Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/BKKBN

unicef
untuk setiap anak

MEMBANTU REMAJA BERKEMBANG

PANDUAN FASILITATOR UNTUK BERKEGIATAN DENGAN REMAJA USIA 15 HINGGA 19 TAHUN



KERJASAMA ANTARA UNICEF DENGAN DIREKTORAT BINA KETAHANAN REMAJA
KEMENTERIAN KEPENDUDUKAN DAN PEMBANGUNAN KELUARGA / BKKBN

Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat dan karunia-Nya maka Modul "Membantu Remaja Berkembang" yang merupakan panduan bagi fasilitator remaja dapat diterbitkan dan disosialisasikan di kalangan remaja usia 15-19 tahun di Indonesia.

Modul ini dirancang untuk memberikan informasi yang relevan dan bermanfaat mengenai kesehatan mental, serta panduan untuk menjaga kesejahteraan emosional dan psikologis remaja.

Kondisi kesehatan mental remaja di Indonesia saat ini menghadapi berbagai tantangan dan perubahan. Berdasarkan survey di lapangan, sekitar 9 juta orang di Indonesia mengalami gangguan mental, dengan prevalensi gangguan mental mencapai 3,7% (WHO, 2021). Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap masalah ini adalah tekanan akademik, masalah keluarga, perundungan (bullying), dan pengaruh media sosial. Kecemasan adalah masalah kesehatan mental yang paling tinggi, dengan prevalensi lebih tinggi pada remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki. Oleh sebab itu, penting bagi kita semua untuk meningkatkan kesadaran dan memberikan dukungan yang diperlukan bagi remaja yang mengalami masalah kesehatan mental.

Saya berharap modul ini dapat menjadi pedoman bagi remaja dalam memahami pentingnya kesehatan mental dan mengetahui cara-cara untuk menjaga kesehatan mental mereka. Dengan mendayagunakan kekuatan remaja pendidik atau konselor sebaya di seluruh wilayah Indonesia, pesan penting yang ada dalam modul ini diharapkan dapat tersebar luas dan menyentuh remaja di seluruh wilayah Indonesia. Harapannya, modul ini akan dapat membantu remaja dalam menghadapi berbagai tantangan yang dihadapi selama masa remaja sehingga siap menjadi orang dewasa yang akan berkontribusi dalam mewujudkan Indonesia Emas.

Saya mengucapkan terima kasih kepada United Nations Children's Fund (UNICEF) dan semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan modul ini.

Jakarta, Januari 2025

Menteri Kependudukan dan

Pembangunan Keluarga/Kepala BKKBN

Dr. Wihaji, S.Ag, M.Pd

Kata Pengantar

Masa remaja adalah tahap kehidupan yang ditandai dengan pertumbuhan, tantangan, dan peluang. Pada periode ini, remaja membentuk identitas mereka, membangun hubungan, dan menetapkan dasar bagi kesejahteraan mereka di masa depan. Memberikan dukungan yang tepat pada waktu yang tepat akan membantu mereka melewati fase ini dengan percaya diri dan ketahanan, yang pada gilirannya sangat penting bagi perkembangan mereka secara holistik.

UNICEF, bekerja sama dengan Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/BKKBN, dengan bangga menghadirkan modul Membantu Remaja Berkembang, sebuah sumber pembelajaran penting untuk mempromosikan kesehatan mental dan kesejahteraan bagi remaja di Indonesia.

Panduan fasilitator ini dirancang untuk membekali para pengasuh, guru, fasilitator masyarakat, dan pendidik sebaya dengan pentunjuk yang dapat membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial-emosional yang penting, mengelola stres, dan membangun kepercayaan diri mereka. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung, remaja akan merasa lebih berdaya untuk mengekspresikan diri, mencari bantuan, dan berkembang dalam kehidupan pribadi serta sosial mereka.

Kontekstualisasi modul ini adalah bukti nyata dari kekuatan kolaborasi. UNICEF menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/ BKKBN atas dukungan dan komitmennya yang tak tergoyahkan terhadap kesejahteraan remaja. Melalui kemitraan ini, kami menegaskan kembali visi bersama untuk membangun generasi yang tangguh secara mental, terhubung secara sosial, dan siap berkontribusi secara bermakna bagi masyarakat.

Kami berharap modul ini dapat menginspirasi fasilitator di seluruh Indonesia untuk menciptakan ruang aman di mana remaja merasa didengar, dihargai, dan didukung. Mari bersama-sama terus berinvestasi dalam kesejahteraan mental remaja, demi masa depan yang lebih cerah dan sehat bagi semua.

UNICEF Indon esia

Milen K. Zerezghi

Milen Kindane

Chief, Child Protection

Mrunal Shetye

Chief, Health

Daftar Isi

Kata Pengantar iii
Prakata iv
Tentang panduan ini vi

Bagian 1: Konsep Utama 1
Bagian 2: Modul Pembelajaran 5
Bagian 3: Informasi Penting untuk Fasilitator 12

Lampiran 19
Lampiran A : Daftar Persiapan (Untuk Fasilitator) 20
Lampiran B : Lembar Informasi Untuk Pendampingan Remaja (Untuk Orangtua/Pengsuh) 21
Lampiran C : Lembar Informasi Untuk Pendampingan Remaja (Untuk Remaja) 22
Lampiran D : Formulir Persetujuan 23

Modul 24
Modul 1 : Perjalanan Kesehatan Mental Kamu 26
Modul 2 : Memahami Apa yang Kita Rasakan 30
Modul 3 : Menerima Perasaan Kita 34
Modul 4 : Mengungkapkan Perasaan Kita 38
Modul 5 : Memahami Stres dan Mengidentifikasi Penyebabnya 42
Modul 6 : Mengatasi Tekanan 46
Modul 7 : Menemukan Kekuatan Kamu 51
Modul 8 : Memahami Apa yang Kita Sampaikan kepada Diri Sendiri 53
Modul 9 : Memahami Tantangan Hidup: Penyelesaian Masalah 57
Modul 10: Memahami Tantangan Hidup: Manajemen Masalah 62
Modul 11: Membuat Keputusan Tentang Penggunaan Napza 67
Modul 12: Membuat Keputusan Tentang Penggunaan Napza: Tetap Aman 71
Modul 13: Membangun Hubungan yang Mendukung 75
Modul 14: Mendengarkan dan Memahami Satu Sama Lain 77
Modul 15: Mengkomunikasikan Apa yang Kamu Rasakan dan Butuhkan 82
Modul 16: Melakukan Percakapan yang Sulit Dengan Pengasuh 86
Modul 17: Mempraktikkan Manajemen Konflik 93
Modul 18: Menetapkan Batasan 97
Modul 19: Perundungan (Kekerasan Teman Sebaya) 103
Modul 20: Menemukan Tempat Kamu di Dunia 107

Tentang Buku Panduan Ini

Panduan ini disusun untuk fasilitator yang akan memfasilitasi program pengembangan keterampilan sosial emosional dan dukungan kesehatan mental untuk remaja berusia 15–19 tahun. Isi panduan ini mencakup beberapa bagian, yaitu:

Bagian 1: Konsep Utama

Bagian ini mencakup informasi latar belakang tentang Kesejahteraan Jiwa dan Kesehatan Mental yang berkaitan dengan masyarakat umum dan, lebih khusus lagi, remaja.

Bagian 2: Informasi Penting untuk Fasilitator

Bagian ini mengulas informasi penting tentang cara mempromosikan, membicarakan, dan mendukung Kesejahteraan Jiwa dan Kesehatan Mental remaja. Panduan ini mencakup berbagai topik, seperti berkomunikasi dengan remaja, hubungan fasilitator-remaja, kesehatan fasilitator itu sendiri, dan bagaimana membantu remaja yang membutuhkan dukungan kesehatan mental.

Bagian 3: Modul Pembelajaran

Bagian ini mencakup modul pembelajaran untuk digunakan bagi fasilitator yang berkegiatan dengan anak berusia 15 hingga 19 tahun. Setiap modul mencakup pengantar dan pemantik untuk diskusi, pembelajaran konsep-konsep utama yang dipimpin fasilitator, kegiatan praktik keterampilan, dan penutupan yang dipimpin oleh remaja.

