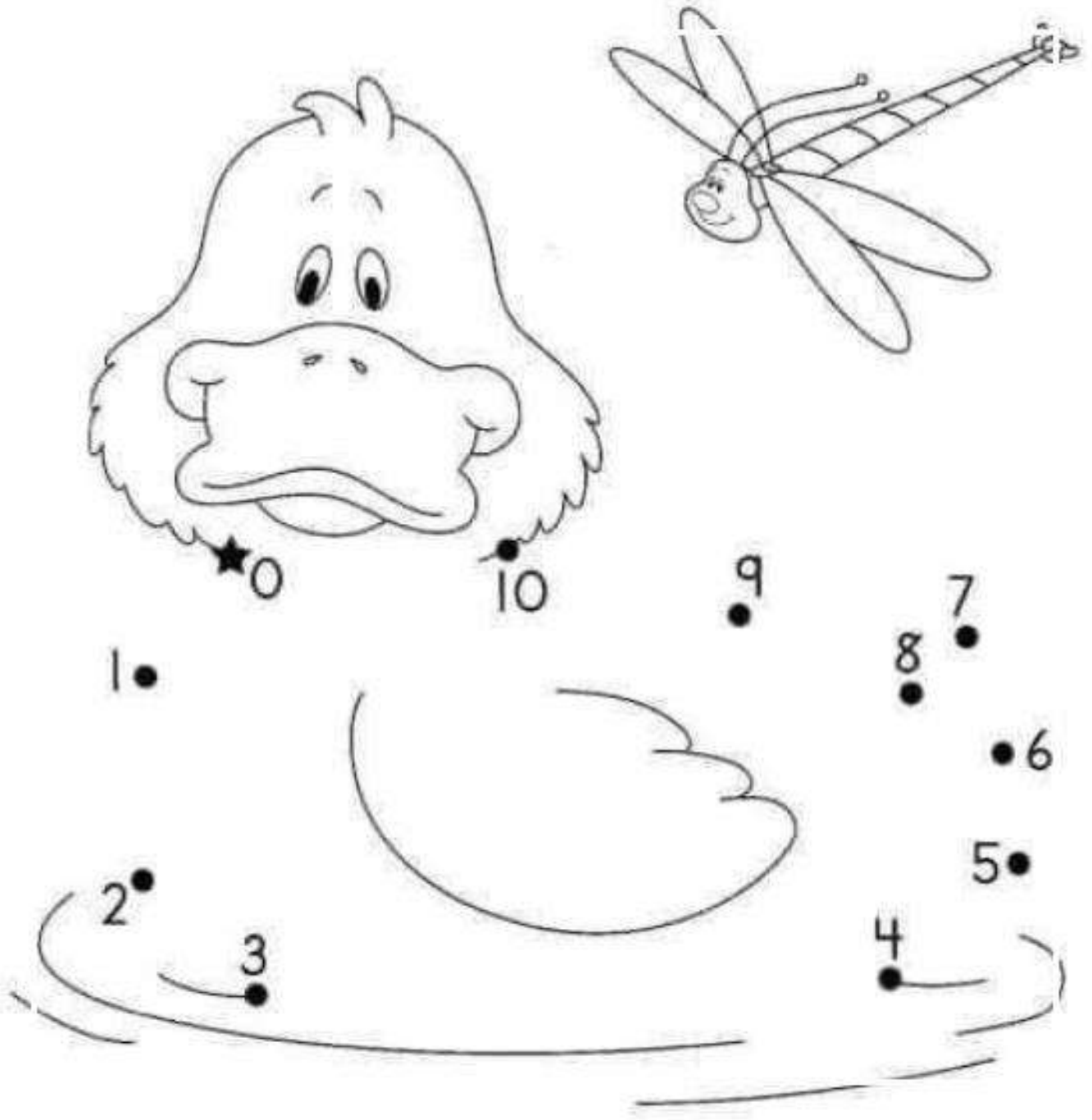
Apakah yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

KELAS BENTUK SUPPORT SYSTEM

Aktivitas 1

Lembar Tugas Individu

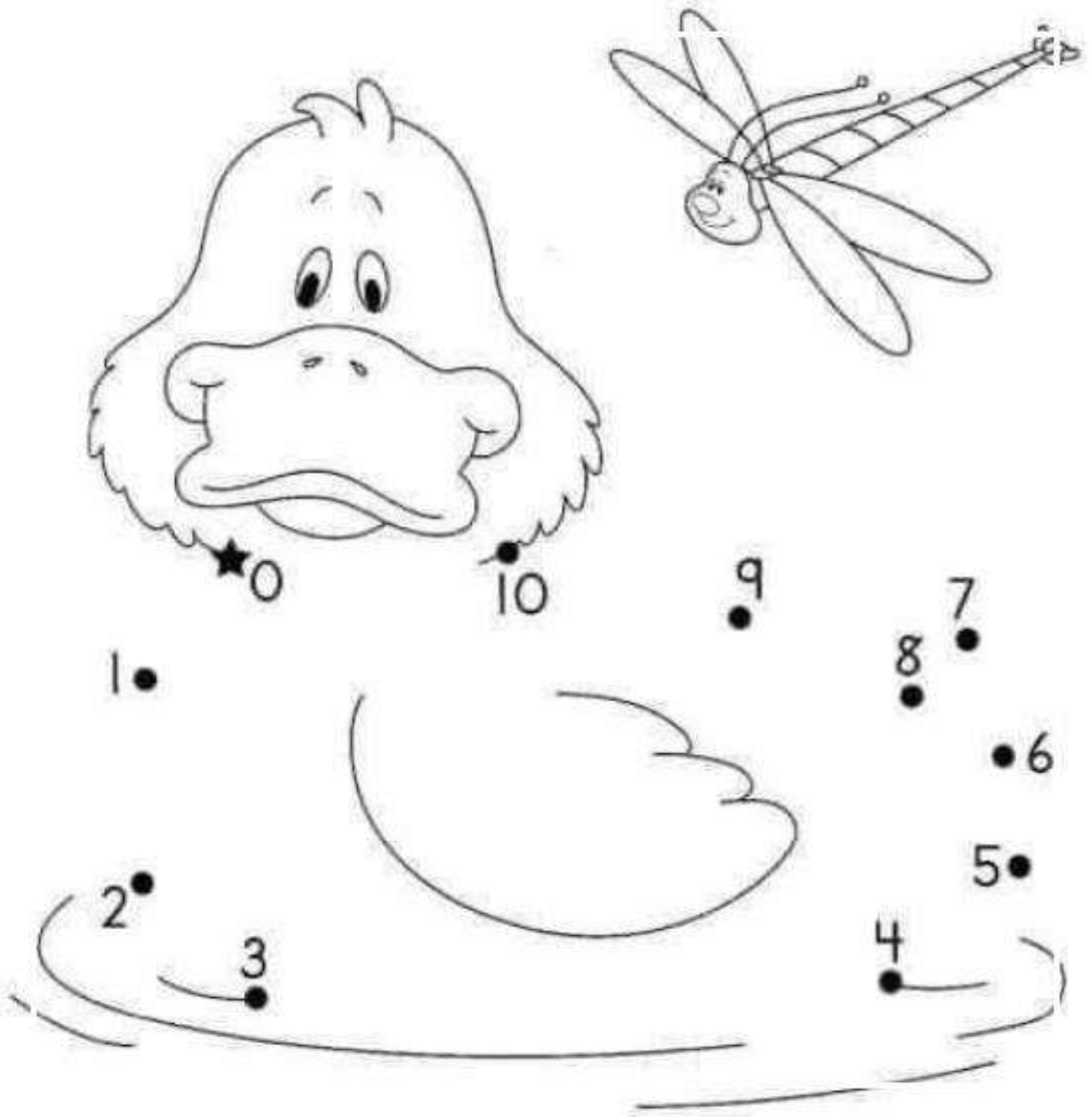
Hubungkan titik-titik berikut hingga menjadi gambar bebek yang utuh!



Lembar Tugas Kelompok

Hubungkan titik-titik berikut dengan ketentuan: mata anda ditutup dan anda menggambar dengan dibantu oleh instruksi dari temanmu!

Kerjakan dengan jujur!



Aktivitas 2

Lembar Diskusi Kelompok Terkait Praktik Menggambar di Atas

Analisa kegiatan yang sudah kalian lakukan, didiskusikan beberapa hal berikut ini:

1. Pada kegiatan berpasangan, manakah yang lebih mudah, mengerjakannya sendirian atau dibantu oleh instruksi dari temannya? Jelaskan mengapa hal tersebut bisa terjadi!
2. Menurutmu apakah peran teman yang memberi instruksi lebih besar daripada orang yang menggambar? Jelaskan mengapa bisa terjadi demikian!
3. Menurutmu apakah peran teman yang menggambar lebih kecil daripada teman yang memberi instruksi? Jelaskan mengapa bisa terjadi demikian!
4. Dalam menghadapi tantangan-tantangan keseharian, apakah kamu memerlukan bantuan dari orang lain? Jelaskan mengapa demikian!
5. Tuliskan hasil diskusi kelompok pada buku kerja siswa!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aktivitas 3

Lembar Instruksi Bermain Peran

Tujuan kegiatan berikut adalah untuk mempraktikkan bentuk-bentuk *support system* yang telah dipelajari sebelumnya agar siswa lebih memahami bagaimana bentuk-bentuk tersebut dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari

Instruksi bermain peran:

- Peserta masih dengan pasangan yang sama
- Peserta dipersilahkan menarik gulungan kertas untuk menentukan tema yang mereka peroleh
- Masing-masing kelompok diminta untuk membuat percakapan terkait tema yang diperoleh, dimana 1 siswa berperan sebagai korban, dan siswa lain berperan sebagai *support system* dari korban
- Selaku korban, ceritakan kepada pasanganmu mengenai apa yang kamu alami, kamu rasakan, baik perasaan / pikiran / kekhawatiran serta meminta nasehat apa yang perlu kamu lakukan
- Selaku *support system*, berusaha menempatkan dirimu pada posisi korban, tidak menggurui ataupun merasa diri paling tau mengenai segala kondisi, terapkan teori yang tepat dari bentuk-bentuk *support system* yang dapat diterapkan dan diberikan
- Setiap kelompok diminta memperagakannya di tempatnya masing-masing

Catatan:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

KELAS MEMBANGUN *SUPPORT SYSTEM* YANG KUAT

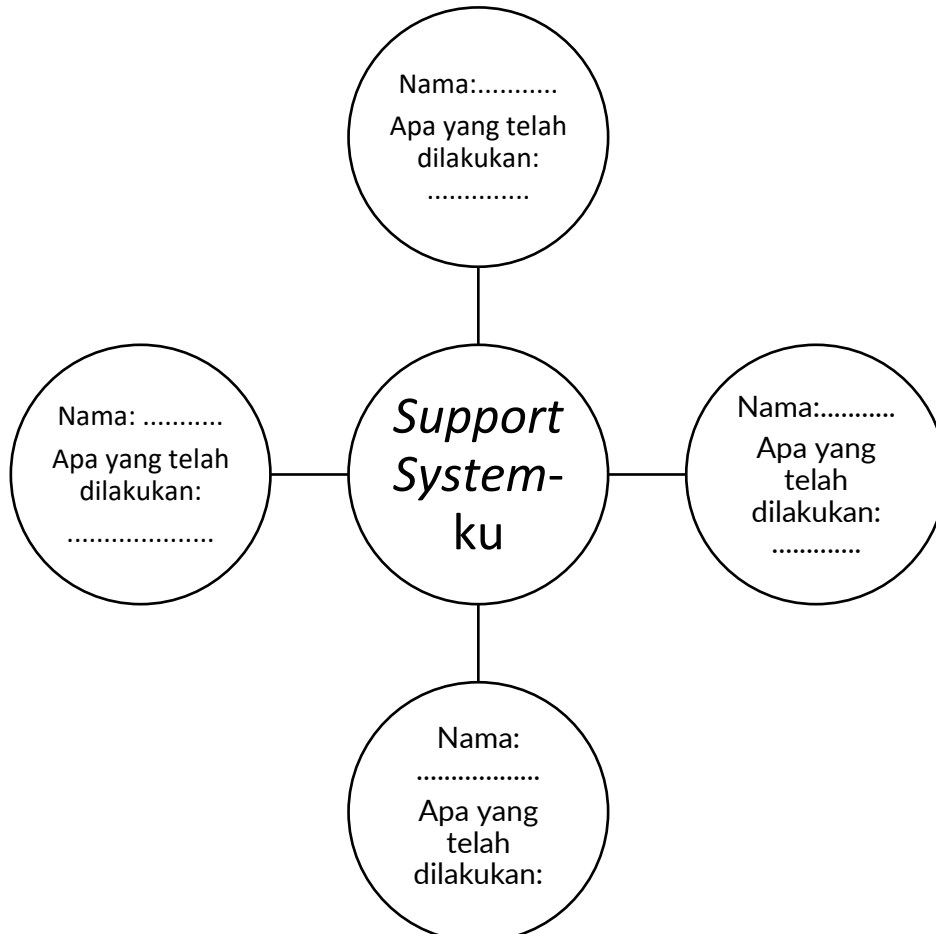
Aktivitas 1

Lembar Identifikasi *Support System* yang Dimiliki

Tujuan kegiatan adalah siswa akan mengidentifikasi / mengenali *support system* yang mereka rasa mereka miliki dalam kehidupan mereka sehari-hari dan bagaimana jaringan pendukung ini bertindak dalam memberikan dukungan kepada siswa

Jawablah dan tuliskan beberapa pertanyaan berikut:

1. Identifikasi / kenali jaringan pendukung yang kamu miliki beserta dengan peran mereka masing-masing dengan mengisi diagram yang tersedia
2. Menurutmu siapa saja yang dapat menjadi jaringan pendukung-mu? Jelaskan!
3. Menurutmu siapa saja yang harus dihindari untuk menjadi bagian dari jaringan pendukung-mu?
4. Setelah kamu menentukan siapa yang bisa menjadi jaringan pendukung-mu, menurutmu langkah-langkah apa saja yang bisa kamu lakukan untuk mulai mengandalkan mereka saat kamu membutuhkan dukungan? Jelaskan!
5. Menurutmu, bagaimana caranya agar kamu bisa mempertahankan jaringan pendukung yang sudah kamu miliki?
6. Siswa diminta untuk mengisi jawaban pada buku kerja siswa



Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

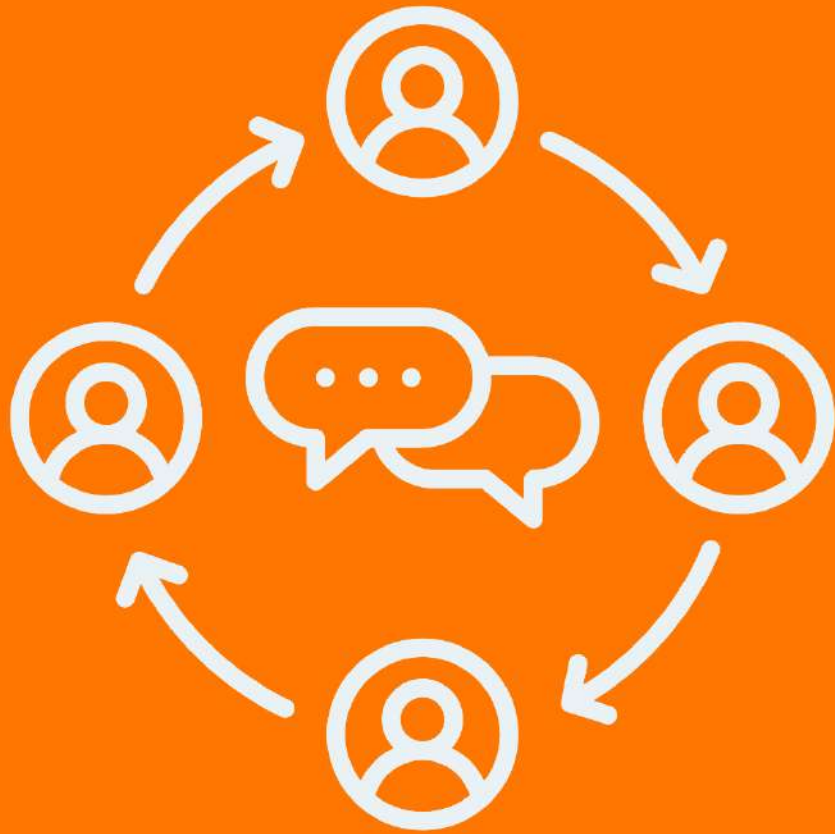
Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?



MODUL KOMUNIKASI

KELAS KEMAMPUAN KOMUNIKASI

Aktivitas 1

Lembar Diskusi Kelompok

Artikel 1

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, Petukangan Utara, Jakarta Selatan, Jumat (5/4). Pria itu tampak tidak terima ditegur oleh pengemudi lain yang hendak lewat, lalu meludahi 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 @pn7l7h, dikutip Minggu (7/4).

Tak hanya itu, netizen pun berhasil menemukan Instagram pribadi pria tersebut, yakni @febtrariie 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 sodari mila dan rekan," terang Arie.

"Melalui video ini saya sekali lagi memohon maaf kepada saudari mila dan saya siap untuk meinta 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.

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

Tugas: bacalah artikel di atas terlebih dahulu dengan teliti dan siswa akan menganalisa kisah yang terdapat dalam artikel yang diperoleh dan mendiskusikan beberapa hal berikut:

1. Tuliskan nama dan latar belakang tokoh utama yang terlibat dalam artikel tersebut!
2. Bagaimana cara tokoh tersebut berkomunikasi? Jelaskan!
3. Menurut kalian, apakah komunikasi yang mereka lakukan merupakan komunikasi sehat atau buruk? Jelaskan!
4. Berdasarkan hasil analisa yang kalian peroleh, apakah yang dimaksud dengan komunikasi buruk? Jelaskan!
5. Berdasarkan hasil analisa yang kalian peroleh, daftarkanlah hal-hal apa saja yang dapat menghambat komunikasi?
6. Berdasarkan contoh kasus yang kalian peroleh, daftarkan dampak apa saja yang terjadi ketika komunikasi berjalan dengan buruk? Jelaskan!
7. Tuliskan hasil diskusi pada flipchart

Catatan:

.....
.....
.....

Artikel 2

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



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 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 0 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.”*

Sumber: <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>

Tugas: bacalah artikel di atas terlebih dahulu dengan teliti dan siswa akan menganalisa kisah yang terdapat dalam artikel yang diperoleh dan mendiskusikan beberapa hal berikut:

1. Tuliskan nama dan latar belakang tokoh utama yang terlibat dalam artikel tersebut!
2. Bagaimana cara tokoh tersebut berkomunikasi? Jelaskan!
3. Menurut kalian, apakah komunikasi yang mereka lakukan merupakan komunikasi sehat atau buruk? Jelaskan!
4. Berdasarkan hasil analisa yang kalian peroleh, apakah yang dimaksud dengan komunikasi buruk? Jelaskan!
5. Berdasarkan hasil analisa yang kalian peroleh, daftarkanlah hal-hal apa saja yang dapat menghambat komunikasi?
6. Berdasarkan contoh kasus yang kalian peroleh, daftarkan dampak apa saja yang terjadi ketika komunikasi berjalan dengan buruk? Jelaskan!
7. Tuliskan hasil diskusi pada flipchart

Catatan:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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 cekcok 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.

"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.

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

Tugas: bacalah artikel di atas terlebih dahulu dengan teliti dan siswa akan menganalisa kisah yang terdapat dalam artikel yang diperoleh dan mendiskusikan beberapa hal berikut:

1. Tuliskan nama dan latar belakang tokoh utama yang terlibat dalam artikel tersebut!
2. Bagaimana cara tokoh tersebut berkomunikasi? Jelaskan!
3. Menurut kalian, apakah komunikasi yang mereka lakukan merupakan komunikasi sehat atau buruk? Jelaskan!
4. Berdasarkan hasil analisa yang kalian peroleh, apakah yang dimaksud dengan komunikasi buruk? Jelaskan!
5. Berdasarkan hasil analisa yang kalian peroleh, daftarkanlah hal-hal apa saja yang dapat menghambat komunikasi?
6. Berdasarkan contoh kasus yang kalian peroleh, daftarkan dampak apa saja yang terjadi ketika komunikasi berjalan dengan buruk? Jelaskan!
7. Tuliskan hasil diskusi pada flipchart

Artikel 4

Moeldoko: Komunikasi tokoh adat semakin kuat bebaskan Pilot Susi Air

Kamis, 9 November 2023 16:44 WIB



Kepala Staf Kepresidenan Jenderal TNI Purn. Moeldoko saat menyampaikan keterangan kepada wartawan di Gedung Kantor Staf Kepresidenan (KSP) Jakarta, Kamis (9/11/2023). ANTARA/Andi Firdaus

Kalau pelan-pelan, risikonya agak lama, tetapi tuntutan negatifnya itu akan lebih sedikit.

Jakarta (ANTARA) - Kepala Staf Kepresidenan Moeldoko mengatakan komunikasi pemerintah dengan tokoh adat dan agama di Tanah Papua makin menguat untuk membebaskan pilot Susi Air Philip Mark Merthens dari sanderaan kelompok kriminal bersenjata (KKB).

"Perkembangannya, kita makin memperkuat komunikasi dengan para tokoh adat di sana," kata Moeldoko dalam konferensi pers di Gedung Kantor Staf Kepresidenan (KSP) Jakarta, Kamis.

Komunikasi dengan tokoh adat dan pemuka agama di Papua, kata dia, untuk menghindari eskalasi yang merugikan pada keselamatan sandera.

Moeldoko mengatakan bahwa Pemerintah perlu mengalkulasi kerugian yang timbul dari sejumlah

strategi penyelamatan pilot asal Selandia Baru itu.

"Istilahnya itu, kita menjemput rambut di tepung itu betul-betul bisa dengan baik. Itu sebenarnya filosofinya di situ. Kalau tidak melakukan kalkulasi yang sebaik-baiknya, akan banyak merugikan semua pihak," ujarnya.

Menurut dia, komunikasi dengan tokoh adat dan agama dijalin pemerintah melalui TNI/Polri, salah satunya untuk membatasi ruang gerak KKB.

"Kendalanya masalah berkaitan dengan keamanan yang bersangkutan (sandera). Kalau kita hitung-hitungannya dengan menggunakan kekuatan itu (militer), ya nanti bisa selesai, tetapi ada apa itu, buntutnya, 'kan begitu," katanya.

Ia berharap langkah persuasif yang ditempuh pemerintah saat ini dapat menghindari dampak negatif meski prosesnya berlangsung lambat.