Cara Menggunakan Panduan Ini

Setiap modul memuat tujuan pembelajaran, pesan utama, dan sejumlah kegiatan. Panduan ini juga menyediakan bahan bacaan yang dapat Kamu baca atau disesuaikan dengan gaya/cara kamu, dengan memastikan pesan utama panduan ini tetap terjaga. Di dalam modul ini juga terdapat:

- Teks yang dicetak miring menunjukkan dialog yang dapat Kamu gunakan saat berbicara.
- Teks yang dicetak biasa menunjukkan informasi dan instruksi latar belakang.

Catatan

Panduan ini bukanlah petunjuk untuk memberikan perawatan atau pengobatan kondisi psikologis dan kesehatan mental remaja. Jika kamu mengetahui salah satu dari kebutuhan atau keadaan berikut, harap segera berkonsultasi dengan psikolog profesional dan pastikan remaja tersebut dirujuk ke layanan perawatan kesehatan mental atau sosial yang sesuai:

- Seorang remaja yang menyakiti dirinya sendiri, menyakiti orang lain atau mengancam untuk menyakiti orang lain, atau memiliki rencana untuk segera mengakhiri hidup mereka;
- Seorang remaja yang berjuang dengan kondisi kesehatan mental atau penggunaan napza;
- Setiap remaja yang membutuhkan perlindungan, termasuk dari pelecehan seksual, penelantaran, penganiayaan, atau eksploitasi

Panduan ini tidak memberikan pelatihan dan pengetahuan yang dibutuhkan untuk penyediaan konseling, perawatan, atau layanan kesehatan mental yang lebih khusus untuk remaja. Penting untuk mencari bantuan tambahan jika kamu mengidentifikasi remaja yang tampaknya mengalami kesulitan menjaga kesehatan mental mereka.



Bagian 1:
Konsep Utama

Memahami Kesejahteraan Jiwa dan Kesehatan Mental

Setiap orang perlu menjaga kesejahteraan jiwa dan kesehatan mental mereka. Kesehatan mental sangat penting untuk kesehatan kita secara keseluruhan dan sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Ketika kita merasa sehat secara mental, kita dapat melakukan hal-hal produktif di tempat kerja atau sekolah dan melakukan tugas lainnya, menikmati waktu luang kita, dan berkontribusi secara aktif kepada komunitas dan masyarakat disekitar kita.

Sering kali, ketika orang berpikir tentang kesehatan mental, yang terbayang adalah kondisi sakit atau penyakit dan pilihan perawatan dan pengobatan, seperti psikoterapi atau pengobatan lainnya. Meskipun hal ini mungkin dirasakan sebagian orang, ini hanyalah satu aspek dari kesejahteraan jiwa dan kesehatan mental.

Menjaga Kesejahteraan Jiwa dan Kesehatan Mental adalah sebuah strategi untuk memenuhi kebutuhan semua orang, tidak terlepas dari adanya diagnosis klinis terhadap kondisi kesehatan mental atau tidak. Meskipun sistem kesehatan mental harus mencakup perawatan dan pengobatan untuk orang yang mungkin membutuhkannya, sistem ini juga harus menekankan pada peningkatan kesehatan dan pencegahan kondisi kesehatan mental sehingga semua orang dapat memperoleh dukungan untuk berkembang.



Berkembang

Remaja memiliki pandangan positif terhadap diri mereka sendiri dan dapat merespon penyebab terjadinya masalah sehari-hari dengan tepat. Mereka memiliki kapasitas untuk membangun hubungan yang bermakna dan terlibat dalam kegiatan di sekolah, tempat kerja, dan aktivitas lainnya.



Bertahan

Remaja dapat mengatasi rutinitas sehari-hari mereka, tetapi mungkin khawatir, cemas, atau tertekan oleh satu atau beberapa faktor kehidupan mereka.



Berjuang

Remaja memiliki perasaan cemas atau suasana hati yang kurang baik, khawatir berlebihan atau mengalami kesulitan menghadapi sekolah, pekerjaan dan mungkin memiliki kualitas hubungan yang lebih rendah.

Mereka mungkin mulai menunjukkan tanda-tanda tekanan mental subklinis dan mungkin menunjukan perilaku menenangkan diri dan tidak mampu menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan keadaan sekelilingnya secara wajar, dan bahkan tidak mampu beradaptasi sesuai dengan tahapan perkembangan usianya.



Tidak mampu mengatasi

Remaja merasa sangat cemas atau tertekan dan tidak dapat mengatasi tugas sehari-hari mereka. Mereka bahkan mungkin mempertimbangkan untuk mengakhiri hidupnya sendiri.

Berdasarkan konsep yang dijelaskan oleh Kleintjes dkk., *'Shifting Perspectives: Towards a Holistic Understanding of Child and Adolescent Mental Health'*.

Mitos dan Fakta tentang Kesehatan Mental

MITOS	FAKTA
Jika seseorang memiliki tantangan kesehatan mental, berarti orang tersebut memiliki kecerdasan yang rendah.	Tantangan kesehatan mental dapat memengaruhi siapa saja tanpa memandang kecerdasan, kelas sosial, atau tingkat pendapatan
Kamu hanya perlu menjaga kesehatan mental kamu jika kamu memiliki/merasakan gangguan kesehatan mental	Setiap orang memiliki masalah kesehatan mental dan dapat mengatasinya dengan melakukan langkah aktif untuk meningkatkan kesehatan mental mereka. Demikian pula, setiap orang dapat mengambil langkah aktif untuk terlibat dalam kebiasaan sehat yang mengoptimalkan kesehatan fisik mereka
Kesehatan mental bukanlah masalah besar bagi remaja. Mereka hanya mengalami perubahan suasana hati yang disebabkan oleh fluktuasi hormonal dan bertingkah karena ingin diperhatikan.	Remaja memang sering mengalami *mood swing* (perubahan perasaan), tetapi bukan berarti kesehatan mental remaja bukanlah masalah yang serius. Separuh dari semua kondisi kesehatan mental dimulai pada usia 14 tahun.
Tidak ada yang dapat dilakukan untuk melindungi orang dari masalah kondisi kesehatan mental.	Banyak faktor yang dapat melindungi orang dari masalah kondisi kesehatan mental, termasuk mempelajari keterampilan sosial dan emosional, mencari bantuan dan dukungan sejak dini, mengembangkan hubungan keluarga yang saling mendukung, penuh kasih sayang, dan memiliki lingkungan sekolah yang positif dan pola tidur yang sehat.
Kondisi kesehatan mental adalah tanda kelemahan; jika orang tersebut lebih kuat, mereka tidak akan memiliki kondisi ini.	Kondisi kesehatan mental tidak ada hubungannya dengan lemah atau kurang kemauan. Ini bukan kondisi berkembang karena pilihan. Nyatanya, mengenali kebutuhan untuk menerima/mendapat bantuan membutuhkan kekuatan dan keberanian yang besar.
Remaja yang mendapat nilai bagus dan memiliki banyak teman tidak akan mengalami kondisi kesehatan mental karena tidak ada yang perlu dikhawatirkan.	Tantangan kesehatan mental dapat mempengaruhi siapa pun, terlepas dari seberapa baik kehidupannya yang terlihat. Remaja berprestasi di sekolah mungkin merasakan tekanan untuk terus berhasil, yang dapat menyebabkan kecemasan, atau mereka kemungkinan juga memiliki tantangan di rumah
Kondisi kesehatan mental muncul karena kurangnya ibadah atau doa.	Kondisi kesehatan mental muncul pada orang-orang dari semua agama, terlepas dari seberapa sering atau jarang mereka mengamalkan keyakinan tersebut.

Pola asuh yang buruk mempengaruhi kondisi kesehatan mental pada remaja.	Banyak faktor termasuk kemiskinan, pengangguran, dan keterpaparan terhadap kekerasan, migrasi, dan keadaan serta kejadian buruk lainnya yang dapat memengaruhi kesejahteraan jiwa dan kesehatan mental remaja dan pengasuh mereka, serta hubungan di antara mereka. Kita tidak boleh menyalahkan orang tua jika anak remaja mereka memiliki kondisi kesehatan mental. Kita harus mendukung mereka, karena mereka memainkan peran penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak remaja mereka.

Latihan untuk Refleksi Diri atau Diskusi Kelompok Kecil dengan Fasilitator Lain



- **Mitos mana yang menurut kamu paling umum di antara sekolah dan komunitas orang tua kamu?** Komunitas orang tua termasuk pengasuh utama lainnya, seperti kakek-nenek dan anggota keluarga lainnya.
- **Fakta mana yang menurut kamu paling mengejutkan?**
- **Apa saja cara yang dapat kamu lakukan untuk menghilangkan mitos-mitos ini di sekolah atau di masyarakat?**

Toolkit untuk Membantu Remaja Berkembang

Strategi yang terdapat dalam Toolkit UNICEF-WHO untuk Membantu Remaja Berkembang (*Helping Adolescents Thrive/ HAT*) menekankan tindakan untuk:

- Memastikan kebijakan untuk melindungi dan mempromosikan kesehatan mental remaja, termasuk memberikan remaja akses pada intervensi kesehatan mental yang bersifat promotif dan preventif berbasis bukti
- Memastikan bahwa remaja dapat hidup, belajar, bekerja dan bersosialisasi dalam lingkungan yang mendukung, sehat, aman yang mempromosikan dan melindungi kesehatan mental mereka dan mengurangi keterlibatan mereka dalam perilaku berisiko
- Memastikan pengasuh memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk mempromosikan kesehatan mental remaja, menjaga hubungan pengasuh-remaja yang sehat, dan menemukan dukungan yang mereka butuhkan untuk melindungi kesehatan dan Kesejahteraan Jiwa dan Kesehatan Mental mereka sendiri
- Mengembangkan dan menerapkan intervensi psikososial promotif dan preventif untuk promosi kesehatan mental remaja

Promosi dan Pencegahan Masalah Kesejahteraan Jiwa dan Kesehatan Mental

Pedoman HAT merekomendasikan penyediaan intervensi promotif dan preventif universal untuk kesehatan mental remaja.

Pencegahan dalam kesehatan mental bertujuan untuk menghentikan berkembangan kondisi kesehatan mental yang negatif dengan mengurangi paparan individu terhadap risiko dan memperkuat kemampuan mereka untuk mengatasinya. Promosi kesehatan mental bertujuan untuk memperkuat kemampuan dan dukungan yang bermanfaat serta meningkatkan kesehatan psikologis. Promosi dan pencegahan merupakan kegiatan yang saling tumpang tindih dan saling melengkapi.

Mempelajari keterampilan sosial dan emosional dipercaya sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kesejahteraan diri dan mencegah kondisi kesehatan mental.

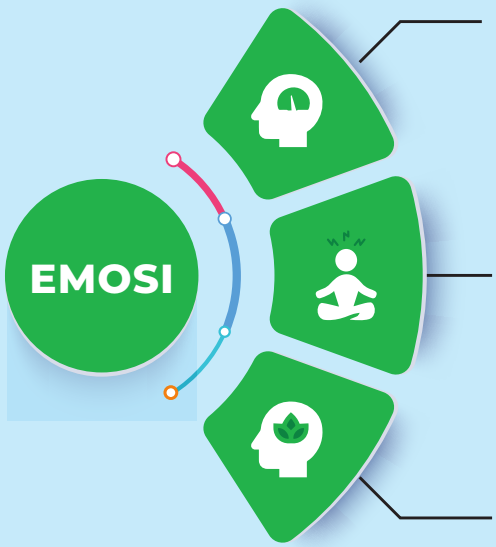


(c)UNICEF/2024/Zaky

Bagian 2:
Modul Pembelajaran

Keterampilan untuk Mempromosikan Kesejahteraan Jiwa dan Kesehatan Mental

Sebuah analisa yang digunakan untuk menginformasikan pedoman HAT menetapkan bahwa intervensi yang mendukung pengembangan keterampilan di bidang pengenalan emosi, pemecahan masalah, keterampilan interpersonal, kesadaran, ketegasan, dan manajemen stres sangat penting untuk kesejahteraan jiwa dan kesehatan mental remaja.



REGULASI EMOSI

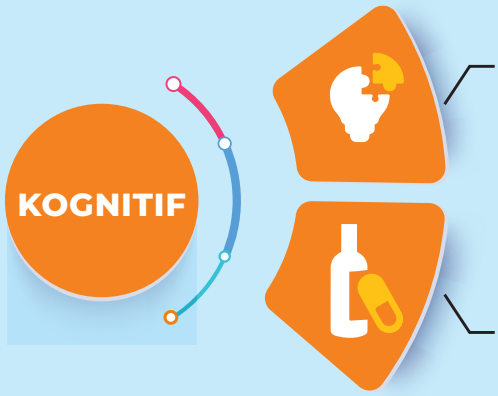
Teknik untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengelola dan merespons emosi secara efektif.

MANAJEMEN STRES

Teknik untuk mengontrol tingkat stres, terutama stres kronis yang mengganggu fungsi sosial sehari-hari.

PEMUSATAN PERHATIAN (*MINDFULNESS*)

Aktivitas untuk meningkatkan kemampuan individu untuk "memusatkan perhatian/ konsentrasi dengan cara tertentu: dengan sengaja, melihat kondisi saat ini, dan tidak menghakimi".



PENYELESAIAN MASALAH

Teknik untuk mengidentifikasi dan menindaklanjuti solusi untuk mengatasi tantangan/masalah yang sulit.

PENGETAHUAN TENTANG NAPZA DAN ALKOHOL

Pendidikan tentang penggunaan napza/alkohol, atau efek napza/alkohol terhadap pertumbuhan, gaya hidup (termasuk pendekatan meminimalisir bahaya) dan keyakinan/persepsi tentang napza/ alkohol.



KEMAMPUAN INTERPERSONAL

Meningkatkan keterampilan untuk mengembangkan atau meningkatkan hubungan yang dekat, kuat, dan positif dengan orang lain.

KETEGASAN

Meningkatkan keterampilan untuk mengkomunikasikan kebutuhan dan keinginan kita sesuai dengan sudut pandang orang lain dengan jelas dan saling menghargai.

Regulasi Emosi



- Kita semua mengalami berbagai emosi yang berbeda, dengan tingkat intensitas yang berbeda-beda. Masa remaja, khususnya, dapat menjadi masa dimana kita merespon emosional yang intensif, mengingat banyaknya perubahan sosial, kognitif, dan fisik yang dialami remaja dalam fase pertumbuhannya.
- Belajar mengatur emosi adalah keterampilan utama untuk mendukung kesejahteraan jiwa dan kesehatan mental remaja. Ini termasuk belajar mengidentifikasi emosi, memahami apa tujuan dan arti dari emosi itu, dan bagaimana emosi itu dapat diungkapkan.
- Remaja terkadang juga mengekspresikan emosi dengan cara yang kurang tepat atau berbahaya, seperti kekerasan terhadap diri sendiri atau orang lain, sehingga mempelajari cara untuk mengekspresikan emosi dengan cara yang bermanfaat adalah keterampilan yang sangat penting.

Manajemen Stres



- Stres adalah bagian alami sebagai manusia. Karena remaja sangat rentan terhadap intensitas emosi dan menghadapi banyak perubahan dalam periode kehidupan ini, mereka juga sangat rentan terhadap tantangan dalam mengelola stres.
- Remaja menghadapi sejumlah tekanan secara bersamaan terkait identitas diri, keluarga, hubungan teman sebaya, sekolah atau masyarakat. Mampu mengidentifikasi penyebab stres dan tingkat stres serta belajar mengatasinya adalah hal yang sangat penting.
- Mengatasi Masalah (***coping***) adalah keterampilan yang diperlukan. Setiap orang mengatasi stres dengan cara yang berbeda, dan penting bagi remaja untuk dapat mengidentifikasi dan mempraktikkan strategi ***coping*** yang bermanfaat bagi mereka.