"Kalau pelan-pelan, risikonya agak lama, tetapi buntut negatifnya itu akan lebih sedikit. Itu pilihan-pilihan yang akan diambil," ujarnya.

Pilot Susi Air Philip Mark disandera sejak 7 Februari 2023 sesaat setelah mendaratkan pesawatnya di Paro, Kabupaten Nduga, Papua Pegunungan.

Sumber: <https://www.antarane.ws.com/berita/3815238/moeldoko-komunikasi-tokoh-adat-semakin-kuat-bebaskan-pilot-susi-air>

Tugas: bacalah artikel di atas terlebih dahulu dengan teliti dan siswa akan menganalisa kisah yang terdapat dalam artikel yang diperoleh dan mendiskusikan beberapa hal berikut:

1. Tuliskan nama dan latar belakang tokoh utama yang terlibat dalam artikel tersebut!
2. Bagaimana cara tokoh tersebut berkomunikasi? Jelaskan!
3. Menurut kalian, apakah komunikasi yang mereka lakukan merupakan komunikasi sehat atau buruk? Jelaskan!
4. Berdasarkan hasil analisa yang kalian peroleh, apakah yang dimaksud dengan komunikasi sehat? Jelaskan!
5. Berdasarkan hasil analisa yang kalian peroleh, langkah-langkah apa saja yang perlu dilakukan untuk memulai komunikasi yang sehat? Jelaskan!
6. Berdasarkan contoh yang diberikan tokoh, hal-hal apa saja yang dapat meningkatkan komunikasi yang baik? Jelaskan!
7. Tuliskan hasil diskusi pada flipchart

Catatan:

.....
.....
.....

Artikel 5

Kisah Perwira Kopassus Bebaskan 16 Sandera di Papua Tanpa Letusan Senjata

Kamis, 25 Apr 2024 15:56 WIB

Jakarta - Ketika tengah menjalani pemeriksaan kesehatan untuk masuk Seskoad (Sekolah Staf dan Komando Angkatan Darat) pada awal 2001, Mayor Nugroho Budi Wiryanto dipanggil Asisten Operasi Danjen Kopassus Kolonel Wisnu Bawa Tenaya. Ia diminta menjadi negosiator pembebasan 16 karyawan Korindo Group di Papua yang disandera Willem Onde. Panglima Organisasi Papua Merdeka (OPM) Merauke. Dari 16 sandera, 3 di antaranya warga Korea Selatan, salah satunya Lee Jong Myon, yang merupakan pimpinan Korindo.

"Ini tiketmu, ini biaya operasionalmu. Jika negosiasi buntu, kamu cari tempat, kita serang mereka," kata Wisnu singkat seperti tertuang dalam buku 'Cerita di Balik Topi Baja' karya Andre Syahreza yang terbit pada Oktober 2023.

Ditemani Kapten Adi Surya yang pernah bertugas di Asiki, Merauke, sekitar pukul 1 malam, Nugroho terbang ke Papua. Selain memikirkan strategi pembebasan sandera, sepanjang perjalanan dia merenungkan kelanjutan studinya di Seskoad. Sekolah idaman yang diharapkan dapat mempermudah kenaikan pangkat dan jabatan di garis komando.

Setiba di Papua, dia menghadap Pangdam Trikora Mayjen TNI Mahidin Simbolon. Keesokan harinya, Nugroho terbang menuju Tanah Merah bersama suda staf Kodam Trikora. Perjalanan berlanjut menggunakan perahu motor untuk mendekati lokasi penyanderaan di wilayah hutan Asiki. Di sana, telah ada Komandan Satgas Kopassus di Papua, Letkol Nus Rahasia.

Setelah melakukan kontak-kontak komunikasi melalui perantara Willem Onde, disepakati titik pertemuan yang berjarak 2 jam perjalanan menggunakan mobil menuju hutan. Tiba di lokasi Nugroho cs melihat sekelompok anggota OPM keluar dari persembunyian. Mereka yang dilengkapi senapan M16 itu menggeledah Nugroho yang cuma membawa berbungkus-bungkus nasi padang. Menu tersebut dibawa sebagai tanda TNI datang dalam suasana bersahabat.

Nugroho Budi Wiryanto saat berpangkat kolonel. (Repro Buku 'Cerita di Balik Topi Baja') Sebaliknya, dari pihak Willem Onde menyiapkan hidangan berupa daging ular rebus tanpa bumbu. Nugroho sekuat tenaga menyembunyikan rasa jijik saat mengunyah dan menelannya. "Bagaimana rasanya?" tanya Willem. Nugroho berusaha semringah seolah menikmati hidangan tersebut dengan nikmat.

Keduanya lantas terlibat perbincangan ngalor ngidul tanpa menyinggung sama sekali soal penyanderaan. Baru pada pertemuan kedua, isu tersebut dibahas intens. Kali ini Nugroho yang datang tanpa Letkol Nus dijamu potongan daging kura-kura tanpa garam.

Willem Onde sepakat untuk melepas tiga sandera, yakni dua warga Korea dan seorang WNI. Syaratnya, saat pelepasan tidak ada polisi dan anggota TNI yang mendekat. Serah terima dilakukan pada pertemuan ketiga di hari berikutnya. Kali ini menu yang dihidangkan potongan ikan Arwana yang direbus lalu ditaburi garam.

Singkat cerita, Nugroho berhasil mengamankan dan membawa tiga sandera yang disepakati. Namun setelah itu sehari-hari dia kehilangan kontak dengan Willem. Penyebabnya, saat upacara serah terima berlangsung, OPM yang berpatroli sekitar 20-30 km dari lokasi melihat dua truk polisi. Hal ini membuat Willem takut dan kembali masuk ke hutan bersama 13 sandera lainnya. Ia merasa dikhianati Nugroho.

Di tengah ketidakpastian dan nyaris putus asa, selepas tahajud Nugroho mendapat ide untuk mendekati Willem Onde melalui keluarga terdekat yang diseganinya. Hasil kasak-kusuk bersama

Tim didapat nama Mama Norbeta. Dia tergolong tantenya yang sehari-hari menjadi ASN. Berhari-hari Nugroho mendekatinya dengan santun untuk membangun kepercayaan. Dia menemaninya ke pasar, membelikan sembako dan berbagai keperluan sehari-hari. Hingga suatu hari, Mama Norbeta setuju mengundang keponakannya untuk datang ke rumah. Dalam pertemuan, Willem Onde akhirnya menerima penjelasan Nugroho terkait posisi dua truk polisi yang sama sekali tak terkait dengan tugas dan tanggung jawabnya.

"Willem Onde akhirnya setuju untuk melepas para sandera, termasuk Mr Lee Jong Myon yang tubuhnya sudah kurus dan lunglai," kata Nugroho.

Sejumlah media memberitakan pembebasan berlangsung pada hari Minggu siang, 28 Januari 2003. OPM mengajukan tiga tuntutan, yaitu uang tebusan US\$ 2 juta, penarikan pasukan Brimob dari Asiki, pedalaman Merauke, Irianjaya, yang juga menjadi lokasi PT Korindo, dan penghentian penebangan kayu di hutan sekitar Asiki.

Dari 2 juta dolar yang diminta, Nugroho mengusulkan kepada Korindo agar disiapkan Rp 20 juta saja dalam pecahan uang kertas Rp 100 yang berwarna merah. Uang tersebut dibuntal dalam karung besar.

Pangdam Siliwangi Mayjen TNI Nugroho Budi Wiryanto (Repro Buku 'Cerita di Balik Topi Baja') Tak seperti Operasi Mapenduma yang diikuti Nugroho pada 1996, operasi pembebasan sandera itu kali ini berlangsung tanpa pertumpahan darah dan korban jiwa. Juga tanpa letusan senjata. Nugroho amat bersyukur karenanya. Namun, begitu pulang ke Jakarta, ia mendapat kabar tak lulus dari Seskoad. Juga tak ada kenaikan pangkat. Karena kecewa, Nugroho memilih berlibur selama beberapa hari bersama istri dan anak-anaknya.

Ketika kemudian kembali ke markas, ternyata tugas baru sudah menanti. Kali ini Nugroho diminta ikut operasi di Aceh. Soal kenaikan pangkat dan pendidikan di Seskoad, "Itu menjadi tanggung jawab saya. Kamu ikut saya saja ke Aceh," kata Wakil Komandan Kopassus Brigjen Zamroni.

Nugroho pensiun pada 23 Maret 2022 dalam jabatan Wairjenad dengan pangkat Mayor Jenderal. Sebelum itu, dia menjabat Pangdam Siliwangi selama 22 bulan, Agustus 2020-Maret 2021.

Sumber: <https://news.detik.com/berita/d-7310324/kisah-perwira-kopassus-bebaskan-16-sandera-di-papua-tanpa-letusan-senjata>

Tugas: bacalah artikel di atas terlebih dahulu dengan teliti dan siswa akan menganalisa kisah yang terdapat dalam artikel yang diperoleh dan mendiskusikan beberapa hal berikut:

1. Tuliskan nama dan latar belakang tokoh utama yang terlibat dalam artikel tersebut!
2. Bagaimana cara tokoh tersebut berkomunikasi? Jelaskan!
3. Menurut kalian, apakah komunikasi yang mereka lakukan merupakan komunikasi sehat atau buruk? Jelaskan!
4. Berdasarkan hasil analisa yang kalian peroleh, apakah yang dimaksud dengan komunikasi sehat? Jelaskan!
5. Berdasarkan hasil analisa yang kalian peroleh, langkah-langkah apa saja yang perlu dilakukan untuk memulai komunikasi yang sehat? Jelaskan!
6. Berdasarkan contoh yang diberikan tokoh, hal-hal apa saja yang dapat meningkatkan komunikasi yang baik? Jelaskan!
7. Tuliskan hasil diskusi pada flipchart

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini.

KELAS LITERASI DIGITAL

Aktivitas 1

Lembar Tugas Kelompok Terkait Analisa Film Pendek

Tujuan: agar siswa dapat melakukan analisa film pendek yang baru saja ditonton dan dapat membangun pengetahuan awal terkait literasi digital melalui diskusi kelompok

Analisa film pendek yang baru saja kamu tonton dan kemudian diskusikan hal-hal berikut bersama teman kelompok:

1. Menurut pendapatmu, apakah ada etika dalam berinternet yang dilanggar oleh para tokoh? Jelaskan!
2. Menurut pendapatmu, apakah jejak digital dapat bertahan lama?
3. Apakah jejak digital yang buruk dapat mempengaruhi hidupmu dan masa depanmu?
4. Menurutmu pendapatmu, perilaku apa yang seharusnya diterapkan dalam menggunakan teknologi
5. Daftarkanlah hak-hak yang kamu miliki dalam bermedia sosial
6. Daftarkanlah tanggung jawab apa yang kamu miliki dalam bermedia sosial
7. Menurutmu konten / informasi apa yang harus dihindari (dibuat/ditonton/disebarkan)
8. Menurutmu apa pentingnya menjaga kerahasiaan data?
9. Menurutmu bagaimana caranya menjaga kerahasiaan data
10. Tuliskan hasil diskusi kelompok pada flipchart

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aktivitas 2

Lembar Identifikasi Berita Palsu

Bacalah berita-berita terlampir di bawah ini dan identifikasi ciri-ciri berita palsu (hoaks) dan sertakan apa yang harus kamu lakukan dalam menanggapi berita-berita tersebut! Tuliskan jawabanmu pada buku kerja yang tersedia!

No	Berita Hoaks
1	<p>Akun WhatsApp atas nama Sekretaris Daerah Kota Probolinggo Ninik Ira Wibawati menggunakan foto profil Ninik Ira Wibawati dengan nomor +6285792150073 telah menghubungi Kepala TK Kusuma Mudjajanah dan akan memberikan bantuan donasi berupa sejumlah dana kepada sekolah.</p> <p>Akun tersebut memintanya memberikan foto, video pembelajaran, serta nomor rekening sekolah untuk mentransfer donasinya.</p> <p>Ana—panggilan akrab Mudjajanah menjawab bahwa sekolahnya tidak memiliki nomor rekening bank. Dan akun tersebut tetap memaksa dan meminta nomor rekening dari Lembaga Yayasan masjid atau musala terdekat.</p> <p>“Selama ini kalau ada donasi pasti diserahkan langsung ke sekolah atau melalui Dinas Pendidikan,” katanya.</p> <p>Ana memilih tidak menanggapi. Ia memilih melapor ke Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Probolinggo.</p>
2	<p>Akun Olahraga dan hiburan mengunggah sebuah video di media sosial Facebook dengan narasi yang mengklaim tim nasional U15 Indonesia menjadi juara Piala Dunia 2024 yang digelar di Swedia.</p> <p>Narasi tersebut beredar di sosial media dan berupa video yang menampilkan timnas junior Indonesia dan diberi keterangan:</p> <p><i>Timnas Indonesia U15 juara piala dunia di Swedia 2024 Selamat garuda muda u15 bangga sama kalian,</i></p> <p>Beberapa klip dalam video kebanyakan menampilkan pertandingan antara timnas junior Indonesia melawan Tunisia di turnamen Danone Nations Cup 2012, dalam pertandingan itu Indonesia berhasil mengalahkan Tunisia melalui adu penalty, setelah kedua tim bermain imbang 1-1 di waktu normal.</p>
3	<p>Beredar sebuah unggahan berupa poster di media sosial Facebook berisi narasi yang mengklaim adanya lowongan pekerjaan di Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas). Poster yang beredar sejak 31 Oktober 2024 juga berisi informasi tentang posisi yang dibutuhkan yakni sebagai analisis dan asisten tenaga ahli, hingga jumlah gaji yang akan diterima. Akun Facebook tersebut turut membagikan tautan atau link pendaftaran.</p> <p>Dengan narasi dalam poster sebagai berikut:</p>

	<p>“OPEN RECRUITMENT KEMENTERIAN PPN / BAPPENAS Analisis dan Asisten Tenaga Ahli KUALIFIKASI Gaji Pokok Rp5.000.000-Rp20.000.000 Terbuka Untuk Umum Penempatan Di Berbagai Daerah Tersedia Berbagai Macam Posisi Mendapatkan Asuransi, Hak Cuti, dan Bonus Dapat Benefit Lain”</p> <p>Ketika di klik, link tersebut mengarah ke sebuah situs yang menampilkan poster yang sama dan ada juga kolom untuk mengisi data dan nomor telepon yang terhubung dengan akun telegram.</p>
4	<p>Beredar akun WhatsApp mengatasnamakan Pejabat (PJ) Wali Kota Pontianak Edi Suryanto. Akun WhatsApp tersebut mencatat nama Edi Suryanto yang belum genap satu hari menjabat sebagai PJ Wali Kota Pontianak. Akun tersebut menggunakan foto profil Edi Suryanto dengan nomor +628138333244.</p> <p>Akun tersebut akan menyalurkan bantuan sosial (bansos) dengan meminta bayaran terlebih dahulu.</p>
5	<p>Beredar narasi yang mengklaim vaksin Mpox atau cacar monyet yang digunakan di Indonesia adalah vaksin eksperimental.</p> <p>Narasi vaksin Mpox di Indonesia adalah vaksin eksperimental dibagikan akun Facebook pada 16 Agustus 2024. Berikut narasi yang dibagikan:</p> <p><i>Bersiaplah untuk omong kosong vaksin berikutnya, rezim sudah menyiapkan vaksin eksperimental, sama seperti dulu Covid, untuk penyakit LGBT Cacar Monyet / Monkeypox. Satu kata: TOLAK!!</i></p> <p>Narasi itu menyertakan infografis dari <i>Sindonews.com</i> tentang tiga jenis vaksin Mpox, yaitu Invamune, LC16M8, dan ACAM 2000.</p> <p>Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menyampaikan bahwa vaksin Mpox yang digunakan di Indonesia dipastikan aman dan sudah mendapat izin edar dari WHO dan BPOM.</p> <p>Juru bicara Kemenkes Mohammad Syahril mengatakan, vaksin Mpox yang digunakan di Indonesia bukan vaksin eksperimental, tetapi sudah teruji dan bisa diberikan dalam situasi darurat kesehatan.</p>
6	<p>Bermunculan akun TikTok mengatasnamakan Presiden ke-6 Republik Indonesia, Susilo Bambang Yudhoyono alias SBY.</p> <p>Akun-akun tersebut menyebarkan video SBY, yang menjanjikan transfer uang RP 10juta bagi pengguna TikTok yang menghubungi nomor yang tertera di biodata akun.</p>

	<p>Video SBY menjanjikan transfer uang Rp 10 juta disebar oleh akun TikTok dengan nama akun susilo.bambang.yudhoyono dan susilo.bambang.yudhoyono.</p> <p>Video yang sama diunggah oleh akun dengan nama susilo.bambang.yudoyono1 dan susilobambang.yudhoyono.</p> <p>Berikut perkataan BSY dalam video yang diunggah salah satu akun pada 27 September 2024:</p> <p><i>Siapa pun yang membagikan video ini, saya transfer Rp 10 juta sekarang juga. Assalamualaikum, saya Susilo Bambang Yuhoyono atau lebih dikenal dengan panggilan SBY.</i></p> <p><i>Special di pembukaan akun TikTok saya ini, saya mau berbagi sedikit rezeki khusus untuk saudara-saudariku yang sedang membutuhkan dan untuk klaim hadiahnya, silakan hubungi saya di bio profil saya. Acara ini 100 persen resmi.</i></p> <p>Sejauh ini, SBY belum memiliki akun TikTok resmi. Akun media sosial miliknya dapat ditemukan di X, Facebook, dan YouTube.</p> <p>SBY telah mendapat tanda centang di ketiga platform media sosial tersebut, menandakan akunnya telah terverifikasi.</p>
7	<p>Akun Facebook “Reskianti Lepong” pada Senin (07/10/2024) mengunggah foto dengan klaim mengisi BBM hingga tangki penuh akan membuat check engine menyala dan mengakibatkan kerusakan yang akan memerlukan biaya besar untuk perbaikan.</p> <p>Berikut narasi lengkapnya: <i>“Efek samping isi BBM full tank</i> <i>(bisa membuat check engine menyala)</i></p> <p><i>Jika Anda mengisi tangka secara berlebihan, lubang pemasukan uap dapat tertutup dengan bensin cair, yang kemudian dapat tersedot ke dalam tabung arang (canister – sebelah kiri box sekering ruang mesin). Hal ini dapat merusak tabung dan mungkin bagian lain dari system, yang akan menyebabkan lampu check engine mobil menyala dan kemungkinan memerlukan biaya ratusan ribu untuk perbaikannya.</i></p> <p><i>*Idealnya isi full tank berhenti (sudah cukup) saat trigger nozzle otomatisnya terunlock sendiri (bbm tidak sampai mentok lubang pipa atas)</i></p> <p><i>*kalaupun isi full tank sampai luber, hindari mengguncang-guncangkan mobil karena akan menambah potensi tersedot ke canister</i></p> <p><i>Semoga bermanfaat”</i></p> <p>Dilansir dari laman resmi Pertamina, mengisi bahan bakar secara penuh tidaklah berbahaya. Pasalnya, di dalam tangka sudah terdapat system <i>breather valve</i> yang bisa mengatur sirkulasi udara sehingga tidak menjadi masalah jika diisi secara penuh.</p>

Lembar Identifikasi Berita Fakta

Bacalah berita-berita terlampir di bawah ini dan identifikasi ciri-ciri berita nyata (fakta) dan sertakan apa yang harus kamu lakukan dalam menanggapi berita-berita tersebut! Tuliskan jawabanmu pada buku kerja yang tersedia!

No	Berita
1	<p>5 Fakta Terkait Kecelakaan Truk Tanah Tabrak Anak di Tangerang, Kini Dilarang Melintas Sementara Waktu</p> <p>Devira Prastiwi Diperbarui 08 Nov 2024, 17:05 WIB</p> <p>Liputan6.com, Jakarta - Truk tanah tabrak seorang anak perempuan berusia 9 tahun di Jalan Raya Salembaran, Teluknaga, Kabupaten Tangerang, Banten pada Kamis 7 November 2024.</p> <p>Insiden kecelakaan truk tanah tersebut pun memancing amarah warga setempat. Akibatnya, warga merusak sejumlah truk tanah lainnya yang melintas di lokasi, melemparkan batu, serta kayu kepada petugas kepolisian yang melerai kegaduhan massa.</p> <p>Dalam video yang beredar, anak berusia 9 tahun tersebut tampak masih sadar dan menangis kesakitan tepat di bawah ban depan truk. Peralnya kaki bocah tersebut terlihat berdarah-darah. Oleh warga anak tersebut langsung dievakuasi ke RSUD Kabupaten Tangerang.</p> <p>Kapolres Metro Tangerang Kota Kombes Pol Zain Dwi Nugroho pun mendatangi lokasi kejadian. Dia menjelaskan kronologi kecelakaan yang menimpa pengendara sepeda motor bernomor polisi B 6553 WFK yang dikendarai seorang wanita berinisial SD (20) berboncengan dengan korban anak ANP (9).</p> <p>"Kejadiannya di Jalan Raya Salembaran, tepatnya depan <i>steam</i> mobil Romauli Desa Kampung Melayu Timur, Kecamatan Teluk Naga, Kabupaten Tangerang," ungkap Zain, Kamis 7 November 2024.</p> <p>Dia menjelaskan, Kecelakaan itu bermula saat Dump Truck yang dikemudikan oleh DWA melaju dari arah Kosambi menuju arah Teluknaga melintas di Raya Salembaran.</p> <p>"Saat di lokasi kejadian melintas sepeda motor yang dikendarai korban mendahului truk tanah dari arah kiri, sehingga tidak mempunyai jarak pandang yang bebas dan tidak tersedia ruang yang cukup," kata Zain.</p> <p>Polisi pun menetapkan sopir truk tanah (transformers) B 9304 KYW berinisial DWA (21) yang menyebabkan kecelakaan lalu lintas itu. Wakapolda Metro Jaya Brigjen Pol Djati Wiyoto Abadhy mengatakan, sopir tersebut terbukti positif amfetamin di mana diduga menggunakan sabu.</p> <p>"Pengemudi ditetapkan jadi tersangka. (Sudah) dilakukan cek urine, ternyata positif urinenya mengandung amfetamin," terang Djati.</p>

Berikut sederet fakta terkait kecelakaan truk tanah tabrak seorang anak perempuan berusia 9 tahun di Jalan Raya Salembaran, Teluknaga, Kabupaten Tangerang, Banten hingga diamuk massa dihimpun **Tim News Liputan6.com**:

1. Kecelakaan Picu Kerusuhan Warga, Polisi Membenarkan

Truk tanah tabrak seorang anak perempuan berusia 9 tahun di Jalan Raya Salembaran, Teluknaga, Kabupaten Tangerang, Banten, Kamis 7 November 2024. Insiden ini memancing amarah warga setempat.