Pemusatan Perhatian



- Pemusatan perhatian atau ***mindfulness*** adalah kemampuan manusia untuk sepenuhnya hadir dan sadar di mana kita berada dan apa yang kita lakukan.
- Pemusatan perhatian dapat mendukung individu dalam mengelola stres dan mengatasi tantangan kehidupan sehari-hari.
- Teknik berbasis pemusatan perhatian dimasukkan ke dalam modul pengaturan emosi dan manajemen stres.

Harga Diri



- Riset UNICEF menunjukkan bahwa remaja mengalami kesulitan yang signifikan berkaitan dengan harga diri. (Lihat *The State of the World's Children 2021: On My Mind; Promoting, protecting and caring for children's mental health*.) Hal ini sebagian disebabkan oleh fase tumbuh kembang yang mereka alami, di mana citra diri mereka belum berkembang dengan baik dan mereka sangat peka terhadap pendapat orang lain dan rentan terhadap kritik – yang semuanya memiliki hubungan langsung dengan pengalaman kesejahteraan jiwa dan kesehatan mental mereka.
- Modul ini berpusat pada peningkatan harga diri melalui identifikasi kekuatan diri sendiri , menantang siklus pikiran negatif dan mempromosikan ***self-talk*** yang positif.

Pemecahan Masalah dan Manajemen Masalah



- Pemecahan masalah adalah bagian dari kehidupan sehari-hari dan melibatkan banyak strategi yang sangat bergantung pada keterampilan berpikir kritis.
- Meskipun masalah terkadang menantang, penguasaan keterampilan pemecahan masalah dapat membantu membangun harga diri, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan jiwa dan kesehatan mental.
- Masalah pribadi yang dihadapi remaja mungkin tidak selalu memiliki solusi yang jelas, yang dapat menyebabkan mereka merasa kewalahan, tertekan, atau putus asa.
- Mengikuti langkah-langkah manajemen masalah dapat membantu remaja mengelola masalah pribadi dengan lebih baik yang tidak mudah dipecahkan: mengidentifikasi masalah dan penetapan tujuan, mengantisipasi kebutuhan dan hambatan untuk mencapai tujuan, mengidentifikasi dan mengimplementasikan kemungkinan solusi serta mengevaluasi kemajuan.

Membuat Keputusan tentang Napza dan Alkohol



- Perilaku berisiko dan bereksperimen dengan obat-obatan dan alkohol dapat menjadi hal yang umum pada masa remaja.
- Mengembangkan keterampilan berpikir kritis yang diperlukan untuk pengambilan keputusan yang tepat adalah penting untuk mengelola risiko yang terkait dengan penggunaan napza.
- Ketegasan dan kemampuan menolak tekanan teman sebaya juga penting untuk menunda dan menghindari penggunaan napza.

Membangun dan Menjaga Hubungan Sosial



- Selama masa remaja, hubungan teman sebaya menjadi semakin penting dan memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap perilaku mereka.
- Hubungan dengan orang tua/pengasuh mengalami perubahan dalam dinamika, tetapi juga tetap penting, karena remaja dapat meningkatkan rasa kemandirian mereka.
- Keterampilan seperti komunikasi tegas, mendengarkan aktif, empati dan manajemen konflik sangat penting bagi remaja dalam membangun dan mempertahankan hubungan yang mendukung selama periode ini. Keterampilan ini juga penting untuk mengurangi perundungan.

Ketegasan



- Ketegasan adalah gaya komunikasi yang menumbuhkan kemampuan seseorang untuk mengatakan apa yang ia rasakan dan butuhkan dengan cara yang sopan dan jelas.
- Isu ketegasan telah dimasukkan ke dalam modul yang berkaitan dengan pengambilan keputusan seputar penggunaan napza dan keterampilan interpersonal.

Tabel 1: Pelajaran yang Terkandung dalam Modul

Pelajaran	
Regulasi Emosional	Modul 1: Memulai perjalanan kesehatan kamu Modul 2: Memahami perasaan kamu Modul 3: Menerima perasaan kamu Modul 4: Mengungkapkan perasaan kamu
Manajemen Stres	Modul 5: Memahami stres dan mengidentifikasi penyebab stres Modul 6: Mengatasi tekanan
Harga Diri	Modul 7: Menemukan kekuatan kamu Modul 8: Menantang *self-talk* negatif dan mempromosikan *self-talk* positif
Pemecahan Masalah	Modul 9: Menavigasi tantangan hidup: Pemecahan masalah Modul 10: Menavigasi tantangan hidup: Manajemen masalah
Pengetahuan Napza dan Alkohol	Modul 11: Membuat keputusan tentang napza dan alkohol Modul 12: Membuat keputusan tentang napza dan alkohol: Melindungi diri
Keterampilan Interpersonal	Modul 13: Membangun hubungan yang mendukung Modul 14: Mendengarkan dan memahami satu sama lain Modul 15: Mengkomunikasikan apa yang kamu rasakan dan butuhkan Modul 16: Melakukan percakapan yang sulit dengan pengasuh Modul 17: Melatih manajemen konflik Modul 18: Menetapkan batasan Modul 19: Mengatasi perundungan dan kekerasan teman sebaya

Bagaimana Modul Ini Ditulis dan Struktur Modul

Modul ini dirancang bersama dengan pakar praktisi kesehatan mental remaja, profesional yang bekerja dengan remaja, dan melibatkan remaja itu sendiri.

- Setiap modul dapat diselesaikan dalam waktu sekitar 30 menit, meskipun beberapa mungkin memerlukan waktu hingga 45 menit. Keseluruhan komponen keterampilan dapat disampaikan dalam satu sesi yang lebih lama dengan mengelompokkan beberapa modul bersama-sama, atau dapat dipecah dan disampaikan dalam sesi yang lebih singkat dalam jangka waktu yang lebih lama. Ini akan tergantung pada waktu dan pengaturan sesi.
- Setiap modul memiliki struktur yang sama dan terdiri dari elemen-elemen berikut:
  - **Tujuan pembelajaran dan pesan utama**: Ini disediakan untuk memandu dan mendukung pencapaian setiap modul.
  - **Pendahuluan dan diskusi cepat**: Ini dimaksudkan untuk mempromosikan percakapan yang akan membangun hubungan antara teman sebaya dan memungkinkan refleksi diri, ekspresi, dan pembelajaran yang disesuaikan dengan peserta.

- **Pembelajaran yang dipimpin fasilitator**: Ini akan memperkenalkan konsep dan informasi baru. Informasi utama disediakan untuk fasilitator dalam bentuk teks, yang dapat mereka sesuaikan dan gunakan sebagai dasar pengajaran.
- **Aktivitas dalam sesi**: Ini memungkinkan remaja untuk mempraktikkan pengetahuan yang telah mereka peroleh. Instruksi untuk kegiatan disediakan untuk fasilitator.
- **Pencarian ide dan pembelajaran yang diarahkan remaja**: Ini menyediakan ruang untuk mendukung remaja dalam menerapkan pengetahuan dan keterampilan dalam lingkungan dan pengalaman kehidupan nyata mereka. Anjuran disediakan untuk membantu membimbing remaja dalam merefleksikan atau mengaktualisasikan apa yang telah mereka pelajari dalam konteks mereka sendiri.
- Proporsi waktu yang akan dihabiskan oleh fasilitator untuk memimpin diskusi dapat bervariasi dalam konteks yang berbeda, tetapi sebagai pedoman, pembelajaran yang dipimpin oleh fasilitator dimaksudkan dibutuhkan sekitar 40 persen dari setiap modul, dengan sisanya didedikasikan untuk pembelajaran berdasarkan pengalaman, dialog, dan pembelajaran yang diarahkan oleh remaja.

Pertimbangan dalam Menggunakan Modul Pembelajaran

Persiapan

Fasilitator harus meluangkan waktu untuk membaca seluruh panduan ini sebelum memulai modul apa pun.

- Tinjau rencana pelajaran secara rinci sebelum mengajarkan pelajaran.
- Catat setiap kegiatan yang membutuhkan persiapan atau bahan lanjutan.
- Antisipasi setiap pertanyaan peserta.
- Periksa dengan pendamping fasilitator tentang topik apa yang mungkin merasa tidak yakin disampaikan dan kurang kuasai

Di mana dan Kapan Sesi Disampaikan

Sesi dapat diimplementasikan dalam berbagai konteks

- Di lingkungan sekolah, ruang kelas akan menjadi ruang yang tepat untuk fasilitasi.
- Di lingkungan masyarakat, fasilitator dan pengawas mereka harus mengidentifikasi ruang yang sesuai.
- Untuk aktivitas pilihan, seperti ***scavenger hunt***, jalan-jalan di alam atau aktivitas fisik tambahan, ruang luar dapat menjadi pilihan ideal.

Tambahan:

- Sesi dapat diintegrasikan dalam topik kesehatan sekolah yang ada kurikulum yang relevan dan berkaitan.
- Sesi dapat disampaikan dalam lingkungan komunitas di luar sekolah
- Pelajaran dirancang untuk disampaikan secara berurutan dan fleksibel sesuai jadwal kelas atau kelompok masyarakat

Dukungan untuk Fasilitator

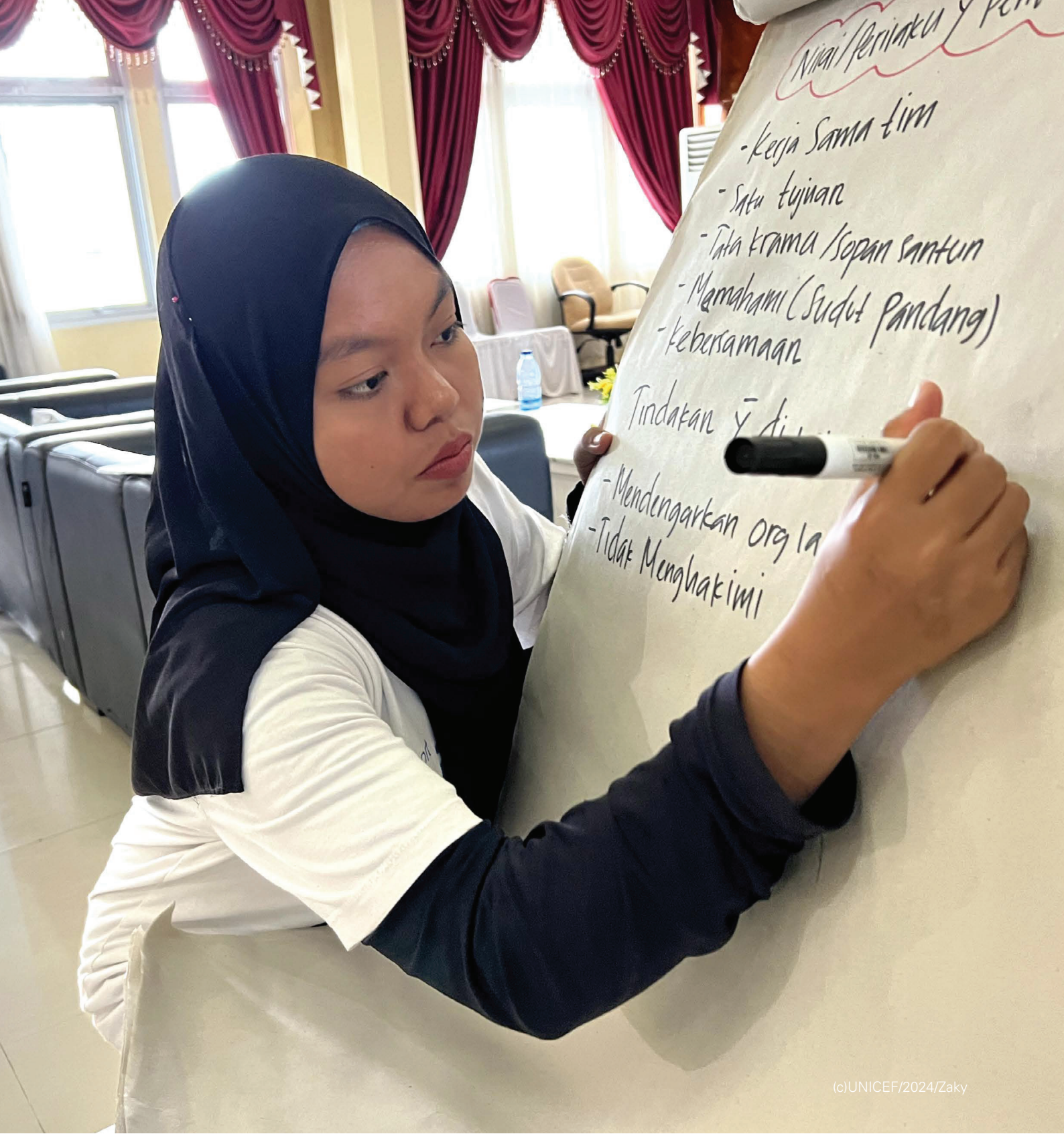
Pendamping yang merupakan profesional kesehatan mental atau konseling remaja adalah sumber dukungan yang berharga bagi kamu sebagai fasilitator. Mereka dapat memberikan saran tentang cara efektif melakukan intervensi ini dengan remaja, panduan untuk memastikan keselamatan dan kesehatan remaja yang bekerja dengan kamu, dan dorongan kepada kamu sebagai individu yang bekerja dengan remaja.

Peran pendamping adalah menyediakan:

- Bimbingan baik secara terjadwal maupun pada saat hal-hal yang sangat mendesak muncul
- Ruang yang aman bagi fasilitator untuk belajar dan tumbuh dalam peran kamu sebagai fasilitator
- Mendukung kamu saat kamu terlibat dengan remaja dalam kegiatan perkembangan emosional mereka

Kamu dapat menghubungi pendamping kamu saat kamu:

- Khawatir tentang risiko remaja yang timbul pada saat tertentu
- Butuh bantuan untuk mengakses layanan dukungan bagi seorang remaja
- Perlu berbicara dengan pengasuh remaja
- Perlu ruang untuk membicarakan pengalaman kamu dalam memfasilitasi sesi-sesi ini



(c)UNICEF/2024/Zaky

Bagian 3:
Informasi Penting untuk Fasilitator

Menjaga Kesehatan Kamu Sendiri

Ketika melibatkan remaja, kamu akan menghadapi banyak tuntutan dan harapan dari organisasi kamu, kepala sekolah dan masyarakat, serta remaja dan orangtua/pengasuh mereka. Selain itu, kemungkinan besar kamu juga akan membawa tekanan dan beban dari kehidupan di luar pekerjaan kamu, sama seperti orang lain. Sangat penting untuk menjaga kesejahteraan jiwa dan kesehatan mental kamu sendiri, sama seperti kamu melindungi dan mempromosikan kesejahteraan jiwa dan kesehatan mental remaja yang berkegiatan dengan kamu. Setiap orang memiliki cara yang berbeda untuk menjaga kesehatan mental mereka; tidak ada cara yang baku bagi semua orang untuk merawat diri sendiri. Berikut adalah beberapa tips untuk dapat dipertimbangkan.

- **Luangkan waktu untuk berkomunikasi dan berbicara dengan kolega dan teman di luar pekerjaan**. Beri tahu orang-orang bagaimana keadaan dan perasaan kamu dan saling berkabar untuk melihat bagaimana keadaan mereka. Memiliki rekan yang mendukung dan membangun hubungan baik dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental kamu.
- **Lakukan kegiatan fisik untuk membantu kesehatan mental dan menghilangkan stres**. Ini bisa berupa jalan-jalan, bersepeda ke kantor, atau mungkin melakukan beberapa jenis olahraga yang kamu sukai. Apa pun untuk membuat tubuh kamu bergerak dan menghilangkan stres.
- **Rayakan kesuksesan kamu!** Luangkan waktu untuk melihat kembali kesuksesan apa pun yang kamu sudah raih, tidak peduli seberapa besar atau kecil kesuksesan tersebut. Apakah itu momen kebaikan, terobosan dan keberhasilan yang dilakukan bersama dengan remaja atau orang tua/pengasuh yang bekerja dengan kamu, sesi yang baik dengan para remaja, atau melihat perubahan positif di sekolah atau komunitas tempat kamu bekerja.