Akibatnya, warga merusak sejumlah **truk tanah** lainnya yang melintas di lokasi, melemparkan batu, serta kayu kepada petugas kepolisian yang meleraikan keaduan massa.

Dalam video yang beredar, anak berusia 9 tahun tersebut tampak masih sadar dan menangis kesakitan tepat di bawah ban depan truk. Palsunya kaki bocah tersebut terlihat berdarah-darah. Oleh warga anak tersebut langsung dievakuasi ke RSUD Kabupaten Tangerang.

Warga lain yang melihat, langsung marah. Akhirnya dilampiasikan ke truk-truk tanah yang berhenti di belakang truk yang menabrak anak tersebut. Warga memecahkan kaca truk dengan melemparkan batu, kayu balok besar, dan sempat melakukan sweeping.

Setidaknya sebanyak 12 unit truk tanah yang berbaris di pinggir jalan dan akan melintas di jalan raya tersebut ikut dihancurkan kacanya. Begitu pula ada satu unit truk tanah yang diduga dibakar warga di area proyek perumahan.

Sementara itu, ratusan warga juga menyidak dan mencari-cari lokasi truk tanah untuk dirusak.

Kasie Humas Polres Metro Tangerang, Kopol Aryono membenarkan adanya insiden tersebut. Namun dia belum bisa menjelaskan lebih rinci terkait peristiwa tersebut.

"Benar (kejadian tersebut), saya sedang ke lokasi," ujar Aryono, Kamis 7 November 2024.

2. Kronologi Kecelakaan Truk Tanah

Polisi telah mengamankan sopir truk tanah (transformers) B 9304 KYW berinisial DWA (21) yang menyebabkan **kecelakaan** lalu lintas di Jalan Raya Salembaran, Kecamatan Teluknaga, Kabupaten Tangerang, Banten. Insiden ini memicu kemarahan warga hingga mengamuk sejumlah truk tanah yang melintas.

Kapolres Metro Tangerang Kota Kombes Pol Zain Dwi Nugroho mendatangi lokasi kejadian. Dia menjelaskan kronologi kecelakaan yang menimpa pengendara sepeda motor bernomor polisi B 6553 WFK yang dikendarai seorang wanita berinisial SD (20) berboncengan dengan korban anak ANP (9).

"Kejadiannya di Jalan Raya Salembaran, tepatnya depan steam mobil Romauli Desa Kampung Melayu Timur, Kecamatan Teluk Naga, Kabupaten Tangerang," ungkap Zain, Kamis 7 November 2024.

Kecelakaan itu bermula saat Dump Truck yang dikemudikan oleh DWA melaju dari arah Kosambi menuju arah Teluknaga melintas di Raya Salembaran. Saat di lokasi kejadian melintas sepeda motor yang dikendarai korban mendahului truk tanah dari arah kiri, sehingga tidak mempunyai jarak pandang yang bebas dan tidak tersedia ruang yang cukup.

"Korban SD terjatuh ke arah kiri dan ANP (anak) terjatuh ke kanan masuk ke kolong truk hingga kaki kirinya terlindas ban depan sebelah kiri kendaraan tersebut," kata Zain.

Korban yang mengalami luka cukup serius di bagian kaki tersebut langsung dilarikan ke RSUD Kabupaten Tangerang untuk mendapat perawatan medis. Sopir DWA langsung diamankan ke Polres Metro Tangerang Kota, Polda Metro Jaya guna pemeriksaan lebih lanjut.

"Sopir truk penyebab kecelakaan telah kami amankan dan tengah dilakukan pemeriksaan mendalam terkait peristiwa ini. Masyarakat mohon bersabar dan percayakan penanganan kasus ini. Kami berharap kejadian ini menjadi yang terakhir dan tidak adalagi korban," jelas Zain.

3. Polisi Tetapkan Sopir Truk Tanah Jadi Tersangka

Polisi tetapkan sopir truk tanah (transformers) B 9304 KYW berinisial DWA (21) yang menyebabkan **kecelakaan** lalu lintas di Jalan Raya Salembaran, Kecamatan Teluknaga, Kabupaten Tangerang, Banten, sebagai tersangka.

Wakapolda Metro Jaya Brigjen Pol Djati Wiyoto Abadhy mengatakan, sopir tersebut terbukti positif amfetamin di mana diduga menggunakan sabu.

"Pengemudi ditetapkan jadi tersangka. (Sudah) dilakukan cek urine, ternyata positif urinenya mengandung amfetamin," kata dia, Kamis 7 November 2024.

Warga yang marah akibat kecelakaan tersebut, lanjut Djati, membuat beberapa truk tanah yang berada di belakangnya kena amukan. Bahkan, ada yang dibakar.

"Truk yang dibakar yang dirusak tetap di sana. Nanti kita amankan," ucap Djati.

4. Polisi Masih Jaga Ketat Lokasi Kecelakaan

Djati kemudian mengatakan, pihak kepolisian masih menjaga ketat lokasi di mana tempat sebuah **truk tanah** jadi sasaran amukan warga pasca terlibat kecelakaan dengan pengendara motor ibu dan anak, di Jalan Raya Salembaran, Kecamatan Kosambi, Kabupaten Tangerang.

Meski demikian, dia mengungkapkan situasi saat ini sudah kondusif di wilayah Teluknaga, Tangerang tersebut.

"Situasi saat ini sudah kondusif, dan sampai malam ini terus kita jaga situasinya. Laporan sudah cukup kondusif di Teluknaga," ujar Djati.

Meski dijaga personil kepolisian, dia mengaku, pihaknya terus melakukan upaya persuasif kepada masyarakat. Agar tetap meredam emosi, tidak lagi terpancing.

Bukan hanya itu saja, pihaknya pun mengimbau agar pemerintah setempat juga ikut turun tangan.

Sebab, hasil musyawarah dengan masyarakat tadi sore, ada poin yang diinginkan masyarakat, termasuk terlaksananya aturan jam operasional muatan kontainer di wilayah tersebut.

"Bupati Tangerang, Kadis Perhubungan, sesuai dengan permintaan masyarakat disini, yaitu terkait masalah aturan Perbup terkait dengan pengaturan jam operasional truk yang melintas di sekitar warga masyarakat di sini," jelas Djati.

5. Buntut Kecelakaan, Polisi dan Pemkab Larang Truk Tanah Melintas

Buntut **kecelakaan** yang mengakibatkan pengendara motor ibu dan anak terluka sehingga warga mengamuk, membuat truk tanah dilarang melintas terlebih dulu di Jalan Raya Salemban, Kecamatan Teluknaga, Kabupaten Tangerang, Banten.

Larangan tersebut dikeluarkan oleh kepolisian usai insiden kecelakaan dan kisruh warga yang mengakibatkan belasan truk tanah dirusak dan juga dibakar.

"Sudah ada pertemuan warga, dan sepakati keinginan warga kalau tiga hari kedepan masa berkabung, enggak ada truk yang melintas. Ini untuk memberi empati kepada korban," ujar Wakapolda Metro Jaya Brigjen Djati Wiyoto Abadhy, Kamis 7 November 2024.

Selain itu, lanjut dia, polisi bersama dengan Pemkab Tangerang juga akan memberikan pengawasan ketat, terutama terkait dengan jam operasional truk muatan besar yang melintas di Kawasan tersebut. Dinas Perhubungan Kabupaten Tangerang pun membuat posko pengawasan.

"Bupati Tangerang, Kadis Perhubungan, sesuai dengan permintaan masyarakat di sini, yaitu terkait masalah aturan Perbup terkait dengan pengaturan jam operasional truk yang melintas di sekitar warga masyarakat di sini," jelas Djati.

Sementara itu, Kadishub Kabupaten Tangerang Ahmad Taufik menyampaikan, sejak kemarin, pihaknya sudah ikut dalam operasi gabungan untuk pengawasan. Dimulai dari exit Tol Benda, lalu ada 12 pos pantau yang akan mengawasi operasional truk bertonase tersebut.

"Penahanannya itu, jadi kita tahan dan suruh putar balik. Di sini kami harap paham ya, enggak bisa melintasi selama tiga hari itu, baru habis itu kita terapkan Perbup lagi," tandas Ahmad Taufik.

(Liputan6.com/Abdillah)

3 Fakta Terkait Kasus Dugaan Investasi Fiktif Bunga Zainal Naik ke Penyidikan

Devira Prastiwi

Diperbarui 07 Nov 2024, 17:30 WIB

[Liputan6.com, Jakarta](#) - Kasus dugaan investasi fiktif senilai Rp6,2 miliar yang dialami aktris [Bunga Zainal](#) resmi statusnya dinaikkan Polda Metro Jaya dari tahap penyelidikan menjadi penyidikan.

Langkah tersebut diambil usai penyidik melakukan gelar perkara terkait kasus dugaan **investasi fiktif** tersebut.

"Kasusnya setelah dilakukan pendalaman dalam tahap penyelidikan, dilakukan gelar perkara, akhirnya penyidik meningkatkan statusnya menjadi **penyidikan**," ucap Kabid Humas Polda Metro Jaya Kombes Pol Ade Ary Syam Indradi kepada awak media, Rabu 6 November 2024.

Menurut Ade Ary, pada saat dilakukan gelar perkara, penyidik beranggapan telah menemukan adanya dugaan tindak pidana yang sehingga membuat Bunga Zainal mengalami kerugian hingga miliaran rupiah.

"Diduga ada peristiwa pidana sebagaimana yang dilaporkan oleh atau korbannya saudari," kata Ade Ary.

2 Dia menjelaskan, kasus tersebut semula dari Bunga melaporkan teman dekatnya berinisial AAACD bersama suaminya, SFSS ke [Polda Metro Jaya](#). Laporan itu lantaran AAACD dan SFSS diduga menipu Bunga Zainal hingga mengalami kerugian miliaran rupiah.

"Laporan Bunga Zainal ke polisi teregister dengan nomor LP/B/4972/VIII/2024/SPKT/Polda Metro Jaya. Laporan tersebut dibuat pada tanggal 22 Agustus 2024," papar Ade Ary.

Ade Ary mengatakan, dari laporan Bunga Zainal disebutkan mengalami kerugian mencapai Rp6,2 miliar. Kerugian itu setelah Bunga Zainal sepakat menjalin kerja sama investasi kepada kedua temannya AAACD dan SFSS.

Berikut sederet fakta terkait kasus **dugaan investasi fiktif** yang dialami aktris Bunga Zainal dihimpun [Tim News Liputan6.com](#):

1. Kasus Naik ke Penyidikan

Aktris Bunga Nurlaila Martha Sari Zainal Fazri alias Bunga Zainal datang ke Polda Metro Jaya sebagai saksi pelapor atas dugaan penipuan dan penggelapan. Polda Metro Jaya resmi meningkatkan status kasus dugaan investasi fiktif senilai Rp6,2 miliar yang dialami aktris Bunga Zainal dari tahap penyelidikan menjadi penyidikan. Langkah ini diambil usai penyidik melakukan gelar perkara terkait kasus tersebut.

"Kasusnya setelah dilakukan pendalaman dalam tahap penyelidikan, dilakukan gelar perkara, akhirnya penyidik meningkatkan statusnya menjadi penyidikan," ucap Kabid

Humas Polda Metro Jaya, Kombes Pol Ade Ary Syam Indradi kepada awak media, Rabu 6 November 2024.

Ade mengatakan, pada saat dilakukan gelar perkara, penyidik beranggapan telah menemukan adanya dugaan tindak pidana yang sehingga membuat Bunga Zainal mengalami kerugian hingga miliaran rupiah.

"Diduga ada peristiwa pidana sebagaimana yang dilaporkan oleh atau korbannya saudara," kata Ade Ary.

2. Awal Mula Kasus

Ade Ary menjelaskan, kasus tersebut semula dari Bunga melaporkan teman dekatnya berinisial AAACD bersama suaminya, SFSS ke Polda Metro Jaya. Laporan itu lantaran AAACD dan SFSS diduga menipu Bunga Zainal hingga mengalami kerugian miliaran rupiah.

Laporan Bunga Zainal ke polisi teregister dengan nomor LP/B/4972/VIII/2024/SPKT/Polda Metro Jaya. Laporan tersebut dibuat pada tanggal 22 Agustus 2024.

"Telah menerima laporan dari sdri BMM Alias BZ. Pelapor melaporkan peristiwa dugaan terjadinya penipuan dan penggelapan yang dilaporkan adalah AAACD dan SFSS," kata Kabid Humas Polda Metro Jaya Kombes Pol Ade Ary Syam Indradi dalam kepada wartawan, Kamis 29 Agustus 2024.

3. Kerugian Diduga Capai Rp6,2 Miliar

Ade Ary mengatakan, dari laporan Bunga Zainal disebutkan mengalami kerugian mencapai Rp6,2 miliar. Kerugian itu setelah Bunga Zainal sepakat menjalin kerja sama investasi kepada kedua temannya AAACD dan SFSS.

Penipuan itu berawal dari bisnis yang semula berjalan dengan baik, namun lambat laun Bung Zainal merasa ada gelagat dari AAACD dan SFSS diduga melakukan penipuan.

"Berdasarkan data yang diterima Polda Metro Jaya sesuai laporan itu diduga korban mengalami kerugian Rp6,2 miliar," ujar Ade Ary.

Polisi hingga kini masih melakukan penyelidikan dengan memastikan apakah ada tindak pidana dalam laporan tersebut. Penyelidikan dilakukan dengan menjadwalkan memeriksa Bunga Zainal selaku pihak pelapor.

(liputan6.com/Abdillah)

3

3 Fakta Terkini Kasus Judi Online yang Libatkan Oknum Pegawai Komdigi

Devira Prastiwi

Diperbarui 06 Nov 2024, 20:50 WIB

Liputan6.com, Jakarta - Sebanyak 11 oknum pegawai Kementerian Komunikasi dan Digital (Komdigi) menyewa ruko untuk dijadikan sebagai markas mereka menjalankan bisnis lancung untuk mengawasi website judi online agar lolos dari pemblokiran. Markas itu dinamai kantor satelit oleh AK, AJ dan A.

Hal tersebut disampaikan Direktur Reserse Kriminal Umum Polda Metro Jaya Kombes Pol Wira Satya Triputra. Dia menyampaikan, keberadaan kantor satelit awalnya berdiri di daerah Tomang, Jakarta Barat.

Namun, dipindahkan ke daerah Bekasi Selatan. AK dan kawan-kawan menyewa bangunan berlantai 3 yang terletak di Grand Galaxy, Jalan Garden Kota Bekasi. Polisi pun telah melakukan penggeledahan pada Jumat 1 November 2024.

"Perlu kami sampaikan bahwa dari hasil pendalaman terhadap kantor satelit pada awalnya kantor tersebut lokasi berada di Tomang, Jakarta Barat. Kemudian sejak januari 2024 kantor tersebut dipindahkan ke ruko Grand Galaxy, Jalan Garden Kota Bekasi," ujar Wira, Selasa 5 November 2024.

Wira menerangkan, AK, AJ dan A memperkerjakan 12 orang pekerja. Dalam kasus ini, posisi mereka berbeda-beda.

"Dari 12 orang tersebut 8 orang bertugas operator dan empat orang bertugas sebagai admin," ucap dia.

Selain itu terungkap pula satu orang yang punya peran penting dalam kasus ini. Dia adalah AK yang punya kewenangan untuk mengatur pemblokiran website perjudian online.

"Artinya bahwa tersangka AK betul-betul memiliki kewenangan untuk mengatur pemblokiran website perjudian online," kata Wira.

Wira menepis anggapan bahwasanya AK punya jabatan penting di Komdigi. AK justru tidak lulus seleksi CPNS tapi dipekerjakan sebagai tim pemblokiran di Komdigi.

Berikut sederet fakta terkini terkait oknum pegawai Komdigi yang terlibat kasus judi online dihimpun Tim News Liputan6.com:

1. Terungkap Sewa Ruko 'Kantor Satelit' untuk Jalankan Bisnis Judi Online

Sebelas oknum pegawai Komdigi menyewa ruko untuk dijadikan sebagai markas mereka menjalankan bisnis lancung untuk mengawasi website judi online agar lolos dari pemblokiran. Markas itu dinamai kantor satelit oleh AK, AJ dan A.

Direktur Reserse Kriminal Umum Polda Metro Jaya Kombes Pol Wira Satya Triputra mengungkapkan, keberadaan kantor satelit awalnya berdiri di daerah Tomang, Jakarta Barat.

Namun, dipindahkan ke daerah Bekasi Selatan. AK dan kawan-kawan menyewa bangunan berlantai 3 yang terletak di Grand Galaxy, Jalan Garden Kota Bekasi. Polisi pun telah melakukan penggeledahan pada Jumat 1 November 2024.

"Perlu kami sampaikan bahwa dari hasil pendalaman terhadap kantor satelit pada awalnya kantor tersebut lokasi berada di Tomang, Jakarta Barat. Kemudian sejak Januari 2024 kantor tersebut dipindahkan ke ruko Grand Galaxy, Jalan Garden Kota Bekasi," ujar Wira, Selasa 5 November 2024.

Wira menerangkan, AK, AJ dan A memperkerjakan 12 orang pekerja. Dalam kasus ini, posisi mereka berbeda-beda.

"Dari 12 orang tersebut 8 orang bertugas operator dan empat orang bertugas sebagai admin," ujar dia.

2. Rekrut Karyawan dengan Tugas Masing-Masing

Wira menerangkan, karyawan yang direkrut oleh AK dan kawan-kawan punya tugas untuk mengumpulkan list atau daftar website judi online. Namun, tak semua website judi online akan ditindak.

"Kemudian daftar ataupun list web judi online yang telah dikumpulkan difilter oleh saudara AJ dengan menggunakan akun telegram milik AK," ujar dia.

Wira menerangkan, AJ akan meloloskan website judi online yang telah menyetorkan uang. Dia menegaskan, bagi pemilik situs yang rutin memberikan setoran tiap dua Minggu sekali akan dikeluarkan dari daftar list pemblokiran.

"Setelah list website yang sudah dibersihkan maka AK akan mengirim daftar website ataupun list website judi online tersebut kepada tersangka R untuk dilakukan pemblokiran," ujar dia.

Terkait hal ini, Wira meminta dukungan dari seluruh lapisan masyarakat agar bisa mengungkap kasus perjudian online secara terang-benderang.

"Kami mohon doa restu kepada seluruh masyarakat agar bisa mengungkap seterang-terangnya kasus ini agar bisa memberikan penegakan hukum yang seadil-adilnya," ucap dia.

3. Sebut Tersangka AK Tak Lolos Seleksi di Komdigi, Tapi Dipekerjakan untuk Blokir Situs Judi Online

Wira lalu mengungkap satu orang yang punya peran penting dalam kasus ini. Dia adalah AK yang punya kewenangan untuk mengatur pemblokiran website perjudian online.

"Artinya bahwa tersangka AK betul-betul memiliki kewenangan untuk mengatur pemblokiran website perjudian online," kata dia.

Wira menepis anggapan bahwasanya AK punya jabatan penting di Komdigi. AK justru tidak lulus seleksi CPNS tapi dipekerjakan sebagai tim pemblokiran di Komdigi.

"Rekan rekan, perlu saya sampaikan terkait tersangka AK bahwa yang bersangkutan pada akhir tahun 2023 tersangka AK mengikuti seleksi penerimaan calon tenaga

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

KELAS KOMUNIKASI INTERPESONAL

Aktivitas 1

Lampiran Studi Kasus Terkait Komunikasi Interpersonal

Bacalah dengan teliti kasus yang diberikan dan jawablah pertanyaan-pertanyaan yang ada!

Kasus 1:

Pada waktu istirahat di SMA Pantang Mundur, suasana kelas begitu riuh dikarenakan seluruh siswa begitu menikmati jam istirahat yang diberikan oleh pihak sekolah. Di tengah riuhnya suasana kelas tersebut, terdapat 2 orang siswa yang tampak sedang melakukan percakapan satu sama lain dan saling berhadapan. Nama kedua anak itu adalah Tasya dan Kamila. Tasya sedang membahas mengenai *handphone* baru yang baru saja dibelinya dengan harga yang sangat mahal dan sambil menunjukkan *handphone* barunya tersebut, dia tidak memperhatikan Kamila tetapi hanya memperhatikan *handphone* barunya saja dan terlihat begitu asyik sendiri. Sementara Kamila yang merasa tidak tertarik, ditambah lagi dengan suasana kelas yang begitu bising, memilih untuk memperhatikan Instagramnya dan melihat-lihat sejumlah foto-foto dan video yang berseliweran di beranda sosial media nya tersebut dan sesekali menoleh pada Tasya yang sedang asyik sendiri. Juga sesekali menunjukkan foto-foto dan video-video yang menarik perhatiannya kepada Tasya, tanpa menaruh perhatian pada cerita Tasya mengenai *handphonenya*.

Diskusikan dan jawablah hal-hal berikut:

1. Apakah Tasya dan Kamila telah melakukan komunikasi interpersonal dengan baik? Jelaskan!
2. Bagaimana respon yang Tasya dan Kamila berikan terhadap informasi yang diterima dari lawan bicara?
3. Apakah situasi dan kondisi lingkungan sekitar yang terdapat dalam cerita di atas telah mendukung terjadinya komunikasi interpersonal yang baik? Jelaskan!
4. Bagaimana seharusnya Tasya dan Kamila memberikan respon terhadap satu sama lain agar tercipta komunikasi interpersonal yang baik?
5. Dari beberapa cara untuk membangun komunikasi interpersonal yang baik, yaitu: melatih empati; mendengarkan aktif; gunakan Bahasa tubuh yang tepat; menggunakan pilihan kata yang tepat; menghargai perbedaan; berlatih komunikasi dengan berbagai orang; menerima umpan bali; konsisten & latihan. Manakah yang menurutmu perlu dilakukan oleh Tasya dan Kamila dalam situasi dan kondisi yang mereka alami? Jelaskan!
6. Situasi dan kondisi lingkungan seperti apa yang kamu anggap baik untuk melakukan komunikasi interpersonal yang sehat?
7. Dari beberapa keuntungan yang dapat diperoleh jika memiliki komunikasi interpersonal yang baik, diantaranya yaitu: membangun hubungan sosial; meningkatkan kerja tim; meningkatkan kepercayaan; meningkatkan negosiasi & penyelesaian konflik; meningkatkan kesuksesan karir. Menurutmu, jika Tasya dan Kamila menerapkan apa yang menjadi jawaban pada no. 4 – 6, maka keuntungan apa yang dapat mereka peroleh? (kamu bisa menambahkan keuntungan lain di luar daftar yang telah diberikan)
8. Tulislah jawaban kelompokmu pada buku kerja siswa

Kasus 2:

Dalam sebuah keluarga yang terdiri dari ayah, ibu, dan seorang anak semata wayang yang sangat dimanja oleh ayahnya. Anak ini bernama Cemara. Cemara adalah seorang anak remaja yang sedang masanya mencari jati diri dan lebih suka mendengarkan nasehat temannya daripada nasehat orang tua nya sendiri. Dia lebih suka berkeliaran di luar rumah ketimbang duduk dan berkumpul dengan ayah dan ibunya untuk berbagi cerita. Di suatu hari minggu yang cerah, saatnya keluarga ini memiliki waktu bersama untuk berkumpul dan makan siang bersama. Ibu sedang sibuk menyiapkan makan siang untuk keluarga dan kakek-nenek pun akan datang berkunjung. Ibu meminta pertolongan Cemara yang masih tertidur pulas, padahal waktu telah menunjukkan jam 09.00 pagi. Ibu berteriak-teriak dari arah dapur untuk mencoba membangunkan Cemara dan memintanya untuk membantu ibu yang sedang sibuk di dapur. Ayah mencoba menasehati ibu agar tidak berteriak-berteriak seperti itu sambil sibuk membolak-balikkan koran ditangannya dan mencari berita yang sedang terjadi belakangan ini. Yang pada akhirnya ayahpun terdiam setelah ibu balik berteriak pada ayah untuk dapat membantu di dapur ataupun membantu untuk membangunkan Cemara. Ayah memilih untuk diam dan meneruskan membaca koran kesukaannya. Cemara yang sayup-sayup mendengar suara ibu, diapun menjawab dengan berteriak dari dalam kamarnya bahwa dia perlu waktu 10 menit lagi sambil enggan membuka mata dan melanjutkan tidurnya kembali.