Sumber bacaan Tambahan

- Melakukan Apa yang Penting di Saat Stres, WHO
- Terlibat dan Mendengar! Pedoman Partisipasi Remaja dan Keterlibatan Masyarakat, UNICEF
- Panduan Guru untuk Membantu Remaja Berkembang, UNICEF–WHO
- Panduan Fasilitator untuk Memahami Tidak Ada yang Sempurna, UNICEF

- **Luangkan waktu untuk melakukan hal-hal yang kamu sukai atau yang bermakna atau memuaskan bagi kamu**. Sebagai fasilitator, kamu bekerja keras dan terus memberikan yang terbaik. Pekerjaan kamu sering kali tidak berakhir begitu sesi berakhir. Memastikan kamu memiliki waktu untuk diri sendiri selama seminggu dan diakhir pekan akan membuat perbedaan besar untuk kesehatan mental kamu.
- **Carilah bantuan jika kamu merasa diri kamu mengalami perasaan tertekan yang kuat**. Kamu mungkin menemukan bahwa kamu mengalami stres atau kelelahan emosional karena secara terus-menerus membantu remaja dalam mencapai kesehatan mental mereka. Jika kamu merasa kesulitan untuk mengikuti aktivitas sehari-hari atau mengatasi tantangan sehari-hari, cobalah berbicara dengan seseorang yang kamu percayai atau cari bantuan dari lembaga, administrasi sekolah, fasilitas kesehatan, tempat ibadah, atau bahkan secara *online*.
- **Ingatlah untuk berbicara dengan pendamping fasilitator, jika kamu membutuhkan bantuan**. Pengawasan adalah proses pembelajaran kolaboratif di mana kamu dapat mengajukan pertanyaan, mendapatkan saran dan umpan balik dan juga meminta bantuan pendamping kamu untuk mendapatkan dukungan apa pun yang mungkin kamu sendiri butuhkan.

Bekerja dengan Remaja

Sebagai fasilitator, kamu memainkan peran penting dalam menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman, serta sangat penting untuk mendorong kesehatan mental yang positif dan mengomunikasikan topik yang akan kita bahas bersama remaja. Sebelum memperkenalkan materi pembelajaran sosial dan emosional HAT, berikut adalah beberapa pertimbangan penting.

Membangun Hubungan

Membangun hubungan dengan anak remaja adalah dasar untuk secara efektif mendukung kesehatan mental dan pembelajaran sosial dan emosional mereka.

Berikut beberapa tips-nya:

- Tunjukkan minat pada apa yang penting bagi remaja dan beri tahu mereka bahwa kamu peduli terhadap mereka.
- Bagikan sedikit cerita tentang dirimu dan temukan cara untuk membangun hubungan dengan remaja sambil tetap menjaga batasan profesional.
- Tanyakan kepada remaja tentang pendapat, pandangan dan perspektif mereka.
- Berusahalah untuk memahami bagaimana perasaan remaja yang terlibat dengan menempatkan diri pada posisi mereka. Fasilitator yang empati adalah seseorang yang mencoba melihat sesuatu dari sudut pandang remaja dan berusaha untuk menunjukkan bahwa mereka memahami pengalaman remaja.

Pastikan Kamu Mendengarkan Secara Aktif

Pendengar yang aktif terlibat, peduli, tidak menghakimi dan berempati, bahkan (atau terutama) ketika mereka tidak setuju dengan pandangan atau perilaku orang lain. Ketika beberapa keyakinan atau pendapat remaja mungkin berbeda dari pandanganmu, fasilitator perlu menghormati dan menghargai pandangan mereka. Saat kita menerapkan keterampilan mendengarkan secara aktif, kita dapat membantu remaja merasa didengarkan, dipahami, tidak terlalu sendirian, dan lebih tenang. Sebaliknya, jika kita tidak mendengarkan dengan baik, kita berisiko membuat anak muda merasa seolah-olah kita menghilangkan kekhawatiran mereka atau membuat perasaan mereka tidak valid. Ini dapat membuat mereka merasa defensif, frustrasi, sendirian, atau terluka.

Berikut beberapa tipsnya:

- **Tunjukkan bahasa tubuh yang penuh perhatian**. Mempertahankan kontak mata dan memberikan anggukan yang menegaskan, ekspresi perhatian, atau senyuman yang menyemangati adalah gerakan kecil yang membuat remaja tahu bahwa kamu memperhatikan. Bahkan tanpa menggunakan katakata, kamu dapat menyampaikan bahwa kamu mendengarkan dan apa yang disampaikan remaja itu penting.
- **Singkirkan telepon atau gangguan lainnya**. Penting untuk memastikan bahwa perhatian perhatian kamu terpusat pada peserta. Menyingkirkan ponsel atau perangkat lain adalah salah satu cara untuk menunjukkannya.
- **Ajukan pertanyaan terbuka dan klarifikasi**. Jenis pertanyaan ini membutuhkan lebih dari sekedar jawaban ‘ya’ atau ‘tidak’ dan membantu kamu mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang perasaan remaja. Pertanyaan-pertanyaan ini tidak memiliki jawaban benar atau salah; mereka hanya membantu kamu mendapatkan wawasan tentang apa yang dipikirkan remaja. Misalnya, kamu dapat mencoba salah satu dari pertanyaan berikut:
  - “Bisakah kamu menjelaskan apa yang kamu maksud dengan...”
  - “Mengapa kamu marah ketika...”
  - “Menurut kamu, bagaimana perasaan kamu jika...”

Penting! Menanggapi Kekhawatiran Remaja.

Saat menanggapi seorang remaja yang mengungkapkan emosi atau pengalaman yang sulit:

- Akui pengalamannya (contoh: "Jadi, Kamu mengalami kesulitan ini")
- Validasi pengalaman (contoh: "Terima kasih telah berbagi; pengalaman kamu penting, dan kita dapat membicarakan hal ini")
- Universalisasikan pengalaman (contoh: "Banyak orang seusia kamu mengalami kesulitan yang sama")
- Berempati (contoh: "Jika saya berada dalam situasi kamu, saya mungkin akan merasakan hal yang sama")

- **Tiru apa yang disampaikan peserta**. Menyatakan kembali dan memparafrasakan apa yang telah disampaikan seseorang kepada kamu menunjukkan bahwa kamu mendengarkan dan memastikan kamu melakukannya dengan benar. Misalnya, kamu dapat mengatakan:
  - "Jadi yang kamu maksud adalah..."
  - "Apakah saya benar dalam memahami bahwa kamu merasa..."
- **Validasi apa yang diungkapkan peserta**. Kamu mungkin tidak sepenuhnya memahami atau setuju dengan apa yang disampaikan remaja, namun tetap penting untuk mengakui/memvalidasi perasaan mereka. Ini menunjukkan empati kamu dan dapat membantu remaja menerima emosi mereka dan merasa aman untuk mengekspresikan diri. Beberapa respons yang mungkin kamu dapat gunakan meliputi:
  - "Saya dapat mengerti bahwa kamu merasa sangat marah sekarang"
  - "Terima kasih telah berbagi itu dengan saya. Sulit untuk berbagi dengan orang lain saat kita merasa sedih"
  - "Saya turut menyesal karena kamu merasa stres; Saya juga akan merasa seperti itu jika saya berada di posisi kamu "
- **Ungkapkan tanggapan positif**. Memberikan pujian langsung yang spesifik dapat membantu membangun rasa percaya diri dan harga diri remaja serta mendorong mereka untuk melanjutkan perilaku yang sama. Misalnya, jika seseorang mengatakan bahwa dia merasa sangat stres, kamu dapat menjawab dengan mengatakan, "Terima kasih telah berani dan berbagi perasaan kamu saat ini" atau "Sulit untuk memberi tahu orang lain ketika kita sedang merasa stres…kamus suah melakukan yang benar dengan berbagi cerita dengan saya.

Pahami Hubungan Fasilitator-remaja

Hubungan fasilitator-remaja yang positif dapat memengaruhi tingkat keterlibatan, pembelajaran, dan perilaku anak muda. Kehadiran orang dewasa non-orang tua atau pengasuh yang medukung remaja telah diakui sebagai faktor penting dalam kesehatan mental remaja. Dua pilar utama dalam hubungan fasilitator-remaja yang secara khusus dapat memengaruhi keterlibatan remaja dengan konten pembelajaran sosial dan emosional adalah:

Menjaga komunikasi yang jelas dan rasa hormat.

- Berkomunikasi dan terlibat dengan semua remaja dengan cara yang sama dan setara – terlepas dari ras, etnis, gender atau identitas gender, disabilitas, status migrasi, agama, budaya atau karakteristik lainnya.
- Jangan biarkan informasi pribadi apa pun yang kamu ketahui dan pelajari tentang peserta remaja membuat kamu bias interaksi.

- Berkomunikasi secara sensitif dan jelas dengan semua remaja tentang peran kamu dalam membantu mereka untuk mendapatkan dukungan jika kamu mengkhawatirkan keselamatan mereka, termasuk apakah mereka akan mengakhiri hidup mereka sendiri atau tidak.
- Berkomunikasi secara sensitif dan jelas dengan semua remaja tentang peran kamu dalam mendukung mereka untuk melalui situasi apa pun di mana seseorang mungkin menyakiti mereka.

Menciptakan ruang yang aman secara emosional untuk belajar.

- Menanggapi pertanyaan dan komentar peserta dengan kesabaran dan rasa hormat untuk menciptakan lingkungan belajar yang terbuka di mana pengalaman, pendapat, dan ide yang berbeda sama-sama dihargai.
- Pastikan ruang kelas atau kelompok adalah tempat yang aman secara emosional bagi remaja supaya merasa nyaman. Ciptakan ruang yang memelihara dan mendorong pembelajaran. Peserta hanya boleh berbagi apa yang membuat mereka nyaman.
- Ingatlah bahwa memfasilitasi sesi berbeda dengan mengajar. Berkaitan dengan seorang siswa dan seorang guru, orang yang berada dalam posisi berkuasa hampir selalu adalah gurunya. Pertimbangkan hal ini saat menyampaikan pelajaran dalam panduan ini dan pastikan kamu tidak memaksa remaja untuk melakukan aktivitas apa pun.
- Menumbuhkan toleransi remaja dari semua latar belakang dengan cara:
  - Menekankan pentingnya memperlakukan satu sama lain dengan rasa hormat dan saling menghargai, terlepas dari etnis, jenis kelamin, ras, identitas gender, disabilitas, atau status lainnya
  - Memberikan perhatian khusus pada kebutuhan remaja yang mungkin membutuhkan kekhususan dari suatu kegiatan, tanpa berusaha untuk membeda-bedakan peserta.
  - Menekankan bahwa kekuatan unik setiap orang dapat berkontribusi untuk memperkaya pengalaman kelompok dan memastikan tidak ada yang dibuat merasa seolah-olah kontribusi mereka kurang berharga dibandingkan orang lain.

Perlindungan

Di UNICEF, perlindungan mengacu pada tindakan proaktif yang diambil untuk membatasi risiko bahaya langsung dan tidak langsung terhadap remaja, yang timbul dari pekerjaan kita atau yang terkait dengannya. Risiko tersebut termasuk diantaranya:

- Kekerasan fisik (termasuk hukuman fisik).
- Kekerasan seksual, eksploitasi atau pelecehan.
- Kekerasan emosional dan verbal.
- Eksploitasi ekonomi.
- Kegagalan menyediakan keamanan fisik atau psikologis.
- Mengabaikan kebutuhan fisik, emosional atau psikologis.
- Praktik berbahaya dan membahayakan.
- Pelanggaran privasi.

Prinsip-prinsip Utama untuk Perlindungan

Jangan menyakiti. Program ini bertujuan untuk mendukung kesehatan mental remaja. Dengan demikian, jika bukan demi kepentingan terbaik kesehatan mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas apa pun, atau jika hal itu mungkin membahayakan remaja, fasilitator harus menggunakan hak pilihan mereka untuk menghindari bahaya ini. Harap pastikan konsultasi dengan pendamping kamu dalam membuat keputusan tersebut.

Persetujuan atas dasar informasi di awal tanpa paksaan (*informed consent & assent*) dan hak untuk menarik diri. *Informed consent* adalah persetujuan sukarela dari seorang remaja atau pengasuh mereka untuk berpartisipasi dalam kegiatan. ***Assent*** adalah istilah yang digunakan untuk menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam suatu kegiatan oleh remaja yang secara hukum terlalu muda untuk memberikan persetujuan tetapi cukup dewasa untuk memahami kegiatan yang mereka ikuti. Fasilitator harus meminta ***assent*** yang ditandatangani dari semua remaja di bawah usia 18 tahun, bersama dengan ***informed consent*** dari orang tua/pengasuh mereka.

Partisipasi dalam program apa pun bersifat sukarela, dan remaja memiliki hak untuk menarik diri kapan saja jika mereka merasa tidak nyaman untuk berpartisipasi. Fasilitator bertanggung jawab untuk memastikan bahwa remaja mengetahui hak ini.

Formulir di **Lampiran B, C, dan D** dapat digunakan untuk membantu kamu memastikan bahwa ***consent*** atau ***assent*** telah didapatkan dari remaja dan orang tua/pengasuhnya, jika diperlukan.

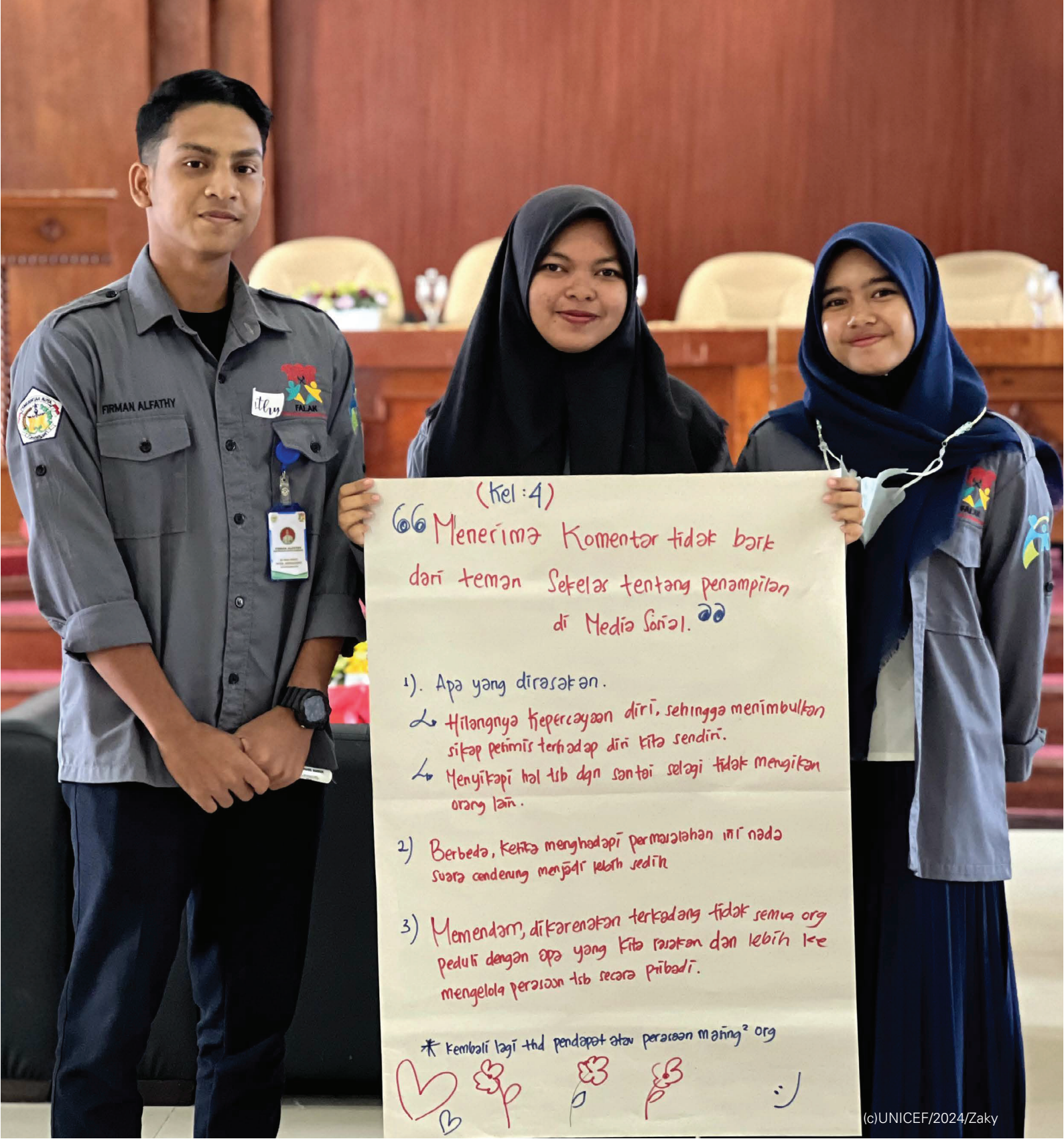
Catatan: Di lingkungan sekolah, persetujuan mungkin tidak didapatkan dari orang tua/pengasuh, melainkan dari administrasi sekolah. Silakan diskusikan dengan pendamping kamu.