Diskusikan dan jawabalah hal-hal berikut:

1. Apakah ayah, ibu, dan Cemara telah melakukan komunikasi interpersonal dengan baik? Jelaskan!
2. Bagaimana respon yang ayah, ibu, dan Cemara berikan terhadap informasi yang diterima dari lawan bicara?
3. Apakah situasi dan kondisi lingkungan sekitar yang terdapat dalam cerita di atas telah mendukung terjadinya komunikasi interpersonal yang baik? Jelaskan!
4. Bagaimana seharusnya ayah, ibu dan Cemara memberikan respon terhadap satu sama lain agar tercipta komunikasi interpersonal yang baik?
5. Dari beberapa cara untuk membangun komunikasi interpersonal yang baik, yaitu: melatih empati; mendengarkan aktif; gunakan Bahasa tubuh yang tepat; menggunakan pilihan kata yang tepat; menghargai perbedaan; berlatih komunikasi dengan berbagai orang; menerima umpan bali; konsisten & latihan. Manakah yang menurutmu perlu dilakukan oleh ayah, ibu dan Cemara dalam situasi dan kondisi yang mereka alami? Jelaskan!
6. Situasi dan kondisi lingkungan seperti apa yang kamu anggap baik untuk melakukan komunikasi interpersonal yang sehat?
7. Dari beberapa keuntungan yang dapat diperoleh jika memiliki komunikasi interpersonal yang baik, diantaranya yaitu: membangun hubungan sosial; meningkatkan kerja tim; meningkatkan kepercayaan; meningkatkan negosiasi & penyelesaian konflik; meningkatkan kesuksesan karir. Menurutmu, jika ayah, ibu dan Cemara menerapkan apa yang menjadi jawaban pada no. 4 – 6, maka keuntungan apa yang dapat mereka peroleh? (kamu bisa menambahkan keuntungan lain di luar daftar yang telah diberikan)
8. Tulislah jawaban kelompokmu pada buku kerja siswa

Kasus 3:

Dalam sebuah perusahaan X, terdapat suatu divisi produksi yang memiliki seorang karyawan baru yang bernama Reza. Reza adalah seorang yang pemalu dan memiliki semangat yang tinggi untuk merubah nasibnya. Hari ini merupakan hari pertama Reza masuk kerja, dan dia harus menemui bagian personalia untuk mendapatkan petunjuk apa yang harus dia kerjakan di hari pertama. Setelah menemukan ruangan personalia, dia mengetuk pintu dan dipersilahkan untuk masuk. Pihak personalia menyapa dan menatap Reza dengan tatapan 'Selamat Datang' yang begitu ramah dan ingin memberikan informasi yang bisa membantu Reza untuk menyelesaikan tugas-tugas nya pada hari itu. Reza memperkenalkan dirinya sambil menghindari kontak mata dan sesekali mencuri pandang pada lukisan yang terpampang di dinding ruangan tersebut. Dengan tangan yang dikepal karena menahan kikuk dan cemas, Reza berusaha berkonsentrasi untuk mendengarkan arahan dari personalia tersebut. Dia tidak dapat menangkap dengan jelas apa yang dipaparkan karena jantungnya berdegup dengan kencang dan dia hanya mampu menjawab semua instruksi dengan jawaban 'IYA'. Setelah selesai memberikan instruksi, pihak personalia meninggalkannya seorang diri di ruangan tersebut, Reza pun bingung apa yang harus dia lakukan dan berusaha dengan keras mengingat semua informasi yang telah dibagikan sebelumnya oleh pihak personalia. Haripun berlalu dengan cepat, tiba saatnya personalia datang kembali untuk memeriksa seluruh hasil pekerjaan Reza dan didapati banyak kesalahan dan sangat tidak maksimal. Untungnya pihak perusahaan masih memberikan kesempatan kepada Reza untuk memperbaikinya di esok hari.

Diskusikan dan jawablah hal-hal berikut:

1. Apakah pihak personalia dan Reza telah melakukan komunikasi interpersonal dengan baik? Jelaskan!
2. Bagaimana respon yang pihak personalia dan Reza berikan terhadap informasi yang diterima dari lawan bicara?
3. Apakah situasi dan kondisi lingkungan sekitar yang terdapat dalam cerita di atas telah mendukung terjadinya komunikasi interpersonal yang baik? Jelaskan!
4. Bagaimana seharusnya pihak personalia dan Reza memberikan respon terhadap satu sama lain agar tercipta komunikasi interpersonal yang baik?
5. Dari beberapa cara untuk membangun komunikasi interpersonal yang baik, yaitu: melatih empati; mendengarkan aktif; gunakan Bahasa tubuh yang tepat; menggunakan pilihan kata yang tepat; menghargai perbedaan; berlatih komunikasi dengan berbagai orang; menerima umpan bali; konsisten & latihan. Manakah yang menurutmu perlu dilakukan oleh pihak personalia dan Reza dalam situasi dan kondisi yang mereka alami? Jelaskan!
6. Situasi dan kondisi lingkungan seperti apa yang kamu anggap baik untuk melakukan komunikasi interpersonal yang sehat?
7. Dari beberapa keuntungan yang dapat diperoleh jika memiliki komunikasi interpersonal yang baik, diantaranya yaitu: membangun hubungan sosial; meningkatkan kerja tim; meningkatkan kepercayaan; meningkatkan negosiasi & penyelesaian konflik; meningkatkan kesuksesan karir. Menurutmu, jika pihak personalia dan Reza menerapkan apa yang menjadi jawaban pada no. 4 – 6, maka keuntungan apa yang dapat mereka peroleh? (kamu bisa menambahkan keuntungan lain di luar daftar yang telah diberikan)
8. Tulislah jawaban kelompokmu pada buku kerja siswa

Aktivitas 2

Lembar Mendengarkan Dengan Aktif

Dengarkanlah cerita audio dengan seksama dan jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut!

1. Apa yang dilakukan oleh ketua kelas (Nathalie)? Jelaskan!
2. Apa yang terjadi di sekolah tersebut setelah anak baru tiba di sekolah tersebut? Jelaskan!
3. Rumor apa yang tersebar di sekolah mengenai anak baru (Willow)? Jelaskan!
4. Di mana rumor tersebut di mulai? Jelaskan!
5. Apa akibat dari rumor tersebut baik bagi ketua kelas dan bagi anak baru? Jelaskan!
6. Siapa yang menyebarkan rumor itu? Jelaskan!
7. Bagaimana rumor tersebut dapat diselesaikan dengan baik? Jelaskan!
8. Kapan rumor tersebut dapat diselesaikan? Jelaskan!
9. Siapakah yang telah membantu ketua kelas dalam menemukan pelaku penyebar rumor tersebut?
10. Apa pesan yang ingin disampaikan oleh cerita tersebut

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

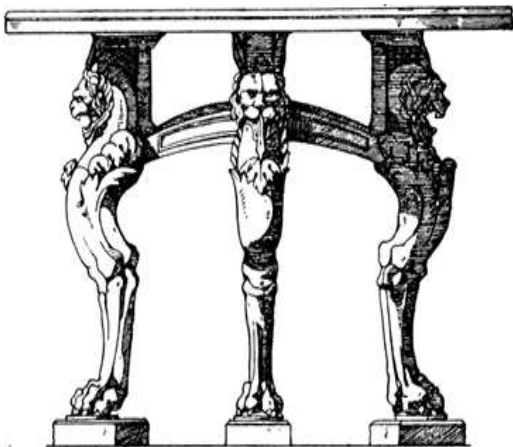


**MODUL
KREATIVITAS**

KELAS APA ITU KREATIVITAS?

Aktivitas 1

Lembar Tugas Individu Terkait Kreativitas di Sekitar





Tujuan: agar siswa dapat menggali kreativitas di sekitar mereka melalui analisa gambar yang diberikan

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut pada buku kerja siswa:

- Tuliskan nama benda tersebut
- Menurutmu, apakah benda tersebut termasuk dalam karya kreatif?
- Jika Ya / Tidak, sebanyaknya alasan yang bisa kamu temukan (minimal 2)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

KELAS MENGENAL KREATIVITAS DIRI

Aktivitas 1

Lembar Asesment Informal Terkait Kreativitas

Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengenali potensi berpikir kreatif yang dimiliki oleh siswa. Potensi berpikir kreatif yang dimaksud adalah kelancaran dalam menghasilkan ide dan keunikan dalam memandang persoalan. Ini bukanlah tes untuk mengukur tingkat kreativitas ataupun membandingkan diri dengan orang lain.

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".

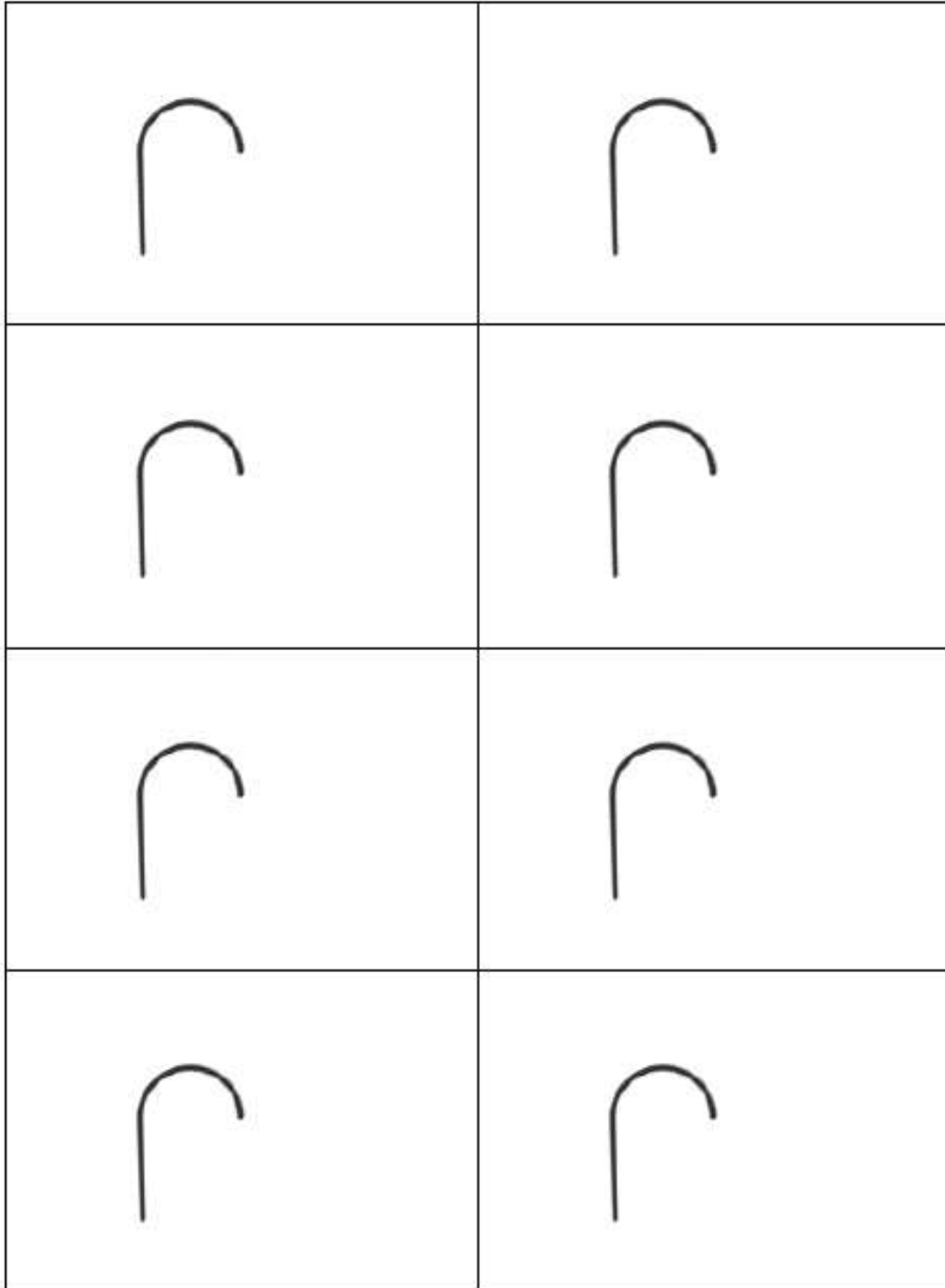
.....
.....
.....
.....
.....

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.



Aktivitas 2

Lembar Studi Artikel Tokoh Inspiratif Terkait Kreativitas

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 Adakitanews.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 sempat 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 carnival yang ada di Blitar Raya. Selain untuk membuat nama, dia mengaku sangat bangga bisa menampilkan karyanya walaupun tanpa ada imbalan apapun. “Memang dengan berjalannya waktu yang awalnya hobi menjadi sebuah usaha sampingan. Hasil jerih payah membuat nama membuahkan hasil, dari sewa pada saat itu dihargai Rp 50 ribu hingga jutaan rupiah,” ungkapnya.

Yuda menambahkan, untuk mencari inspirasi model banyak hal yang dilihat mulai dari melihat model pakaian berbahan kain hingga barang kerajinan umum lainnya. Seperti keset, rangkaian bunga, dan lain-lain. "Selebihnya otodidak dari pikiran saya, terutama pada saat finishing ide-ide kreatif selalu muncul," ungkap Yuda.

Kesulitan dalam pembuatan kostum daur ulang itu, menurut Yuda, terletak pada penyesuaian model dan bahan yang digunakan. Karena tekstur bahan daur ulang yang tidak selalu mudah diatur pemilihan model juga akan mempengaruhi. Model yang selaras dan jatuh sesuai bahan daur ulang itulah yang dikatakan kostum ini bisa tercipta dengan sempurna. "Ya, inilah yang dikatakan tidak boleh asal-asalan dalam menciptakan kostum daur ulang. Pengerjaan juga tidak harus dijahit disesuaikan 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 pakian daur ulang menjadikan dia terus bersemangat menciptakan busana-buasana 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 Maicih. 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 Maicih, 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 Maicih

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 Maicih. Kata Ichi terinspirasi dari sosok sang nenek pembuatnya yang selalu menggunakan ciput di kepalanya. Selain itu, nama Maicih 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 Maicih 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 Maicih dengan produk serupa lainnya, ia pun akhirnya memberikan kesan eksklusif untuk Maicih lewat dua cara, yaitu yang Pertama, produk hanya dapat dibeli melalui media sosial dan yang kedua Maicih tersedia dalam aneka tingkatan pedas mulai dari level 1 – level 5, bahkan saat ini mencapai level 10.

Akhirnya nama Maicih pun menjadi sangat populer dan viral di Twitter. Dalam kurun waktu kurang dari setahun, Maicih pernah mencatatkan omzet sampai Rp 7 miliar dalam waktu satu bulan. Perkembangan Maicih 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 2022



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 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.

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.



Lembar Diskusi Kelompok Terkait Artikel

Tujuan: untuk mengasah kemampuan siswa dalam menganalisis faktor pendukung dan kebiasaan yang dapat mendukung dan menghambat kreativitas yang dapat dipelajari dari tokoh-tokoh pada artikel yang diberikan

Diskusikan pertanyaan berikut dan jawablah pada buku kerja masing-masing terkait artikel yang diperoleh:

1. Jelaskan mengenai latar belakang tokoh!
2. Motivasi apa yang membuat mereka menciptakan inovasi / kreativitas? Jelaskan!
3. Tantangan apa yang dihadapi oleh tokoh?
4. Apa reaksi yang mereka terima dari masyarakat terkait produk yang mereka hasilkan? Jelaskan!
5. Faktor apa saja yang mendukung kreativitas mereka berkembang?
6. Karakter atau sifat apa yang membuat tokoh dapat terus mengembangkan kreativitas mereka?
7. Menurut pendapatmu, kebiasaan apa yang dapat menghambat bertumbuhnya kreativitas dalam diri seseorang?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Catatan untuk hasil diskusi kelas:

1. Apa kesamaan karakter yang dimiliki ketiganya dalam hal kreativitas?
2. Apa kesimpulan kelompok mengenai aspek yang membedakan antara orang yang bisa menghasilkan karya kreatif dan orang yang tidak terpikir untuk membuat karya kreatif?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

KELAS MEMPRAKTEKKAN KREATIVITAS

Aktivitas 1

Lembar Tugas Pancingan Berpikir Kreatif

Tujuan: agar siswa dapat mencoba strategi untuk memancing berpikir kritis dan kemudian mengujinya apakah strategi ini dapat meningkatkan kemampuan berpikir kreatif mereka atau tidak

<p style="text-align: center;">ACAK KATA</p> <p>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.</p>
<p style="text-align: center;">PERCAKAPAN TENTANG KITA</p> <p>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.</p>
<p style="text-align: center;">PUISI</p> <p>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.</p>
<p style="text-align: center;">DONALD BEBEK</p> <p>Bacalah cerita dalam komik Donald Bebek</p>
<p style="text-align: center;">MEWARNAI</p> <p>Ambil kertas lembar mewarnai, dan silakan mewarnai dengan pensil warna atau apa saja.</p>
<p style="text-align: center;">PAPER QUILLING</p> <p>Berkreasilah membuat suatu bentuk dengan paper quilling yang tersedia.</p>
<p style="text-align: center;">CLAY</p> <p>Berkreasilah membuat suatu bentuk dengan clay yang tersedia.</p>
<p style="text-align: center;">STIK ES KRIM</p> <p>Berkreasilah dengan stik es krim dan karet yang tersedia.</p>
<p style="text-align: center;">KERTAS & PENSIL</p> <p>Berkreasilah dengan menggunakan pensil dan kertas yang diberikan kepadamu.</p>
<p style="text-align: center;">MUSIK</p> <p>Ambil earphone dan dengarkan musik ini dari Youtube: The Sounds of Indonesia Full Album 1 by Addie MS - Instrumental Lagu Daerah Nusantara</p>
<p style="text-align: center;">SKIPPING</p> <p>Mainkan tali skipping sesukamu.</p>
<p style="text-align: center;">VIDEO MASQUERADE</p> <p>Ambil HP dan earphone, tonton dari Youtube, MASQUERADE TERKREATIF TV SHOW DARI JEPANG</p>

Lembar Asesment Informal Terkait Kreativitas

Tujuan kegiatan ini adalah untuk melihat jika terdapat peningkatan jumlah jawaban siswa dalam menjawab asesmen informal serta untuk melihat keunikan jawaban yang diberikan oleh siswa apakah ada perkembangan atau tidak

Soal kreativitas verbal

1. Sebutkan apa saja yang bisa berbunyi/bersuara.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Sebutkan sebanyak-banyaknya kata berawalan F.

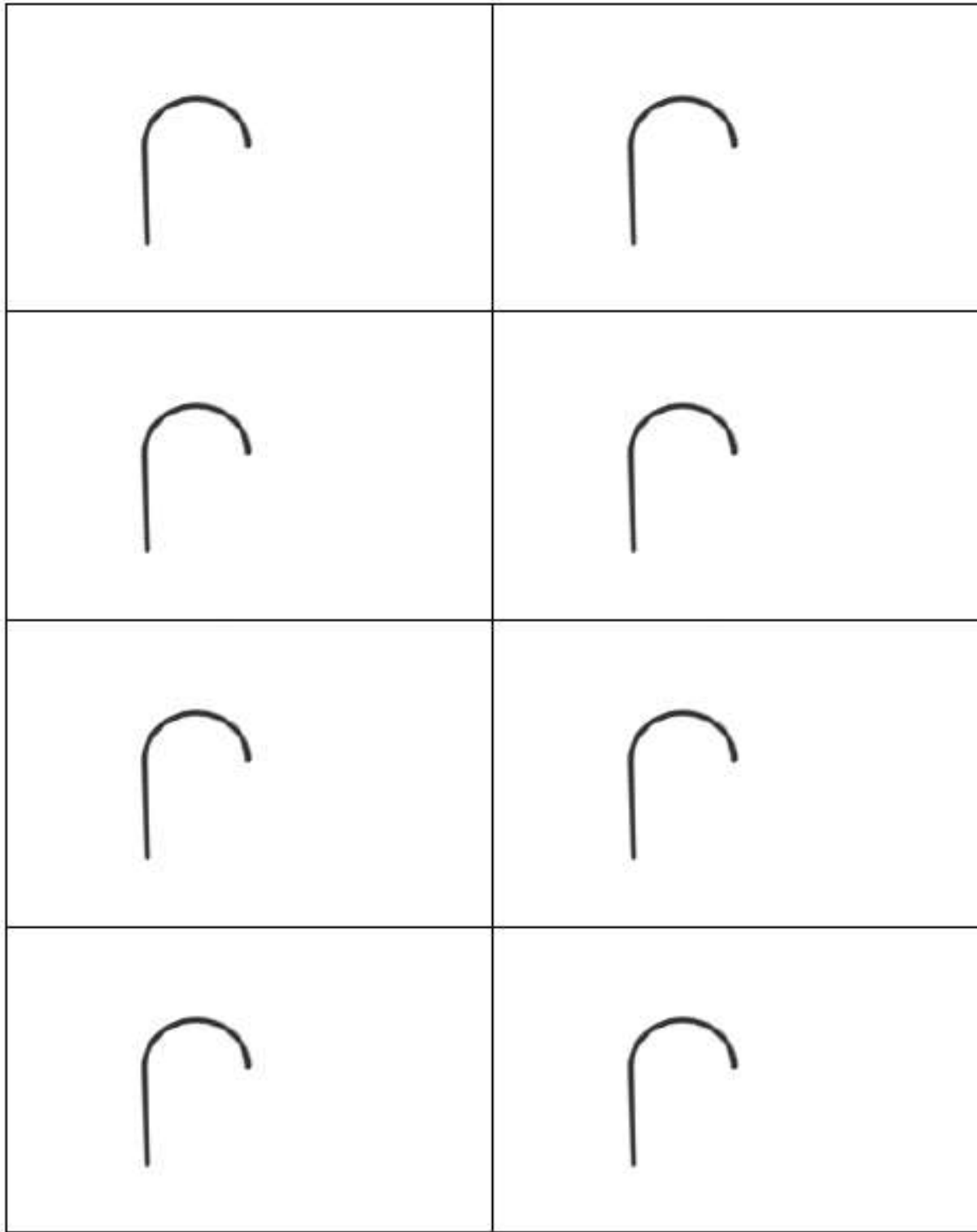
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Di Swiss, tanaman putri malu dijual dengan harga Rp 150.000,00 jika dikonversi ke rupiah. Jika di suatu bazar di Indonesia, Anda mau mencoba berjualan tanaman putri malu dengan harga Rp 150.000,00 juga, sebutkan cara-cara yang akan Anda lakukan untuk menjualnya.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Soal kreativitas nonverbal:

4. Buatlah gambar dari garis lengkung pada lembar kertas ini dalam waktu 3 menit.
Anda bebas menggambar apa saja.



Aktivitas 2

Lembar Menciptakan Produk Kreatif

Tujuan kegiatan ini adalah agar siswa dapat mempraktekkan langkah-langkah dalam menciptakan produk kreatif yang telah dipelajari (tersedia format dalam lembar kerja siswa)

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 😊

Format Pengisian Tugas Menciptakan Produk Kreatif

Isilah setiap tahapan di bawah ini untuk menciptakan produk kreatif yang ditugaskan kepada kelompokmu!

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

.....

.....

.....

.....

.....

Inkubasi

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

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

Verifikasi/ Evaluasi ide

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

.....

.....

.....

.....

.....

Elaborasi

Tahap ketika kita menghubungkan gagasan-gagasan, menggabungkan dengan informasi dan detail yang relevan. Masa ketika kita mengerjakan produk secara cermat dan tekun

.....

.....

.....

.....

.....

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?



**MODUL
BERPIKIR KRITIS**

KELAS APA ITU BERPIKIR KRITIS

Aktivitas 2

Lembar Artikel Terkait Studi Kasus

Artikel1:

Cekcok soal Kasbon Harian, Pimpinan dan Karyawan Koperasi di Purworejo Saling Tikam

Kompas.com - 07/11/2024, 12:57 WIB Bayu Apriliano, Robertus Belarminus Tim Redaksi 2 1

Seorang pimpinan dan karyawan sebuah koperasi simpan pinjam (KSP) di Purworejo, terlibat perkelahian yang mengakibatkan luka serius. Perkelahian tersebut terjadi di kantor koperasi yang terletak di Kelurahan Tambakrejo, Kecamatan Purworejo, pada Rabu (6/11/2024) malam. Keduanya dilarikan ke rumah sakit setelah insiden tersebut, yang diduga dipicu oleh kekecewaan karyawan terkait penolakan permintaan kenaikan kasbon harian. Kapolsek Purworejo, AKP Bruyi Rohman, mengatakan, kejadian bermula pada pukul 17.00 WIB. Karyawan bernama Pendi (27) kembali ke kantor setelah menemui nasabah. Setelah menyelesaikan administrasi dan menyetorkan uang kepada bendahara kantor, Maorin, Pendi kemudian menghadap Purwanto (42), pimpinan koperasi, untuk meminta kenaikan kasbon harian. Permintaan ini ditolak, yang memicu pertengkaran antara keduanya. Salah satu karyawan, Amel, yang melihat pertengkaran tersebut merasa ketakutan dan keluar dari kantor. "Karena emosi, Pendi langsung berdiri dari tempat duduknya dan mendorong Purwanto hingga terdorong ke tembok. Setelah itu, Pendi membalikkan meja di depan Purwanto," ungkap Bruyi, pada Kamis (7/11/2024). Dalam keadaan emosional, Purwanto mengambil sebilah badik dari dalam laci mejanya yang terbalik dan mengacungkannya kepada Pendi untuk menakut-nakuti. Melihat situasi semakin memanas, Maorin berteriak untuk mencegah, namun ia akhirnya berlari keluar karena ketakutan. Dari luar kantor, Maorin dan Amel meminta pertolongan. Tidak lama kemudian, warga setempat datang untuk meleraikan perkelahian. Saat warga masuk ke kantor, mereka melihat Pendi keluar dengan kondisi terluka sambil membuang badik, sementara Purwanto terduduk di lantai dengan luka yang sama. Petugas dari Polsek Purworejo segera mengevakuasi kedua orang tersebut ke RSUD Tjitrowardojo setelah menerima laporan dari warga.

Akibat perkelahian ini, Purwanto mengalami luka robek pada kepala bagian atas dan dahi, lecet pada lengan tangan sebelah kiri, patah tulang pada jari kelingking tangan kanan. Sementara itu, Pendi mengalami luka tusuk pada perut sebelah kanan, kepala sebelah kiri. Saat ini, keduanya sedang menjalani perawatan intensif di RSUD Tjitrowardojo. Kasus ini sedang dalam penyelidikan Polsek Purworejo bersama Polres Purworejo. "Kami mengimbau kepada masyarakat agar tetap sabar dalam menghadapi permasalahan. Selesaikanlah masalah jangan dengan emosi," imbau Bruyi. Sumber: <https://regional.kompas.com/read/2024/11/07/125703678/cekcok-soal-kasbon-harian-pimpinan-dan-karyawan-koperasi-di-purworejo?page=2>.

Artikel 2:

Nonton Youtube Disangka Rekam Tawuran, Pria di Depok Jadi Sasaran Penganiayaan

Kompas.com - 29/10/2024, 19:39 WIB Dinda Aulia Ramadhanty, Jessi Carina Tim Redaksi 1

Seorang pria berinisial R dianiaya setelah disangka merekam perkelahian di Jalan Raya Margonda, Kota Depok, pada Minggu (27/10/2024). Insiden yang terjadi pada Minggu pagi sekitar pukul 05.00 WIB saat korban berjalan kaki sambil membuka aplikasi Youtube. "Pelapor hanya berjalan sambil menonton YouTube," kata Kapolsek Beji Kopol Jupriono dalam keterangannya, Selasa (29/10/2024). Menurut laporan, saat sedang berjalan itu, korban melihat sekelompok orang yang sedang berkelahi di pinggir Jalan Margonda Raya. Oknum tidak dikenal yang terlibat perkelahian tiba-tiba menuduh korban sedang merekam video aksi perkelahian itu. "Pelapor dituduh memvideokan perkelahian mereka, kemudian pelapor dipukuli di lokasi," ungkap Jupriono. Tanpa berpikir panjang, oknum lantas memukul korban tepat di wajahnya hingga mengakibatkan bengkak di bagian mata korban. "Pelapor mengalami bengkak di bagian mata dan mata pelapor terus mengeluarkan air," ujar Jupriono. Jupriono melanjutkan, pihaknya telah mengecek TKP namun tak menemukan korban atau diduga pelaku. Diketahui, korban lekas menuju rumahnya setelah kejadian. "Selanjutnya, petugas Polsek Beji sedang mencari alamat rumah korban melalui melakukan telepon korban dan menuju ke rumah korban," terangnya.

Sumber: <https://megapolitan.kompas.com/read/2024/10/29/19395261/nonton-youtube-disangka-rekam-tawuran-pria-di-depok-jadi-sasaran>.



Artikel 3:

Saling Tatap di Warung Makan, Pria di Makassar Diserang Senjata Tajam

Kompas.com - 24/10/2024, 05:34 WIB Reza Rifaldi, Sari Hardiyanto Tim Redaksi 1

Unggahan video keributan antara beberapa pemuda di sebuah warung makan di Kota Makassar, Sulawesi Selatan, viral di media sosial. Dalam insiden tersebut, seorang pria menjadi korban penyerangan menggunakan senjata tajam. Peristiwa ini terjadi pada Rabu (23/10/2024) malam di warung makan yang berlokasi di Jalan Urip Sumiharjo, Kecamatan Panakkukang. Rekaman dari kamera pengawas (CCTV) menunjukkan sejumlah pria terlibat baku pukul di area parkir warung. Dalam video tersebut, seorang pria berbaju hitam terlihat mengeluarkan senjata tajam dan menyerang lawannya secara membabi buta. Korban yang mengenakan kaus biru berusaha menghindar dan melawan dengan melemparkan kursi ke arah pelaku. Lantas, apa yang sebenarnya terjadi? Penjelasan polisi Kanit Reskrim Polsek Panakkukang, Iptu Sangkala, membenarkan adanya insiden yang terekam dalam video tersebut. Ia mengungkapkan bahwa korban berinisial HZ (37) telah melaporkan kejadian itu kepada pihak kepolisian. "Iya, perkelahian melibatkan sesama pengunjung. Korban sudah melapor," kata Sangkala saat dikonfirmasi awak media pada Rabu malam. Sangkala menjelaskan, keributan bermula ketika korban hendak masuk ke dalam warung. Pelaku yang sudah berada di dalam warung merasa tersinggung karena ditatap oleh korban. "Pelaku mengira ditatap oleh korban, sehingga langsung menegur dan mendatangi meja korban. Masalah ini hanya salah paham, karena saling tatap," ungkapnya. Saat ini, pihak kepolisian masih melakukan penyelidikan dan pengejaran terhadap pelaku untuk mengungkap motif pasti di balik keributan tersebut. "Pelaku masih dalam lidik," tutup Sangkala.

Sumber: <https://makassar.kompas.com/read/2024/10/24/053400378/saling-tatap-di-warung-makan-pria-di-makassar-diserang-senjata-tajam>.

Artikel 4:

2 Siswa SMP di Garut Tarung Bebas saat Jam Belajar

li Solihin Selasa, 22 Oktober 2024 - 17:53 WIB

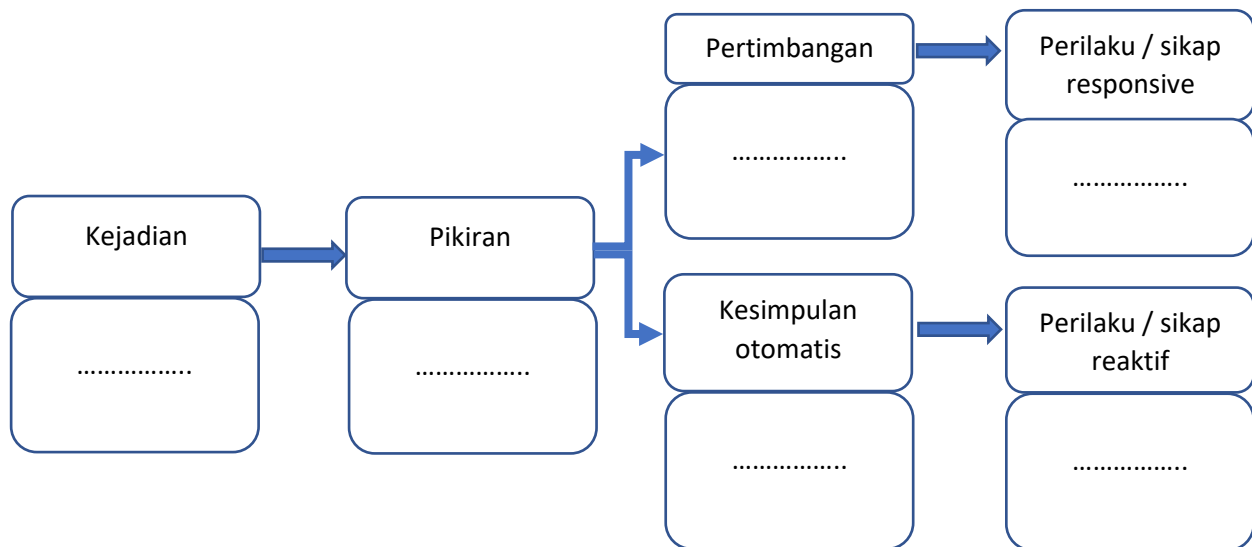
Dua siswa SMPN 1 Leuwigoong, Kabupaten Garut, terlibat tarung bebas saat jam belajar. Aksi perkelahian itu disaksikan puluhan siswa, bahkan direkam hingga videonya menyebar luas di media sosial. Aksi tarung bebas bak pertarungan yang disiarkan di televisi itu terjadi pada Rabu, 16 Oktober 2024. Tarung bebas dilakukan di lapangan belakang sekolah. Mereka pun memanjat tembok di belakang sekolah. Pihak sekolah yang mengetahui peristiwa tersebut langsung memanggil para siswa yang berada dalam video. Wakil Kepala SMPN 1 Leuwigoong Bidang Kesiswaan Sopyan menuturkan peristiwa itu murni kenakalan remaja yang iseng melakukan perkelahian antara siswa kelas 9C dengan kelas 9F. Kemudian, sengaja direkam oleh siswa lainnya. "Siswa yang terlibat perkelahian mendapatkan sanksi disiplin dari sekolah. Tidak ada korban maupun luka memar usai perkelahian. Kedua belah pihak sudah berdamai dan menandatangani perjanjian tidak akan mengulangi perbuatan," ujar Sopyan, Selasa (22/10/2024).

sumber:

Lembar Studi Kasus Terkait Artikel

Bacalah dan analisa artikel yang kalian peroleh kemudian jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dan tuliskan pada lembar flipchart!

1. Contoh perilaku reaktif apa yang terjadi? Jelaskan!
2. Bagaimana kedua belah pihak melihat persoalan ini? Jelaskan!
3. Perbedaan pendapat apa yang terjadi antara kedua belah pihak? Jelaskan!
4. Apa yang menyebabkan perilaku reaktif tersebut dapat terjadi? Jelaskan!
5. Menurutmu situasi apa yang terdapat pada artikel yang tergolong pada situasi krisis? Jelaskan!
6. Buatlah peta konsep berpikir pada masa kritis berikut dan isilah pada setiap kolom yang ada berdasarkan hasil diskusi kelompok!



Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

KELAS MENGENAL KESIAPAN BERPIKIR KRITIS

Aktivitas 1

Lembar Diskusi Kelompok Terkait Contoh Tindakan Dalam Kategori Bias Tertentu

Tujuan: agar siswa dapat memahami contoh-contoh tindakan sehari-hari yang termasuk dalam kategori bias tertentu

Berilah tanda X pada kolom yang menurut kelompok merupakan contoh tindakan dari bias kategori berikut:

A = Bias ketersediaan; B = Bias konfirmasi; C = Bias atribusi; D = Efek ikut-ikutan; E = Bias dalam kelompok; F = Bias implisit

No	Contoh Tindakan	A	B	C	D	E	F
1	Percaya bahwa kejahatan semakin meningkat karena laporan di berita						
2	Menyalahkan kemalasan siswa lain dalam tim belajar						
3	Memilih teman dekat untuk bergabung dalam proyek kerja						
4	Mempercayai rumor atau teori konspirasi						
5	Menyukai atau mendukung artis populer						
6	Lebih memercayai calon karyawan dari universitas ternama						
7	Lebih memercayai pendapat kelompok sendiri dalam diskusi						
8	Menganggap diri pintar saat lulus tes, tetapi menyalahkan soal saat gagal						
9	Menganggap bahwa makanan tertentu tidak sehat karena pengalaman pribadi						
10	Menganggap karyawan muda kurang berpengalaman						
11	Menggunakan aplikasi atau platform media sosial baru						
12	Mengabaikan tanda-tanda hubungan yang tidak sehat						
13	Menganggap banjir akan terjadi setelah musim hujan ekstrem						
14	Menganggap pengemudi lain buruk, tetapi membela diri sendiri saat berkendara buruk						
15	Memberikan pelayanan yang lebih ramah pada pelanggan dengan penampilan 'profesional'						
16	Mengabaikan kesalahan anggota kelompok dalam kompetisi olahraga						
17	Menginterpretasikan ulasan produk berdasarkan preferensi pribadi						
18	Mendukung tim olahraga yang sedang populer						
19	Memilih dokter atau rumah sakit berdasarkan cerita teman						
20	Menganggap siswa yang berprestasi hanya karena mereka beruntung						
21	Menghindari kritik terhadap keputusan pribadi						
22	Lebih bersikap ramah terhadap teman dari klub atau komunitas yang sama						
23	Membeli produk dengan rating tinggi tanpa meneliti lebih lanjut						
24	Menganggap perempuan lebih emosional dalam situasi konflik						

Aktivitas 3

Tujuan: adalah untuk menilai diri mengenai kecenderungan sikap berpikir kritis, peserta dapat mengenali apakah selama ini sudah sering atau jarang melakukan pemikiran kritis

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.					

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

KELAS ACUAN & LATIHAN BERPIKIR KRITIS

Aktivitas 1

Lampiran Latihan Berpikir Kritis

Latihan 1. Menanggapi foto peristiwa

Berilah tanggapan mengenai apakah warga perlu melakukan hal ini?

Terapi Tidur di Atas Rel Kereta Api



Sumber: <https://www.datatempo.co/foto/detail/P2607201100275/terapi-tidur-di-atas-rel-kereta-api>

Panduan diskusi JeDA:

1. Apa yang mendasari keyakinan masyarakat bahwa energi dari rel kereta api memiliki kekuatan penyembuhan? Apakah ini terkait dengan budaya, tradisi, atau mitos tertentu?
2. Bagaimana mekanisme penyembuhan ini dijelaskan oleh mereka yang mempraktikkannya? Apakah ada bukti ilmiah yang mendukung keyakinan tersebut?
3. Apakah praktik ini umum terjadi di wilayah lain, atau spesifik hanya di daerah tertentu?
4. Seberapa besar bahaya yang mungkin ditimbulkan oleh praktik ini, baik dari segi keselamatan (misalnya risiko tertabrak kereta) maupun kesehatan?
5. Apakah ada alternatif pengobatan lain yang tersedia bagi masyarakat di sana, dan jika ada, mengapa mereka lebih memilih cara ini?
6. Bagaimana anda sendiri memandang praktik ini? Apakah anda cenderung memahaminya sebagai bentuk keputusan, tradisi, atau kepercayaan yang perlu dihormati?
7. Apa yang akan terjadi jika praktik ini dilarang tanpa memberikan penjelasan atau solusi lain?
8. Bagaimana jika sumber informasi masyarakat tentang kesehatan lebih baik? Apakah praktik seperti ini akan tetap ada?
9. Bagaimana jika ada ilmuwan atau dokter yang mencoba mempelajari energi pada rel ini untuk membuktikan atau membantah klaim tersebut?
10. Apakah masalah akses terhadap layanan kesehatan turut memengaruhi keputusan masyarakat untuk mencoba metode alternative seperti ini?
11. Setelah semua pertanyaan di atas telah dijawab, maka berilah tanggapan mengenai **perluakah warga melakukan hal ini?**

Latihan 2. Menanggapi kalimat pernyataan.

Berilah tanggapan setuju, tidak setuju, atau tanggapan lainnya pada pernyataan:

“Waktu adalah uang”

Panduan diskusi JeDA:

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut untuk membantu menggali lebih dalam untuk memahami dan menantang asumsi di balik pernyataan tersebut.

1. Apa sebenarnya yang dimaksud dengan “waktu adalah uang”?
2. Dalam konteks apa pernyataan ini paling relevan, dan apakah ada konteks di mana hal ini tidak berlaku?
3. Bagaimana hubungan antara waktu, produktivitas, dan nilai ekonomi?
4. Apakah ada nilai-nilai lain selain uang yang bisa lebih penting dari waktu?
5. Bagaimana cara pandang ini memengaruhi keputusan pribadi anda terhadap penggunaan waktu?
6. Pernahkan anda merasa bahwa mengejar uang membuat anda kehilangan waktu untuk hal-hal penting lainnya?
7. Apa konsekuensi dari terlalu fokus pada “waktu adalah uang” terhadap keseimbangan hidup?
8. Apakah ada cara lain untuk menggambarkan nilai waktu selain dengan analogi uang?
9. Apa yang akan terjadi jika waktu tidak dianggap sebagai sesuatu yang bernilai ekonomi?
10. Bagaimana cara pandang ini akan berbeda jika diukur dalam kebahagiaan atau hubungan sosial, bukan uang?
11. Setelah semua pertanyaan di atas telah dijawab, maka berilah kesimpulan apakah kamu setuju atau tidak setuju atau ada tanggapan lainnya terkait pernyataan “waktu adalah uang”



Latihan 3. Menanggapi kalimat pernyataan

Berilah tanggapan setuju, tidak setuju, atau tanggapan lainnya pada pernyataan:

“Yang waras, yang diam”

Pernyataan “yang waras yang diam” sering kali mengacu pada kondisi di mana orang yang memahami situasi memilih untuk tidak terlibat dalam konflik atau perdebatan tertentu. Untuk menggali makna, implikasi, dan validitasnya, berikut adalah pertanyaan-pertanyaan berpikir kritis yang perlu kalian jawab.

Panduan diskusi JeDA:

1. Apa definisi dari “waras” dalam konteks pernyataan ini?
2. Apakah “diam” selalu mencerminkan kebijaksanaan, atau bisa jadi tanda ketakutan atau ketidakpedulian atau kepasrahan?
3. Apakah memilih diam dalam situasi tertentu selalu merupakan tindakan yang benar atau bijaksana? Mengapa?
4. Bagaimana efek dari pernyataan ini terhadap budaya berbicara atau menyampaikan pendapat?
5. Pernahkan anda berada dalam situasi di mana diam adalah pilihan terbaik? Mengapa?
6. Bagaimana pandangan ini memengaruhi cara anda menghadapi konflik atau ketidakadilan?
7. Apa yang akan terjadi jika semua orang yang “waras” memilih untuk tidak diam dan justru menyuarakan kebenaran?
8. Dalam budaya atau lingkungan tertentu, apakah ada tekanan sosial untuk “diam” meskipun seseorang tahu itu salah?
9. Apa dampaknya terhadap masyarakat jika pernyataan ini dijadikan prinsip hidup oleh banyak orang?
10. Bagaimana jika “yang waras” justru menjadi pihak yang lebih vocal? Apakah konflik lebih besar atau solusi lebih cepat tercapai?
11. Setelah semua pertanyaan di atas telah dijawab, maka berilah kesimpulan apakah kamu setuju atau tidak setuju atau ada tanggapan lainnya terkait pernyataan “yang waras yang diam”

Latihan 4. Menanggapi kalimat pernyataan

Berilah tanggapan setuju, tidak setuju, atau tanggapan lainnya pada pernyataan:

“Apabila dua orang selalu sepakat dalam segala hal, itu berarti Cuma satu orang yang berpikir”

Pernyataan ini mengandung kritik terhadap kurangnya keragaman pemikiran dan diskusi. Berikut adalah panduan pertanyaan berpikir kritis yang perlu kalian jawab untuk menggali lebih dalam tentang pernyataan ini.

Panduan diskusi JeDA:

1. Apa yang dimaksud dengan “selalu sepakat dalam segala hal”? apakah ini benar-benar mungkin terjadi?
2. Bagaimana perbedaan pendapat berkontribusi pada proses berpikir dan pengambilan keputusan?
3. Apakah tidak adanya perbedaan pendapat selalu berarti satu pihak tidak berpikir?
4. Dalam situasi apa kesepakatan penuh mungkin lebih baik daripada perbedaan pendapat?
5. Pernahkan anda mengalami situasi di mana anda selalu setuju dengan seseorang? Apa yang menjadi alasan utama di balik kesepakatan itu?
6. Apakah anda merasa terstimulasi untuk berpikir lebih kritis ketika ada perbedaan pendapat?
7. Apakah ada situasi di mana “selalu sepakat” adalah tanda kerja sama yang efektif daripada kurangnya pemikiran independent?
8. Apa dampaknya jika semua orang selalu sepakat dalam segala hal? Apakah dunia akan lebih damai atau justru kehilangan inovasi?
9. Bagaimana jika perbedaan pendapat selalu dianggap sebagai sesuatu yang negative? Apakah itu memengaruhi perkembangan ide?
10. Apa yang akan terjadi jika seseorang terus memaksakan pandangannya sehingga semua orang akhirnya sepakat?
11. Setelah semua pertanyaan di atas telah dijawab, maka berilah kesimpulan apakah kamu setuju atau tidak setuju atau ada tanggapan lainnya terkait pernyataan “Apabila dua orang selalu sepakat dalam segala hal, itu berarti Cuma satu orang yang berpikir”.

Latihan 5. 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>

Berilah tanggapan apakah kamu setuju atau tidak dengan kebijakan ini?

Panduan diskusi JeDA:

1. Apa alasan utama kebijakan ini diterapkan? Bagaimana kebijakan ini diharapkan dapat menekan polusi udara?
2. apa data atau riset yang mendasari keputusan ini? Apakah ada studi yang menunjukkan bahwa pengurangan perjalanan ASN secara signifikan memengaruhi kualitas udara?
3. apakah kebijakan ini cukup efektif untuk menangani masalah polusi udara di Jakarta? Mengapa atau mengapa tidak?
4. Bagaimana kebijakan ini memengaruhi pelayanan public? Apakah ada risiko penurunan kualitas atau efisiensi pelayanan?
5. Apa yang menurut anda menjadi prioritas dalam menangani polusi udara di Jakarta?
6. Apakah ada kebijakan lain yang dapat diterapkan bersamaan dengan bekerja dari rumah untuk mengatasi polusi udara secara lebih efektif, seperti pembatasan kendaraan pribadi atau penghijauan kota?
7. Bagaimana jika kebijakan ini diperpanjang lebih dari dua bulan? Apa dampaknya terhadap jangka Panjang?
8. Bagaimana jika seluruh penduduk Jakarta diminta untuk bekerja dari rumah? Apa tantangan dan manfaatnya?
9. Bagaimana kebijakan ini dibandingkan dengan upaya penanganan polusi udara di kota besar lain di dunia? Apakah ada pelajaran yang bisa diambil?
10. Seberapa besar peran transportasi public dalam mengurangi polusi udara, dan apakah kebijakan ini mempertimbangkan pengembangan transportasi yang lebih ramah lingkungan?
11. Setelah semua pertanyaan di atas telah dijawab, maka berilah kesimpulan apakah kamu setuju atau tidak setuju atau ada tanggapan lainnya mengenai kebijakan ini.

Latihan 6. 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.”

Berilah tanggapan apakah kamu setuju atau tidak dengan kasus tersebut?

Panduan diskusi JeDA:

1. Apa yang dimaksud dengan “mobil bergengsi” dalam konteks ini, dan mengapa itu dianggap sebagai lambing kejantanan dan kemapanan?
2. Apa hubungan antara kepemilikan barang mewah dengan status sosial dalam masyarakat?
3. Apakah pengorbanan Sam mencerminkan nilai-nilai pribadi, tekanan sosial, atau keduanya?
4. Seberapa besar dampak pengorbanan Sam terhadap kesehatan fisik, mental, dan hubungan sosialnya?
5. Apakah mobil benar-benar dapat memberikan kepuasan atau penghargaan yang sepadan dengan pengorbanan yang ia lakukan?
6. Bagaimana anda memandang hubungan antara materi, harga diri, dan kebahagiaan?
7. Apa nilai atau standar yang anda gunakan untuk menilai “kemapanan” atau “kejantanan”?
8. Apakah fenomena seperti ini umum terjadi dalam masyarakat kita? Apa yang menjadi penyebabnya?
9. Bagaimana pengaruh media atau budaya populer terhadap pandangan bahwa mobil adalah lambang kemapanan?
10. Apakah tekanan sosial lebih besar pada pria untuk menunjukkan kesuksesan mereka melalui barang mewah dibandingkan pada wanita?
11. Setelah semua pertanyaan di atas telah dijawab, maka berilah kesimpulan apakah kamu setuju atau tidak setuju atau ada tanggapan lainnya dalam menanggapi kasus tersebut.

Latihan 7. Menanggapi peristiwa

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 Laskan 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 time kesayangan mereka kalah. Apalagi, tiket masuk stadion dinilai cukup mahal.

"Kedepannya, kapan 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>

Berilah tanggapan mengenai apakah supporter perlu melakukan hal ini?

Panduan diskusi JeDA:

1. Apa alasan utama para supporter melakukan protes ini? Apakah itu karena performa tim, manajemen, atau hal lainnya?
2. Apakah ada pola protes serupa di dunai sepak bola, baik di tingkat nasional maupun internasional?
3. Apakah protes ini merupakan cara yang efektif untuk mendorong peningkatan performa tim? Mengapa atau mengapa tidak?
4. Apakah tuntutan supporter ini realistis, mengingat kompetisi sepak bola melibatkan banyak faktor, seperti strategi, lawan, dan kondisi pemain?
5. Bagaimana dampak aksi protes ini terhadap moral pemain, staf pelatih, dan manajemen klub?
6. Bagaimana anda memandang peran supporter dalam memberikan dukungan pada tim – apakah lebih baik berupa kritik tegas atau dukungan tanpa syarat?
7. Bagaimana jika protes ini dilakukan dengan cara yang berbeda, seperti diskusi atau kampanye dukungan positif?
8. Apakah ada cara lain bagi supporter untuk menunjukkan ketidakpuasan mereka tanpa memperburuk hubungan dengan klub?
9. Bagaimana klub seharusnya merespons protes semacam ini agar hubungan dengan supporter tetap terjaga?
10. Bagaiaman jika klub tidak merespons tuntutan supporter sama sekali? Apa dampaknya pada hubungan jangka Panjang antara klub dan pendukung?
11. Setelah semua pertanyaan di atas telah dijawab, maka berilah tanggapan mengenai **perluakah supporter melakukan hal ini?**



Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

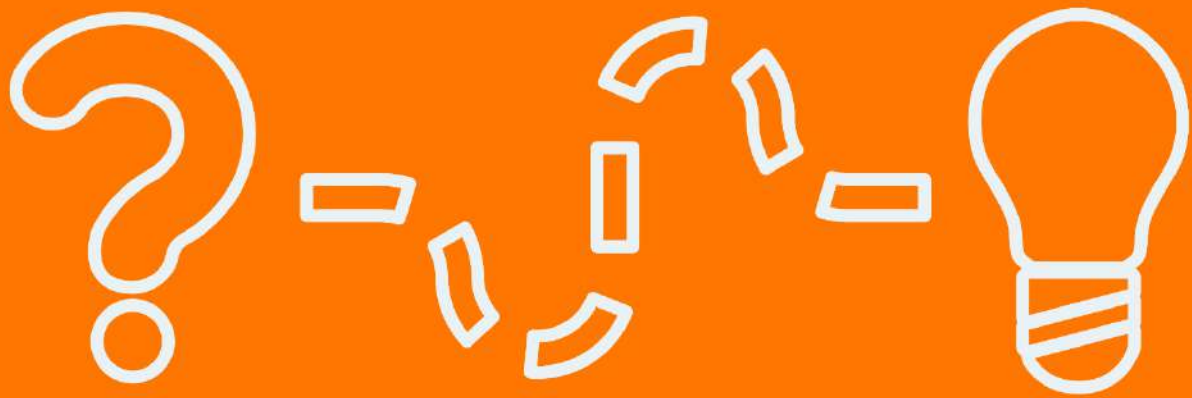
Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?



**MODUL
PEMECAHAN
MASALAH**

Aktivitas 1

Pilihlah pernyataan berikut dan beri tanda checklist (✓) pada kolom yang kamu anggap paling sesuai dengan dirimu

No	Pertanyaan	Sering	Kadang-kadang	Tidak pernah
1	Saya mampu mengidentifikasi/mengenali 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	X2	X1
	Total Nilai			

Aktivitas 2

Lembar Artikel Komunikas Pemecah Masalah

Artikel 1

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 Pandawarara 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 Pandawarara 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>

Kelompok akan mendiskusikan dan menjawab beberapa pertanyaan berikut dalam buku kerja siswa:

1. Manfaat yang diperoleh dari tokoh / kelompok tersebut menyelesaikan suatu masalah
2. Identifikasi langkah-langkah yang diambil oleh tokoh / kelompok untuk menyelesaikan masalah
3. Menurutmu, indikator pemecahan masalah apa saja yang telah dipenuhi oleh komunitas tersebut dalam melakukan pemecahan masalah
4. Faktor apa saja yang mendukung terselesaikannya masalah tersebut
5. Faktor apa saja yang menghambat terselesaikannya masalah tersebut

Artikel 2

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 kulit 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, tampak gadis yang punya tubuh lebih tinggi. Namanya Sheila (11 tahun). Sese kali, Sheila yang mengenakan jilbab putih coba membimbingnya agar gambar 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 anak-anak pemulung yang tinggal sekitar 200meter dari sana. Saban hari, mereka belajar 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, menu 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 mengga gas 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>

Kelompok akan mendiskusikan dan menjawab beberapa pertanyaan berikut dalam buku kerja siswa:

1. Manfaat yang diperoleh dari tokoh / kelompok tersebut menyelesaikan suatu masalah
2. Identifikasi langkah-langkah yang diambil oleh tokoh / kelompok untuk menyelesaikan masalah
3. Menurutmu, indikator pemecahan masalah apa saja yang telah dipenuhi oleh komunitas tersebut dalam melakukan pemecahan masalah
4. Faktor apa saja yang mendukung terselesaikannya masalah tersebut
5. Faktor apa saja yang menghambat terselesaikannya masalah tersebut



Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

KELAS PRAKTIK KEMAMPUAN PEMECAHAN MASALAH

Artikel 1

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 story-telling 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. @_TNAIU 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 merangkul 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 Tabayyun 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 berbagai 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/>

Instruksi Tugas Kelompok

1. Identifikasi inti masalah:
 - Siapa yang terlibat dalam situasi ini?
 - Kapan masalah ini dimulai?
 - Apa langkah yang bisa diambil untuk menangani masalah ini?
2. Temukan akar penyebab:
 - Apa yang terjadi sebelum masalah muncul?
 - Pernahkah masalah serupa terjadi sebelumnya?
3. 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
4. Buat alternative mengenai beberapa solusi yang bisa dihasilkan
5. 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?
6. 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.
7. 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.
9. Setiap kelompok menuliskan hasil diskusi pada flipchart

Artikel 2

Marak Kasus Bullying di Indonesia, Yuk Kenali Dampak dan Jenisnya

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 menyayangkan aksi tersebut dan mengecam keras 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:

1. 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, mempermalukan 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.

Instruksi Tugas Kelompok

1. Identifikasi inti masalah:
 - Siapa yang terlibat dalam situasi ini?
 - Kapan masalah ini dimulai?
 - Apa langkah yang bisa diambil untuk menangani masalah ini?
2. Temukan akar penyebab:
 - Apa yang terjadi sebelum masalah muncul?
 - Pernahkah masalah serupa terjadi sebelumnya?
3. 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
4. Buat alternative mengenai beberapa solusi yang bisa dihasilkan
5. 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?
6. 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.
7. 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.
8. Setiap kelompok menuliskan hasil diskusi pada flipchart

Artikel 3

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:

1. 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 negative. 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-coret dan perusakan (vandalisme) di tempat-tempat umum. Kelompok tawuran. Pemerksaan. 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:

1. Tindakan Preventif/Pencegahan

- a. Mempersiapkan mental anak memasuki masa remaja. Anak diperkenalkan pada pertumbuhan fisik dan jiwanya sendiri. Dengan demikian, anak tidak bingung menyaksikan perubahan yang terjadi di dalam dirinya.
- b. Menanamkan pendidikan mental melalui pengajaran agama, budi pekerti, etiket, dan memberi teladan.
- c. Remaja harus pandai memilih teman dalam bergaul. Hindari menjalin pergaulan dengan teman-teman yang dirasa bisa membawa dampak buruk.
- d. Mengisi waktu luang dengan kegiatan yang dengan kegiatan positif, yang dapat mengembangkan kemampuan sesuai minat dan bakat. Misalnya, bergabung dalam kegiatan olahraga, teater, dsb.
- e. Memberikan pendidikan seks, sehingga tidak terjadi penyelewengan yang melanggar susila.
- f. 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.
- g. 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. Identifikasi inti masalah:

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

2. Temukan akar penyebab:

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

3. 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

4. Buat alternative mengenai beberapa solusi yang bisa dihasilkan

5. 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?

6. 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.

7. 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.

9. Setiap kelompok menuliskan hasil diskusi pada flipchart

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?



MODUL
LITERASI FINANSIAL

Lembar Analisa Cerita dan Gambar

Bacalah baik-baik dua cerita berikut dan cermatilah tiga buah gambar yang diberikan!

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.

Dari kisah Baim dan Aya yang kalian baca, adakah perbedaan yang kalian temukan? Jelaskan perbedaan-perbedaan tersebut!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aktivitas 2

Lembar Identifikasi Kebutuhan dan Keinginan Pribadi Serta Skala Prioritas

Isilah daftar pengeluaran yang kamu ingin kamu lakukan atau yang ingin kamu miliki, kemudian tentukanlah mana yang termasuk pada kebutuhan dan mana yang termasuk pada keinginan dengan memberikan tanda X pada kolom yang tersedia!

No	Daftar Pengeluaran	Kebutuhan	Keinginan
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Setelah kamu mendaftarkan kebutuhan dan keinginan tersebut di atas, sekarang kelompokkanlah daftar di atas sesuai dengan skala prioritas yang telah kamu pelajari dengan memasukkannya ke dalam kolom skala prioritas yang sesuai!

<p>Tidak penting tapi mendesak</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Penting dan mendesak</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Tidak penting & tidak mendesak</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Penting dan tidak mendesak</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Aktivitas 3

Lembar Identifikasi Sumber Uang

Tentukanlah dari mana sumber uang bisa kamu peroleh dan tentukan juga apakah sumber uang tersebut boleh atau tidak boleh dikerjakan beserta dengan 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 dari keluarga saat hari raya			
5			
6			
7				
8				
9				
10				

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

Aktivitas 2

Lembar Tugas Kelompok Terkait Praktik Mengelola Pengeluaran

Tujuan: agar siswa dapat mempraktekkan mengelola uang masuk dan keluar serta mampu menuliskannya dalam tabel catatan pengeluaran

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!

Aktivitas Mingguan

Lembar Kerja Misi Mingguan (Jurnal)

Judul Misi: Rencana Pengelolaan Keuanganku

Tugas Mingguan:

1. Bayangkan kira-kira apa yang diinginkan dalam sebulan mendatang / hari raya mendatang / ulang tahun mendatang, dll.
2. Tuliskan sumber uang yang dapat diperoleh dan jumlah uang yang diperlukan untuk mewujudkan keinginan tersebut dalam tabel berikut:

Waktu	Sumber Uang	Biaya (Rp)

3. "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"

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?



**MODUL
KEMANDIRIAN**

Aktivitas 1

Lembar Aktivitas Terkait Konsep Otonomi dan Dimensinya

Tujuan: untuk memantapkan pemahaman siswa terkait konsep otonomi dan dimensinya melalui contoh-contoh tindakan yang diberikan

Berilah tanda silang (x) pada dimensi otonomi yang sesuai dengan pendapatmu!

VI = Volitional Independence (Kemandirian kehendak)

PI = Pressured Independence (Kemandirian dipaksakan)

VD = Volitional Dependence (Ketergantungan kehendak)

PD = Pressured Dependence (Ketergantungan dipaksakan)

No	Pernyataan	Dimensi Otonomi			
		VI	PI	VD	PD
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.				
2	Bella sering melihat tutorial <i>make up</i> , akan tetapi Bella mengikuti arahan Paman dan Bibinya untuk mengikuti pelatihan Tata Boga.				
3	Ciya gemar memasak dan sering mencoba berbagai resep masakan, Ciya memutuskan untuk mengikuti pelatihan Tata Boga				
4	Dodi konsultasi dengan orang tua dalam memilih pelatihan servis hp atau servis AC.				
5	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.				
6	Erin berkonsultasi dengan psikolog mengenai kecocokan karir yang ingin dipilihnya sesuai dengan karakter yang dimilikinya				
7	Sinta mengikuti saran pembimbingnya untuk mengikuti kursus menjahit padahal dia tidak menyukainya dan sedang kebingungan akan masa depannya				
8	Ela menanyakan saran kepada pendampingnya mengenai jenis kursus yang sangat menjanjikan di masa depan				
9	Bono memutuskan untuk ikut bergabung dalam sebuah komunitas yang sesuai dengan hobbi nya karena orang tuanya tidak mampu memberi masukan mengenai komunitas tersebut				
10	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				
11	Beni suka memperbaiki barang-barang elektronik yang rusak sehingga dia memutuskan untuk bergabung dengan kelas reparasi barang elektronik				
12	Bayu mengikuti keputusan yang sudah diputuskan ayahnya bahwa ia harus masuk sekolah yang sudah ditentukan meskipun dia melakukannya dengan berat hari				
13	Dino harus mengikuti kursus otomotif dikarenakan kelas lain sudah penuh dan sudah diputuskan oleh pihak sekolah / panti.				
14	Anto sudah lulus SMP, orang tua tidak memperhatikan dan tidak membiayai lagi. Anto terpaksa ikut temannya bekerja menjadi penambang batu.				
15	Heri menanyakan saran kepada gurunya mengenai perkembangan kemampuannya di kelas memasak, apakah sudah sesuai dengan keputusannya untuk menjadi seorang juru masak handal				
16	Doni memilih desain grafis karena dia tahu bahwa di masa depan ia ingin menjadi seorang desainer grafis yang terkenal				

Aktivitas 2

Lembar Pendapat Pribadi Terkait Faktor Pendukung dan Penghambat Kemandirian

Tujuan: agar siswa dapat memberikan pendapat pribadi terkait faktor-faktor pendukung dan penghambat kemandirian berdasarkan pengalaman pribadi mereka

Berilah pendapat terkait faktor pendukung dan penghambat kemandirian berdasarkan pengalaman pribadimu dan tuliskan pada kolom berikut!

No	Faktor Pendukung Kemandirian	Faktor Penghambat Kemandirian
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?

Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?

Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?

Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?

Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?

Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?

Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?

Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?

Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

KELAS MEMELIHARA HUBUNGAN-HUBUNGAN DALAM HIDUP

Aktivitas 1

Lampiran Rekening Bank Personal

Tujuan: agar siswa dapat mengenali isi dari rekening bank personal dan rekening bank hubungan yang mereka miliki sehingga diharapkan dapat memperbaiki apa yang masih kurang

Pikirkan mengenai kepribadianmu maupun caramu memperlakukan diri sendiri

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 (meskipun jarang dilakukan) dan angka -5 untuk penarikan (meskipun jarang dilakukan) dan angka 0 untuk tidak pernah sama sekali

Rekening Bank Hubungan

Pikirkan hubunganmu dengan orang-orang terdekat ataupun orang-orang di sekitarmu

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 (meskipun jarang dilakukan) dan angka -5 (meskipun jarang dilakukan) untuk penarikan dan 0 untuk tidak pernah sama sekali

Keterangan:

Debit = Setoran (melakukan perbuatan baik)

Kredit = Penarikan (melakukan perbuatan kurang baik)

Saldo = debit + kredit (misal kamu menjawab seperti berikut:

No	Keterangan	Debit	Kredit	Saldo	keterangan
1	Menepati janji	1		1	Sering
2	Melanggar janji		-5	-4	Kadang-kadang
3	Melakukan tindakan-tindakan kebaikan kecil	1		-3	Kadang-kadang
4	Menyimpan untuk diri sendiri saja	0	0	-3	Tidak pernah

Catatan: jika kamu tidak pernah menepati janji (nomor 1), maka debit dan kredit dikosongkan.

Jika kamu tidak pernah melanggar janji maka debit dan kredit dikosongkan. Dst.

Aktivitas 2

Lampiran Tugas Kelompok Terkait Membuat Media Edukasi

Tujuan: agar siswa dapat belajar mengaplikasikan konsep mengenai berpikir menang-menang, kompetisi sehat dan kompetisi tidak sehat dalam praktek membuat media edukasi

Pembagian tema adalah sebagai berikut:

Kelompok 1 = berpikir menang-menang

Kelompok 2 = kompetisi sehat

Kelompok 3 = kompetisi tidak sehat

Kelompok membuat media edukasi kepada remaja untuk memberikan informasi terkait topik masing-masing dan mengajak penonton untuk menerapkan hal-hal positif dan tidak menerapkan hal-hal negative dari konsep

Kelompok diminta membuat skenario sekreatif mungkin, dapat berupa jingle ataupun drama pendek ataupun iklan, dlsb dengan durasi maksimal 1 menit, bisa juga berupa poster, komik, cerita pendek, dll

Jika pilihanmu adalah media audio visual maka rekamlah tampilan audio vidual tersebut dan kirimkan pada instruktur

Catatan:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

KELAS KONFORMITAS DAN KEPATUHAN

Aktivitas 1

Lembar Diskusi Kelompok Terkait Norma

Tujuan: agar siswa dapat membangun pengetahuan mereka mengenai norma melalui contoh-contoh sikap yang diharapkan dalam situasi-situasi sosial tertentu

Kelompok 1 diskusi mengenai:

Daftarkanlah minimal 2 cara bersikap dan berperilaku yang diharapkan oleh masyarakat pada masing-masing situasi sosial berikut ini:

- 1. Memilih tempat duduk di bis
- 2. Tata cara makan malam di restoran formal
- 3. Menerima pembelajaran di dalam kelas
- 4. Menonton film di bioskop
- 5. Menghadiri undangan
- 6. Menunggu dokter di rumah sakit

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

KELAS KEPATUHAN DAN PEMBERONTAKAN REMAJA

Aktivitas 1

Lampiran Tugas Kelompok Terkait Studi Kasus Mengenai Kepatuhan dan Pemberontakan

Studi Kasus 1: Larangan Main Gadget

Situasi:

Rina adalah seorang siswa SMA yang suka bermain game di ponselnya. Orang tuanya melarang Rina bermain gadget setelah jam 9 malam agar ia bisa fokus belajar dan tidur lebih awal. Namun, Rina merasa bahwa bermain game adalah cara untuk menghilangkan stres setelah belajar seharian. Ia mulai bermain secara diam-diam di kamar sampai larut malam.

Pertanyaan Diskusi:

1. Apakah tindakan Rina termasuk pemberontakan? Mengapa?
2. Jika tindakan Rina termasuk ke dalam pemberontakan, maka jenis pemberontakan apakah yang dilakukan oleh Rina?
3. Jika tindakan Rina termasuk ke dalam pemberontakan, maka strategi apa yang digunakan oleh Rina untuk menghindari tanggung jawab yang diberikan oleh orang tua nya?
4. Bagaimana perasaan orang tua Rina jika mengetahui perilakunya?
5. Apa dampak positif dan negatif dari tindakan Rina terhadap dirinya sendiri?
6. Jika kamu menjadi Rina, apa yang akan kamu lakukan?

Catatan:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Studi Kasus 2: Geng Sekolah

Situasi:

Bayu adalah siswa yang dikenal sebagai anak yang patuh kepada guru dan aturan sekolah. Suatu hari, teman-temannya yang tergabung dalam sebuah geng meminta Bayu untuk ikut membolos demi menghadiri pesta ulang tahun. Mereka mengatakan bahwa semua anggota geng akan hadir, dan jika Bayu menolak, ia akan dianggap pengecut dan tidak diterima lagi di kelompok mereka.

Pertanyaan Diskusi:

1. Jika kamu menjadi Bayu, apakah kamu akan ikut membolos? Mengapa?
2. Apa risiko jika Bayu menuruti permintaan teman-temannya?
3. Apakah tindakan Bayu akan dianggap pemberontakan jika ia ikut membolos? Jelaskan.
4. Jika tindakan Bayu termasuk ke dalam pemberontakan, maka jenis pemberontakan apakah yang dilakukan oleh Bayu?
5. Jika tindakan Bayu termasuk ke dalam pemberontakan, maka strategi apa yang digunakan oleh Bayu untuk menghindari tanggung jawab yang diberikan oleh pihak sekolah?
6. Bagaimana Bayu dapat menolak tanpa merusak hubungan dengan teman-temannya?

Catatan:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aktivitas 2

Lembar Kontrak Perilaku dengan Remaja

Kontrak Perilaku dengan Remaja

Nama: _____ Umur: _____ Tanggal: _____

Dengan ini saya akan memberitahukan informasi yang cukup dan akurat mengenai hal-hal berikut,

Apa yang telah, sedang dan yang akan saya lakukan terkait pemberontakan remaja pada tabel berikut:

Apa yang telah saya lakukan	Apa yang sedang saya lakukan	Apa yang akan saya lakukan (komitmen)

Saya (isi dengan nama)..... akan melakukan komitmen ini untuk menjadikan saya pribadi yang lebih baik dan membuat saya siap untuk terjun ke tengah-tengah masyarakat suatu saat nanti.

Saya bersedia mendiskusikan hal-hal yang menjadi kekhawatiran saya kepada pendamping / keluarga saya ketika diperlukan.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

(.....)

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

KELAS PERILAKU BERISIKO PROSOSIAL

Aktivitas 1

Lampiran Tugas Individu Terkait Menentukan Kategori Kecenderungan Pengambilan Risiko dari Contoh Respon Individu

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

Daftar pertanyaan contoh respon individu dari setiap kategori terhadap suatu situasi sosial: berilah tanda silang (X) pada kolom yang sesuai dengan kategori berikut:

- *Prosocial risk taker* (pengambil keputusan prososial) = PR
- *Antisocial risk taker* (pengambil keputusan antisosial) = AR
- *Empathetic bystander* (pengamat yang berempati) = EB
- *Indifferent bystanders* (pengamat yang acuh tak acuh) = IB

No	Contoh Respon Individu Terhadap Suatu Situasi Sosial	PR	AR	EB	IB
1	Saat guru sedang mengajar di kelas, siswa-siswa lain mulai mengobrol dan bercanda satu sama lain. Kamu bertindak membela guru yang sedang mengajar dan menyuruh siswa-siswa lain untuk berhenti mengobrol, meskipun mereka mungkin akan mengolok-olok mu.				
2	Teman dekatmu mulai menyebarkan rumor tentang teman sekelas lain yang kamu tidak terlalu kenal baik. 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.				
3	Orang tua temanmu yang terkenal ketat dalam disiplin menemukan kamu dan temanmu membawa rokok. 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.				
4	Teman dekatmu kedatangan mengutil jajanan kesukaannya ketika kamu dan teman-temanmu sedang mengunjungi sebuah supermarket. Kamu tidak mengatakan apapun kepada temanmu atau pihak supermarket dengan harapan agar situasi tersebut berakhir begitu saja.				
5	Saat guru sedang mengajar di kelas, siswa-siswa lain mulai mengobrol dan bercanda satu sama lain. Kamu bergabung dengan siswa-siswa lain mengobrol dan tidak memperhatikan guru yang sedang mengajar, meskipun kamu mungkin mendapatkan hukuman dari guru karenanya.				
6	Saat menaiki trans Jakarta, teman-temanmu duduk di kursi prioritas dan mulai mengobrol dan bercanda satu sama lain sehingga mengganggu penumpang yang lainnya. Kamu meminta teman-temanmu untuk pindah tempat duduk dan menyuruh mereka untuk				

	berhenti mengobrol, meskipun mereka mungkin akan mengolok-olok mu.				
7	Teman dekatmu mulai menyebarkan rumor tentang teman sekelas lain yang kamu tidak terlalu kenal baik. Kamu tidak mengenal si teman sekelas dengan cukup baik cukup untuk mengatakan apa pun, sehingga kamu diam saja.				
8	Saat menaiki trans Jakarta, teman-temanmu duduk di kursi prioritas dan mulai mengobrol dan bercanda satu sama lain sehingga mengganggu penumpang yang lainnya. Kamu bergabung dengan teman-teman lain duduk di kursi prioritas dan mengobrol dan tidak memperdulikan penumpang lain, meskipun kamu mungkin mendapatkan teguran karenanya.				
9	Saat guru sedang mengajar di kelas, siswa-siswa lain mulai mengobrol dan bercanda satu sama lain. Meskipun kamu memahami bahwa situasi ini menjengkelkan bagi gurumu, kamu tidak mengatakan apa-apa karena khawatir dengan pendapat teman-temanmu.				
10	Orang tua temanmu yang terkenal ketat dalam disiplin menemukan kamu dan temanmu membawa rokok. 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.				
11	Teman dekatmu kedatangan mengutil jajanan kesukaannya ketika kamu dan teman-temanmu sedang mengunjungi sebuah supermarket. 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.				
12	Saat menaiki trans Jakarta, teman-temanmu duduk di kursi prioritas dan mulai mengobrol dan bercanda satu sama lain sehingga mengganggu penumpang yang lainnya. Kamu tidak mau terlibat, jadi kamu mengabaikan baik penumpang lain maupun teman-temanmu dan memilih untuk diam.				
13	Saat guru sedang mengajar di kelas, siswa-siswa lain mulai mengobrol dan bercanda satu sama lain. Kamu tidak mau terlibat, jadi kamu mengabaikan baik guru maupun teman-teman sekelasmu dan memilih untuk diam.				
14	Orang tua temanmu yang terkenal ketat dalam disiplin menemukan kamu dan temanmu membawa rokok. Kamu mengakui rokok tersebut sebagai milikmu agar temanmu tidak mendapat masalah, padahal itu berarti kamu mungkin akan mendapat hukuman yang lebih berat.				
15	Orang tua temanmu yang terkenal ketat dalam disiplin menemukan kamu dan temanmu membawa rokok. Kamu tidak mengatakan apapun kepada temanmu atau orang tuanya dengan harapan agar situasi tersebut berakhir begitu saja.				
16	Saat menaiki trans Jakarta, teman-temanmu duduk di kursi prioritas dan mulai mengobrol dan bercanda satu sama lain sehingga mengganggu penumpang yang lainnya. Meskipun kamu memahami bahwa situasi ini menjengkelkan bagi penumpang lain, kamu tidak				

Aktivitas 2

Lembar Refleksi Pribadi Terkait Perilaku Pengambilan Risiko dan Prososial

Tujuan: agar siswa dapat berefleksi dan menentukan sikap ketika berada di tengah skala perilaku pengambilan risiko dan prososial rentan terhadap pengaruh sosial dan dapat berperilaku dengan empati

Kamu berada dalam situasi perundungan, apakah yang akan kamu lakukan (jelaskanlah pada tabel berikut)

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,

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

KELAS KECERDASAN SOSIAL

Aktivitas 1

Lembar Diskusi Kelompok Terkait Analisis Video Mengenai Etiket di Tempat Kerja

Tujuan: agar siswa dapat menggali etika-etika apa saja yang dibutuhkan di tempat kerja sebagai salah satu etika sosial yang diperlukan oleh siswa di masa depan

Setiap kelompok akan berdiskusi mengenai:

1. Etika apa saja yang diperlukan saat kamu bekerja yang kamu pelajari dari video singkat tersebut
2. Daftarkanlah dampak apa saja yang menurutmu dapat dihasilkan jika kita menerapkan etika pada nomor 1 di tempat kerja
3. Jika kita tidak memiliki etika pada nomor 1, menurutmu apakah yang dapat terjadi? Jelaskan!
4. Pernahkah kamu berada pada situasi dunia kerja dan apakah kamu menerapkan etika-etika tersebut di atas? Dan apa yang yang terjadi?
5. Menurutmu cara apa saja yang bisa dilakukan untuk memiliki dan meningkatkan etika tersebut?
6. Kira-kira apa yang menjadi tantangan terbesarmu dalam memiliki dan meningkatkan etika tersebut?
7. Tuliskan pada flipchart hasil diskusi kalian

Catatan:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

KELAS FLEKSIBILITAS & POLA PIKIR BERTUMBUH

Aktivitas 1H

Lampiran

Lembar Kuesioner Kecenderungan Pola Pikir Menetap dan Bertumbuh

Tujuan: agar siswa dapat mengenali kecenderungan pikiran mereka apakah menetap atau bertumbuh berdasarkan pandangan masing-masing. Berilah tanda silang (x) pada angka yang sesuai dengan pendapatmu tentang setiap pernyataan di bawah ini:

1 = Sangat tidak setuju

2 = Tidak setuju

3 = Netral

4 = Setuju

5 = Sangat setuju

N O	PERNYATAAN	1	2	3	4	5
1	Saya percaya bahwa kecerdasan seseorang tidak bisa diubah					
2	Jika saya gagal dalam sesuatu, itu berarti saya tidak berbakat					
3	Saya merasa percuma mencoba hal baru jika saya tidak yakin akan berhasil					
4	Ketika menghadapi tantangan, saya sering merasa ingin menyerah					
5	Kritik terhadap kemampuan saya membuat saya merasa tidak percaya diri					
6	Jika saya tidak pandai dalam suatu hal, saya pikir itu tidak akan berubah					
7	Saya percaya bahwa kemampuan saya dapat berkembang melalui usaha dan latihan					
8	Saya melihat kegagalan sebagai peluang untuk belajar sesuatu yang baru					
9	Ketika menghadapi tantangan, saya mencoba mencari cara untuk mengatasinya					
10	Saya merasa bahwa kesalahan adalah bagian dari proses belajar					
11	Saya senang mencoba hal baru, bahkan jika itu sulit pada awalnya					
12	Kritik membantu saya untuk memperbaiki diri dan berkembang					

Aktivitas 2

Lembar Diskusi Kelompok Terkait Strategi Mengembangkan Pola Pikir Bertumbuh

Tujuan: agar siswa dapat belajar cara mengembangkan pola pikir bertumbuh dari artikel inspiratif yang telah dibaca

Mindset Bertumbuh *Infinite Game* untuk Kembangkan Desa Wisata Berkelanjutan

di 9:36 PM

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/2021/11/mindset-bertumbuh-infinite-game-untuk-kembangkan-desa-wisata-berkelanjutan.html>

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

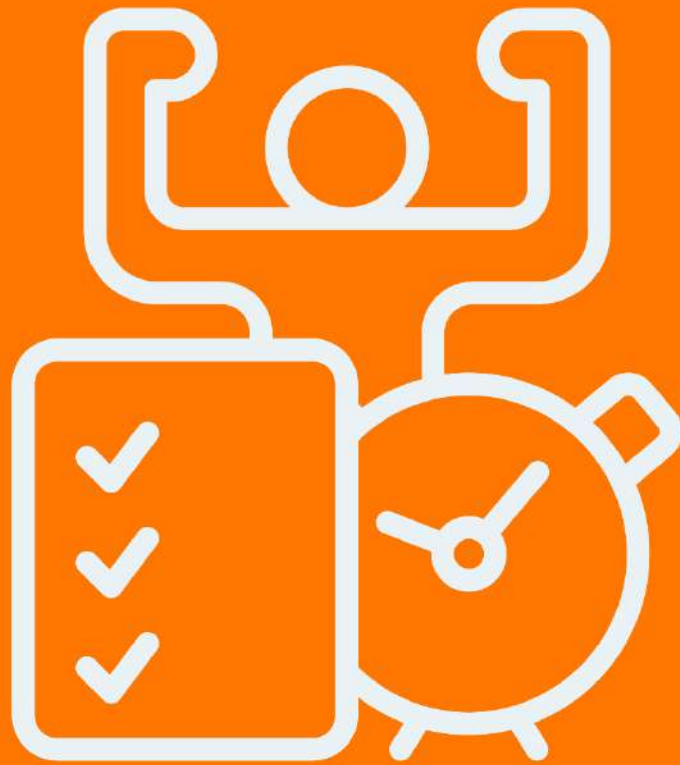
Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?



**MODUL
DISIPLIN DIRI**

Lembar Formulir Penetapan Tujuan

Tujuan: agar siswa dapat menentukan tujuan yang ingin dicapai terkait tekad dan disiplin diri bukan berdasarkan pandangan orang lain tetapi berdasarkan motivasi pribadi

FORMULIR PENETAPAN TUJUAN

1. Tujuan Utama

Apa tujuan utama kamu terkait tekad dan disiplin diri?

(Tulis secara spesifik, jelas, dan terukur.)

2. Alasan Utama

Mengapa tujuan ini penting bagi kamu?

3. Langkah-Langkah untuk Mencapai Tujuan

Tuliskan langkah-langkah spesifik yang akan kamu lakukan untuk mencapai tujuan ini.

1.

2.

3.

4. Potensi Hambatan

Apa saja hambatan yang mungkin kamu hadapi?

Bagaimana cara kamu mengatasinya?

5. Jadwal dan Tenggat Waktu

Kapan kamu ingin mencapai tujuan ini?

Jadwal langkah-langkah yang akan dilakukan:

- Minggu ke-1: _____
- Minggu ke-2: _____
- Minggu ke-3: _____

6. Sistem Pengingat dan Evaluasi

Bagaimana kamu akan mengingatkan diri untuk tetap disiplin?

Kapan kamu akan mengevaluasi perkembangan?

7. Hadiah dan Konsekuensi

Apa yang akan kamu berikan kepada diri sendiri jika berhasil?

Apa konsekuensinya jika kamu gagal?

8. Dukungan dari Orang Lain

Siapa yang bisa membantu kamu tetap bertahan (teman, keluarga, mentor)?

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

KELAS MITOS DAN PANDANGAN TENTANG DISIPLIN DIRI

Aktivitas 1

Lembar Diskusi Kelompok Terkait Mitos dan Fakta Disiplin Diri

Tujuan: agar siswa dapat membedakan antara persepsi yang salah (mitos) dan kenyataan (fakta) tentang disiplin diri

Tentukanlah apakah pernyataan-pernyataan terkait disiplin diri berikut ini tergolong ke dalam pertanyaan mitos atau fakta dan diberikan penjelasan!

No	Pernyataan	Mitos / Fakta	Penjelasan
1	Orang yang disiplin tidak pernah kehilangan motivasi		
2	Disiplin diri hanya untuk orang yang punya ambisi besar		
3	Disiplin diri berarti tidak pernah bersantai atau menikmati waktu luang		
4	Kebiasaan kecil tidak berdampak besar pada hasil		
5	Disiplin diri adalah bawaan lahir, bukan sesuatu yang bisa dilatih		
6	Disiplin diri berarti mengorbankan semua kesenangan hidup		
7	Orang yang berbakat tidak membutuhkan disiplin diri untuk sukses		
8	Semakin keras seseorang bekerja, semakin disiplin mereka		
9	Disiplin diri hanya diperlukan untuk pekerjaan atau belajar, bukan aspek kehidupan lain		
10	Orang yang disiplin tidak membutuhkan bantuan atau dukungan dari orang lain		

Aktivitas 2

Lembar Tugas Individu Terkait Diagram Tekad

Tujuan: siswa dapat mengenali pandangan pribadi mereka terkait tekad dan bagaimana mengelola energi dan gaya hidup sehat serta ketekunan mereka

	<p>Tuliskan pada sticky note dan tempelkan di papan mengenai hal-hal berikut terkait setiap kuadran tekad,</p> <ol style="list-style-type: none">1. Apa yang akan kamu lakukan untuk melatih tekad2. Apa yang akan kamu lakukan untuk mengatur energi3. Apa yang akan kamu lakukan untuk gaya hidup sehat4. Apa yang akan kamu lakukan untuk ketekunan kesabaran
--	---

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut terkait setiap kuadran tekad,

1. Apa yang akan kamu lakukan untuk melatih tekad
2. Apa yang akan kamu lakukan untuk mengatur energi
3. Apa yang akan kamu lakukan untuk gaya hidup sehat
4. Apa yang akan kamu lakukan untuk ketekunan kesabaran

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

KELAS LANGKAH-LANGKAH DISIPLIN DIRI

Aktivitas 1

Lampiran Tugas Individu Terkait Jalur Peta Kehidupan Siswa

Tujuan: agar siswa dapat memvisualisasikan masa depan mereka di 5 tahun ke depan serta mendapatkan masukan yang bermakna dari teman-temannya

Bayangkan dirimu dalam 5 tahun kedepan. Tuliskan target disetiap tahunnya

Usia (Tahun)	Target



Lembar Refleksi Terkait Membuat Nyata Masa Depan

Tujuan: agar siswa dapat membuat masa depan terasa nyata dengan menuliskannya

Jawablah beberapa pertanyaan berikut:

1. Bayangkan dan tuliskanlah seperti apa dirimu di masa depan (misalnya, penampilan, pertemanan, gaya hidup, kesehatan, pekerjaan, dll)
2. Apa yang akan kamu lakukan sekarang untuk mencapai dirimu di masa depan tersebut?
3. Apa yang kamu harapkan dari diri masa depanmu?
4. Seperti apa kamu di masa depan?
5. Bayangkan diri masa depanmu dengan melihat diri mu sekarang. Apa yang akan kamu syukuri dari kamu sekarang?
6. Pesan apa yang ingin kamu sampaikan kepada dirimu di masa depan jika kamu telah berhasil meraih cita-citamu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

KELAS STRATEGI-STRATEGI TERKAIT DISIPLIN DIRI

Aktivitas 1

Lembar Tugas Individu Terkait Praktik Strategi Melatih Tekad

Tujuan: agar siswa dapat mempraktekkan strategi-strategi dalam melatih tekad

Melakukan Tantangan Saya Akan, Saya Tidak Akan, dan Saya Ingin

- Saya akan menahan diri dari:
- Saya akan melakukan sesuatu setiap hari untuk membangun kebiasaan baik kapan:
- Saya akan memperkuat pemantauan diri dengan cara:
- Manfaat apa yang akan saya peroleh jika saya berhasil menahan diri? Adakah orang lain yang mendapatkan manfaat juga (siapa)?
- Bayangkan bahwa semakin lama tantangan ini semakin bertambah mudah dan kamu dapat melakukan hal yang lebih sulit. Kira-kira bagaimana hidup dan perasaanmu ketika kamu membuat kemajuan demi kemajuan?
- Apakah ada rasa tidak nyaman yang bisa kamu terima kalau mengetahui bahwa menahan diri ini hanya bersifat sementara?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Menyembunyikan Godaan

Godaan apa yang ingin saya sembunyikan dalam rangka mencapai target pribadi:

Bagaimana cara saya menyembunyikan godaan tersebut:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Menunggu Sepuluh Menit

Daftarkan 1 hal yang menjadi kebiasaanmu untuk dilakukan langsung tanpa menunggu padahal kamu tahu bahwa hal tersebut tidak baik:

Tanyai diri apakah kamu mau menyerah untuk terus melakukan kenikmatan sementara tersebut:

Hal-hal yang ingin kamu coba dilakukan untuk menunggu terlebih dahulu selama 10 menit sebelum mengambil tindakan tersebut (minimal 2):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Menghindari Penularan

- Apakah orang lain dalam lingkaran sosial mu juga melakukan tantangan tekad?
- Apakah ada perilaku mu yang dipengaruhi orang terdekat atau orang terdekat dipengaruhi oleh mu?
- Apakah kamu menggunakan bukti sosial (kecenderungan manusia untuk mengikuti tindakan, pilihan, atau pendapat orang lain dalam situasi tertentu, terutama ketika mereka merasa tidak yakin) 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 mu. (tuliskan minimal 1 sasaran / target mu untuk hari ini):
- Ketika memerlukan tekad ekstra, pikirkan orang yang menjadi teladan dan pikirkan apa yang akan mereka lakukan untuk meraih sukses?
- Bayangkan bagaimana perasaan mu jika kamu berhasil tidak tertular kegagalan tekad orang lain.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aktivitas Mingguan

Lembar Kerja Misi Mingguan (Jurnal)

Judul Misi: Membangun Tekad dan Menghindari Penularan

Tugas Mingguan:

1. Daftarkan tekadmu untuk mengalami perubahan di masa depanmu (minimal 1)
2. Adakah tokoh yang ingin kamu tiru? Jika ada siapa yang akan kamu tiru? Dan apa yang ingin kamu tiru?
3. Apakah ada perilaku yang dipengaruhi oleh orang terdekatmu atau orang terdekatmu yang dipengaruhi oleh kamu?
4. Apakah kamu menggunakan bukti sosial (kecenderungan manusia untuk mengikuti tindakan, pilihan, atau pendapat orang lain dalam situasi tertentu, terutama ketika mereka merasa tidak yakin) untuk meyakinkan diri bahwa tantangan tekad bukan masalah besar?
5. Bayangkan bagaimana kamu akan merasa bangga jika berhasil membangun tekad dan menghindari penularan

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?



**MODUL
MENGHARGAI
KEBERAGAMAN**

KELAS KEBERAGAMAN

Aktivitas 1

Lembar Diskusi Kelompok Terkait Multikulturalisme

Tujuan: agar siswa dapat membangun pengetahuannya sendiri dan dapat mengemukakan pendapatnya mengenai pertanyaan yang diberikan terkait multikulturalisme

Diskusikanlah pertanyaan-pertanyaan berikut:

- Menurut kelompokmu apakah makna keberagaman itu?
- Menurut kelompokmu apakah makna keseragaman itu?
- Menurut kelompokmu apakah keseragaman itu baik? Jelaskan!
- Tuliskan contoh-contoh keberagaman yang ada disekitarmu? (minimal 5)
- Tuliskanlah dampak positif dari keberagaman (minimal 5)
- Tuliskanlah dampak negatif dari keberagaman (minimal 5)
- Berikan saranmu bagaimana caranya untuk melestarikan keberagaman (minimal 5)
- Tuliskan hasil diskusi kelompok pada flipchart

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aktivitas 2

Lembar Tugas Kelompok Membuat Media Informatif

Tujuan: agar siswa dapat membuat media informasi yang berupa ajakan untuk melestarikan keberagaman kepada remaja lainnya

Setiap kelompok diminta untuk membuat 1 media informatif dengan ketentuan sebagai berikut:

- 1. Kelompok memilih satu contoh keberagaman yang telah mereka jawab pada kegiatan pertama
- 2. Kelompok diminta untuk membuat 1 media informatif dalam bentuk video drama, jingle, lagu, komik, cerpen, poster, dll
- 3. Media informatif ini berisi informasi yang perlu disajikan mengenai keberagaman yang dipilih dan bagaimana cara melestarikannya disertai dengan ajakan kepada pemuda lainnya untuk ikut melestarikannya
- 4. Jika media berupa video drama, jingle ataupun lagu dapat direkam dan dikirimkan ke instruktur dengan durasi maksimal 3 menit
- 5. Buatlah media tersebut sekreatif dan semenarik mungkin

Catatan

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?

KELAS HIDUP DALAM KEBERAGAMAN

Aktivitas 1

Lembar Artikel Terkait Intoleransi

Artikel 1

Diusir dari desa karena agama, bagaimana mencegah intoleransi di tingkat warga?

3 April 2019



Keterangan gambar, 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 Duku 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>



Artikel 2

Benih Intoleransi di Sekolah

Bagong Suyanto - detikNews
Senin, 25 Jan 2021 11:30 WIB

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.

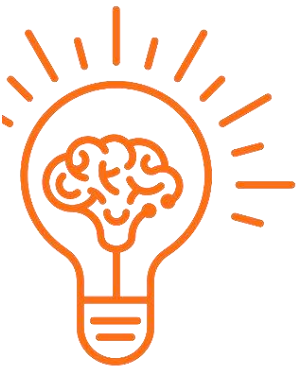
Di sisi lain, tren peningkatan praktik intoleransi keagamaan ini tampaknya juga sejalan dengan fenomena makin maraknya praktik politik identitas, meningkatnya aksi terorisme, dan pembusukan sistem demokrasi yang tengah terjadi di banyak negara di dunia (Clarke, 2013; Fukuyama, 2018).

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>.



Artikel 3

Amuk massa di Tanjung Balai, vihara dan kelenteng dibakar

30 Juli 2016



Keterangan gambar, 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 Maksum 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 500meter 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 tempt 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

Artikel 4

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 2015.

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 selebar 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, ujarnya, 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,” ujarnya. 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-penyebar-kabar-bohong-tolikara?tracking_page_direct



Lembar Diskusi Kelompok Terkait Studi Artikel Mengenai Intoleransi

Tujuan: agar siswa dapat menganalisa dan menilai sikap-sikap intoleran atau toleran yang terjadi dan siswa dapat membangun pengetahuan melalui contoh dan 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

Catatan

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?



MODUL EMPATI

KELAS KONSEP DASAR EMPATI

Aktivitas 1

Lembar Refleksi Pengalaman Pribadi Terkait Empati

Tujuan: agar siswa dapat mengingat pengalaman empati dan dapat meneruskan empati tersebut kepada orang lain

Refleksikan dan ingatlah kembali hal-hal berikut ini:

1. Pernahkah kamu mengalami empati dan belas kasihan dari orang lain?
2. Ceritakan pengalaman tersebut!
3. Apa perasaanmu saat itu?
4. Apa dampak yang kamu rasakan setelah mendapatkan empati dan belas kasihan dari orang tersebut?
5. Menurut pendapatmu apa yang membuat mereka melakukan empati dan belas kasihan tersebut kepadamu?
6. Apakah pengalamanmu memperoleh empati dan belas kasihan tersebut mampu membuatmu untuk melakukan empati dan belas kasihan kepada orang lain?
7. Ceritakan pengalaman tersebut!
8. Apa perasaanmu saat itu?
9. Apa perasaan orang tersebut pada saat itu?
10. Apa dampak sikap empati dan belas kasihan yang kamu berikan tersebut terhadap orang tersebut?
11. Tuliskan hasil refleksimu pada buku kerja siswa

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

KELAS APA ITU PERILAKU KEKERASAN

Aktivitas 1

Lembar Identifikasi Pohon Kekerasan dan Solusi

Tujuan: agar siswa dapat mengidentifikasi penyebab kekerasan, jenis kekerasan, dampak kekerasan, serta solusi untuk mencegah kekerasan dengan menggunakan pohon kekerasan dan solusi

Berdasarkan film yang telah ditonton dan pengetahuan yang telah dimiliki oleh siswa, kerjakanlah tugas-tugas berikut ini:

1. Gambarlah sebuah pohon yang terdiri dari akar, batang, daun pada flipchart, buatlah pohon yang besar sesuai dengan ukuran flipchart
2. Identifikasi apa saja penyebab kekerasan dan tuliskan pada akar pohon tersebut
3. Identifikasi apa saja jenis kekerasan dan tuliskan pada batang pohon tersebut
4. Identifikasi apa saja dampak kekerasan dan tuliskan pada daun pohon tersebut
5. Identifikasi apa saja yang dapat menjadi solusi untuk mencegah kekerasan dan tuliskan pada daun lainnya pada pohon tersebut

Catatan

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aktivitas 2

Artikel 1

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/semampat-vakum-dari-dunia-entertainment-aliando-syarief-akhirnya-bongkar-penyebab-idap-ocd-akui-semampat-dipaksa-kerja-hingga-alami-kekerasan-emosional?page=3>

Artikel 2

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 meredakan 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 pandanginya, 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 berkencan 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/sempt-alami-kekerasan-emosional-selena-gomez-ungkap-perasaannya-usai-putus-dan-ditinggal-menikah-justin-bieber?page=all>

Artikel 3

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.

Diawal 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 dikantor 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,

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>

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?

Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?

Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?

Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?

Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?

Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?

Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?

Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?

Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini.

KELAS TANDA-TANDA PERILAKU KEKERASAN EMOSIONAL

Aktivitas 1

Lembar Kuesioner 'Mengenal Diri Sendiri' Terkait Kekerasan Emosional

Tujuan: untuk mengidentifikasi apakah siswa terlibat dalam sebuah situasi perilaku kekerasan emosional atau tidak sehingga dapat mencari solusi yang tepat untuk hal tersebut.

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	

Aktivitas 2

Lembar Analisis Film Pendek Terkait Kekerasan Emosional

Tujuan: agar siswa dapat membangun pengetahuan individu mengenai perilaku sehat dan perilaku kekerasan disekitar kita dan bagaimana membangun perilaku sehat serta berusaha menghilangkan perilaku kekerasan

Analisa film tersebut kemudian diskusikanlah pertanyaan-pertanyaan berikut dan tuliskan jawabanmu pada buku kerja siswa masing-masing:

- Menurutmu apakah arti dari perilaku kekerasan
- Menurutmu apakah tanda-tanda perilaku kekerasan
- Menurutmu apakah dampak perilaku kekerasan
- Menurutmu bagaimana cara menghilangkan perilaku kekerasan

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aktivitas 3

Lembar Instruksi Membuat Media Informasi Terkait Kampanye Perilaku Sehat

Tujuan: agar siswa dapat memkampanyekan perilaku sehat di kalangan remaja melalui pembuatan media informasi

Tugas kelompok adalah sebagai berikut:

1. Buatlah media informasi untuk mengkampanyekan perilaku sehat di kalangan remaja dalam bentuk video drama / jingle / lagu / poster / cerpen / komik / bentuk lainnya yang menarik
2. Jika menggunakan media audio visual rekamlah dalam durasi maksimal 1 menit dan dikirimkan kepada instruktur
3. Kampanye berisi informasi yang diperlukan mengenai perilaku sehat dan ajakan untuk menghidupi perilaku sehat tersebut
4. Siswa dapat menggunakan contoh-contoh yang sering terjadi di sekitar mereka
5. Siswa juga dapat menambahkan slogan untuk stop perilaku kekerasan dan lain sebagainya (gunakan kreativitasmu)

Catatan

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?

Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?

Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?

Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?

Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?

Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?

Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?

Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?

Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

KELAS KONSEP DASAR GENDER

Aktivitas 2

Lembar Analisis Film Pendek Terkait Ketidaksetaraan Gender

Hal-hal yang terdapat dalam film dan perlu didiskusikan oleh kelompok mengenai:

- Menurutmu, apakah arti dari ketidaksetaraan gender?
- Bentuk ketidaksetaraan gender yang dialami oleh tokoh
- Penyebab ketidaksetaraan gender yang dialami oleh tokoh
- Akibat ketidaksetaraan gender yang dialami oleh tokoh
- Identifikasi bentuk-bentuk ketidaksetaraan gender lainnya terhadap laki-laki / perempuan yang kamu ketahui (minimal 1)
- Identifikasi penyebab ketidaksetaraan gender lainnya terhadap laki-laki / perempuan yang kamu ketahui (minimal 1)
- Identifikasi akibat ketidaksetaraan gender lainnya terhadap laki-laki / perempuan yang kamu ketahui (minimal 1)
- Menurutmu apa pentingnya kesetaraan gender
- Tuliskan hasil diskusi kelompok pada *flipchart*

Catatan

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

Aktivitas 2

Lembar Studi Kasus

Tujuan: agar siswa dapat memberikan solusi praktis untuk mempromosikan kesetaraan gender dan menciptakan inklusivitas dari kasus yang diberikan

Kasus 1

Di sebuah sekolah menengah, terdapat tradisi bahwa Ketua OSIS hampir selalu dijabat oleh siswa laki-laki. Ketika seorang siswi mencalonkan diri sebagai Ketua OSIS, beberapa teman laki-lakinya mengatakan bahwa "perempuan tidak cukup tegas untuk menjadi pemimpin."

- Walaupun ia memiliki rencana kerja yang baik dan didukung oleh banyak teman, stereotip tersebut membuat beberapa siswa meragukan kemampuannya.
- Pada akhirnya, siswa laki-laki dengan program yang kurang matang terpilih karena dianggap "lebih cocok sebagai pemimpin."

Dampak:

1. Siswi kehilangan kepercayaan diri dan merasa tidak dihargai karena gendernya.
2. Siswa laki-laki memperkuat pandangan bahwa kepemimpinan adalah "bidang laki-laki."

Pertanyaan Diskusi:

1. Apa masalah utama yang terlihat dalam kasus ini?
2. Bagaimana stereotip gender memengaruhi kesempatan remaja untuk memimpin?
3. Apa yang dapat dilakukan sekolah untuk memastikan pemilihan OSIS lebih adil dan inklusif?
4. Bagaimana cara mendorong remaja perempuan untuk percaya diri dalam mengambil peran kepemimpinan?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kasus 2

Di sebuah sekolah, kegiatan olahraga seperti sepak bola dan basket hanya diikuti oleh siswa laki-laki, sementara siswi cenderung memilih senam atau voli. Ketika seorang siswi ingin bergabung dengan tim basket, ia ditolak dengan alasan "perempuan tidak cukup kuat untuk bermain basket kompetitif."

- Sebaliknya, seorang siswa laki-laki yang ingin bergabung dengan klub tari modern diejek oleh teman-temannya karena memilih "aktivitas perempuan."

Dampak:

1. Kedua siswa merasa tidak diterima dan kehilangan minat untuk berpartisipasi dalam kegiatan sekolah.
2. Stereotip gender menjadi penghalang untuk eksplorasi minat dan bakat.

Pertanyaan Diskusi:

1. Bagaimana stereotip gender memengaruhi partisipasi remaja dalam kegiatan olahraga dan seni?
2. Apa yang bisa dilakukan oleh guru olahraga atau pembimbing ekstrakurikuler untuk mengatasi diskriminasi gender?
3. Bagaimana cara sekolah menciptakan lingkungan yang mendorong inklusivitas dalam kegiatan ekstrakurikuler?
4. Apa peran teman sebaya dalam mendukung inklusivitas gender?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kasus 3

Di SMA, siswa diperbolehkan memilih jurusan sesuai minat, tetapi ada stereotip tertentu yang memengaruhi keputusan mereka:

- Laki-laki cenderung memilih jurusan IPA karena dianggap lebih bergengsi, sementara perempuan lebih banyak memilih jurusan IPS atau Bahasa.
- Seorang siswa laki-laki yang ingin masuk jurusan Bahasa diejek oleh teman-temannya sebagai "tidak cukup pintar untuk IPA."
- Sebaliknya, seorang siswi yang memilih IPA dianggap aneh oleh teman-temannya karena dianggap "tidak sesuai kodrat."

Dampak:

1. Remaja merasa tertekan untuk memilih jurusan berdasarkan pandangan sosial, bukan minat pribadi.
2. Potensi siswa tidak sepenuhnya berkembang karena keputusan yang didasarkan pada stereotip.

Pertanyaan Diskusi:

1. Apa dampak stereotip gender terhadap pilihan pendidikan remaja?
2. Bagaimana cara sekolah membantu siswa memilih jurusan sesuai minat dan bakat tanpa dipengaruhi stereotip?
3. Apa langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengubah pandangan bahwa jurusan tertentu hanya cocok untuk gender tertentu?
4. Bagaimana orang tua dapat berperan dalam mendukung pilihan jurusan anaknya tanpa bias gender?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?



**MODUL
PARTISIPASI**

Aktivitas 2

Lembar Instruksi Membuat Media Informatif Cara Berpartisipasi

Tujuan: agar siswa dapat memberikan ide kreatif tentang bagaimana remaja dapat terlibat di rumah / lingkungan sekitar / sekolah / negara dan memberikan inspirasi untuk meningkatkan partisipasi remaja

Siswa membuat sebuah media informatif yang dapat berupa video drama / jingle / lagu / komik / cerpen / poster untuk memberikan tips bagaimana caranya berpartisipasi di rumah / lingkungan sekitar / sekolah / negara dengan cara yang kreatif

Jika siswa membuat rekaman audio visual, maka diminta untuk merekam dalam durasi 1 menit dan kemudian dikirim kepada instruktur

Catatan

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

KELAS PERAN SERTA AKTIF REMAJA SEBAGAI WARGA NEGARA

Aktivitas 1

Lembar Standar Pelayanan Minimal

Tujuan: agar siswa dapat lebih memahami apa yang harus diperbuat ketika mereka merasa resah, tidak nyaman dan ingin mengubah keadaan melalui peraturan yang ada secara kritis bukan berdasarkan kesukaan / ketidaksukaan ataupun asumsi tetapi menggunakan langkah-langkah yang berlandaskan data dan fakta

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

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, pematapan 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.

Lembar Penilaian Standar Pelayanan Minimal

Standar layanan yang dipilih:

.....

No	Tahapan Standar Pelayanan	Penilaian		
		Puas	Cukup	Kecewa
1	Judul tahapan: Penjelasan:			
2	Judul tahapan: Penjelasan:			
3	Judul tahapan: Penjelasan:			
4	Judul tahapan: Penjelasan:			
5	Judul tahapan: Penjelasan:			

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

KELAS INKLUSI

Aktivitas 1

Lembar Artikel Terkait Inklusi Sosial

Artikel 1

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 menysasar 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 HKSR 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 HKSR 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/>

Artikel 2

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.

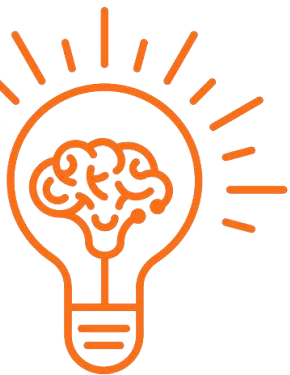
2. Membangun keterampilan kepemimpinan: Melalui partisipasi, anak-anak dan remaja dapat mengembangkan keterampilan kepemimpinan yang akan berguna bagi mereka di masa depan.
3. Memperkuat keadilan sosial: Partisipasi anak-anak dan remaja di desa inklusi akan mempromosikan keadilan sosial, di mana setiap 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.

Bagaimana Mendorong Partisipasi Anak dan Remaja di Desa Inklusi

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mendorong partisipasi anak dan remaja di desa inklusi:

- 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.

<https://www.bhuanajaya.desa.id/partisipasi-anak-dan-remaja-di-desa-inklusi-peran-penting-dalam-pembangunan-masyarakat/>



Artikel 3

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.

YCOMM 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, RKPDDes, 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, pemudi 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/>



Lembar Studi Artikel Terkait Inklusi Sosial

Tujuan: agar siswa dapat menemukan praktik baik yang terjadi di kalangan remaja mengenai inklusi yang terjadi dan bagaimana hubungannya dalam kehidupan sehari-hari di berbagai bidang

Hal-hal yang perlu didiskusikan berdasarkan kasus yang diberikan adalah:

1. Tujuan inklusi yang dilakukan oleh komunitas tersebut?
2. Manfaat inklusi yang diperoleh oleh komunitas dan oleh masyarakat?
3. Penghambat inklusivitas yang sedang diusahakan oleh komunitas?
4. Prinsip inklusif yang diterapkan dalam penyusunan program komunitas?
5. Tahapan yang dilakukan dalam penerapan inklusi yang dilakukan oleh komunitas (apa yang dilakukan pada tahap perencanaan, pelaksanaan, evaluasi dan pelaporan)
6. Tuliskan hasil diskusi pada flipchart

catatan

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?

KELAS POLITIK DAN SAYA

Aktivitas 1

Lembar Materi Praktik Edukasi Politik

Tujuan: 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, dll
3. Menggunakan seni visual seperti menciptakan seni visual seperti video, poster, meme, ilustrasi atau gambar, dll yang menggambarkan isu-isu politik dengan cara yang kreatif. Ini dapat membantu menarik perhatian dan memicu diskusi
4. Seni visual tersebut dapat kamu post ke sosial media kamu
5. Seni visual tersebut difoto dan dikirim ke instruktur atau jika berupa video / jingle / lagu dalam durasi 1 menit bisa langsung dikirim ke instruktur

Catatan

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lembar Membuat Diagram Tahapan Demokrasi di Indonesia

Tujuan: 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 diriterlibat dalam partisipasi politik yang lebih aktif.

Instruksi: Buatlah diagram alur / tahapan proses demokrasi tersebut di atas pada sebuah flipchart sekreatif mungkin (bisa menggunakan metaplan, spidol warna, dan ATK lainnya yang tersedia), bisa menggunakan tanda panah, gambar dan lainnya untuk memudahkan pemahaman tahapan tersebut. Berikan juga penjelasan pada setiap tahapannya.

Lembar Refleksi dan Evaluasi

Beberapa pertanyaan penting berikut dapat membantu kamu menggali pemahaman lebih dalam, mengevaluasi pengalaman, dan menarik pelajaran yang bisa diterapkan di masa depan. Refleksi ini mengarah pada perubahan positif, baik dalam cara berpikir, mengambil keputusan, maupun bertindak di masa depan.

1. Refleksi Diri

Apa yang saya pelajari tentang diri saya sendiri melalui pengalaman belajar sepanjang hari ini?
Bagaimana perasaan saya selama dan setelah mengalami pembelajaran hari ini?
Apa kekuatan dan kelemahan saya yang terlihat dari pengalaman belajar sepanjang hari ini?

2. Refleksi Proses

Apa yang berjalan dengan baik dalam proses belajar sepanjang hari ini, dan mengapa?
Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda pada esok hari untuk hasil yang lebih baik?
Bagaimana saya mempersiapkan diri sebelum pembelajaran, dan apakah persiapan itu cukup?

3. Refleksi Hasil

Apakah hasil yang saya capai pada hari ini sudah sesuai dengan harapan awal?
Apa yang membuat hasil ini berhasil atau gagal?

4. Refleksi Pembelajaran

Apa saja tantangan utama yang saya hadapi, dan bagaimana saya menanganinya?
Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang saya dapatkan?
Bagaimana saya dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di masa depan?

5. Refleksi Interaksi dengan Orang Lain

Bagaimana cara saya berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain?
Apakah ada momen di mana saya bisa mendengarkan atau merespons dengan lebih baik?
Apa yang saya pelajari tentang hubungan antarpribadi melalui pengalaman belajar hari ini?



World Vision

INDONESIA



Wahana Visi Indonesia bermitra dengan World Vision yang mendukung KOICA PMC Project yang bertujuan untuk meningkatkan Rehabilitasi Sosial bagi Remaja Rentan di Indonesia yang di inisiasi oleh Korea Institute for Development Strategy (KDS). ReBach Internasional dan World Vision Korea dan didanai oleh Korea 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](https://www.tiktok.com/@wahanavisi.id)