Privasi dan kerahasiaan. Ruang tertutup atau kelas khusus sangat penting untuk melakukan kegiatan yang efektif. Selain itu, meyakinkan peserta bahwa kamu akan menghormati hak privasi mereka membantu menciptakan ruang emosional yang aman. Saat mengundang seorang remaja untuk datang dalam berkegiatan untuk meminta dukungan dan berkonsultasi terkait kesehatan mental mereka, kamu harus memastikan mereka merasa cukup aman untuk berbagi perasaan dan mengetahui bahwa kesehatan mental mereka adalah perhatian utama bagi kamu. kamu juga harus memberi tahu remaja bahwa kamu harus melanggar asas kerahasiaan jika kamu menemukan adanya risiko bahaya yang akan segera terjadi, baik terhadap remaja tersebut atau orang lain. Jelaskan kepada mereka bahwa bisa saja mereka perlu mendapatkan bantuan dari profesional kesehatan mental atau orangtua/pengasuh remaja tersebut.

Penting! Ketika Seorang Remaja Mungkin Membutuhkan Bantuan

Jika kamu memiliki pertanyaan atau kekhawatiran mengenai perilaku atau emosi peserta remaja, kamu harus sampaikan ke pendamping kamu. Jika kamu melihat satu atau lebih hal berikut pada seorang remaja, kamu harus segera berkonsultasi dengan pendamping kamu:

- Perubahan suasana hati, perilaku, atau kepribadian yang ekstrem atau tiba-tiba
- Ketakutan atau kecemasan yang berlebihan secara tiba-tiba
- Perasaan bersalah yang ekstrem
- Ekspresi atau sugesti menyakiti diri sendiri, perasaan ingin bunuh diri atau menyakiti orang lain
- Menarik diri dari teman, keluarga atau masyarakat
- Penurunan prestasi akademik
- Penggunaan alkohol atau napza lainnya
- Adanya tanda kekerasan fisik atau pelecehan, seperti memar
- Tidak mengikuti atau menolak untuk bersekolah
- Melihat atau mendengar hal-hal yang sebenarnya tidak terjadi atau halusinasi



(c)UNICEF/2024/Zaky

Lampiran

Lampiran A:
Daftar Tindakan (Untuk Fasilitator)

☐	Apakah kamu memiliki rencana untuk menjaga kesehatan mental kamu sendiri?
☐	Apakah kamu sudah menyelesaikan pelatihan **Pertolongan Pertama Psikologis**?
☐	Apakah kamu memiliki pendamping/pelatih dilingkungan pekerjaan?
☐	Sudahkah kamu membaca modul sebelum menyampaikannya?
☐	Jika diperlukan, apakah kamu sudah meminta orang yang tepat untuk menandatangani formulir
☐	***Consent*** dan *Assent* sebelum kegiatan dilaksanakan?
☐	Apakah kamu memiliki waktu dan ruangan yang diperlukan untuk mengadakan sesi?
☐	Sudahkah kamu memberi tahu remaja tentang waktu yang diperlukan?
☐	Sudahkah kamu memberi tahu remaja bahwa partisipasi mereka bersifat sukarela?
☐	Apakah ruangan yang kamu gunakan bersifat pribadi?
☐	Apakah kamu memiliki bahan yang diperlukan untuk sesi (yaitu, kertas, spidol, selotip)?

Lampiran B:
Lembar Informasi untuk Kegiatan Remaja (Untuk Pengasuh)

Terima kasih telah meluangkan waktu untuk membaca ini. Selama 18 sesi berikutnya, program ini akan berfokus pada mendukung kesehatan mental remaja melalui pengembangan keterampilan yang berfokus pada emosi, manajemen stres, harga diri, pemecahan masalah, pengetahuan napza dan alkohol, pembentukan identitas, dan membangun hubungan.

Jika remaja merasa tidak nyaman dengan pertanyaan atau aktivitas apa pun, mereka berhak untuk tidak menjawab atau menarik diri dari kegiatan kapan saja.

Sesi bersifat rahasia. Jika fasilitator mengetahui adanya risiko pada remaja atau orang lain, ada kemungkinan bahwa dia dapat menindaklanjuti untuk tujuan memastikan keselamatan semua orang yang terlibat.

Jika kamu memiliki pertanyaan tentang sesi, keterampilan khusus yang dibahas, atau apa pun, jangan ragu untuk berbicara dengan fasilitator. Jika kamu menyetujui anak remaja kamu menjadi bagian dari kegiatan ini, harap tanda tangani formulir persetujuan terlampir dan kembalikan kepada fasilitator.

Lampiran C:
Lembar Informasi untuk Intervensi Remaja (Untuk Remaja)

Terima kasih telah hadir di sini. Selama 18 sesi berikutnya, kegiatan ini akan berfokus pada mendukung Kesehatan mental kamu melalui pengembangan keterampilan yang berfokus pada emosi, manajemen stres, harga diri, pemecahan masalah, pengetahuan napza dan alkohol, pembentukan identitas, dan hubungan interpersonal.

Jika kamu merasa tidak nyaman dengan pertanyaan atau aktivitas apa pun, kamu berhak untuk tidak menjawab atau menarik diri dari kegiatan kapan saja. Jika kamu mengalami perasaan sulit apa pun, beri tahu fasilitator, dan mereka akan membantu kamu mencari dukungan yang sesuai. Sesi-sesi ini bersifat rahasia, tetapi jika fasilitator mengetahui adanya risiko bagi kamu atau orang lain, ada kemungkinan dia dapat melakukan tindakan yang diperlukan untuk tujuan memastikan keselamatan semua orang yang terlibat.

Jika kamu memiliki pertanyaan tentang sesi, keterampilan khusus yang dibahas, atau apa pun, jangan ragu untuk berbicara dengan fasilitator. Jika kamu setuju untuk menjadi bagian dari kegiatan ini, harap tanda tangani formulir ***informed consent*** (jika kamu berusia di atas 18 tahun) atau formulir ***assent*** (jika kamu berusia di bawah 18 tahun) yang disediakan dan kembalikan kepada fasilitator.

Lampiran D:
Formulir Informed Consent

Sebelum kamu setuju untuk berpartisipasi, pastikan kamu membaca dan memahami surat undangan dan formulir persetujuan ini. Kemudian, pastikan kamu memberi tanda centang di setiap kotak untuk memberikan persetujuan kamu dan tanda tangani dibawah ini. Jika kamu berusia di bawah 18 tahun, kamu perlu mendapatkan tanda tangan orang tua atau wali kamu pada formulir ini, serta tanda tangan kamu sendiri.

Jika Kamu memiliki pertanyaan atau kekhawatiran tentang formulir ini, kamu harus berkonsultasi dengan seseorang yang membuat kamu merasa nyaman atau merasa bebas untuk berbicara dengan fasilitator.

	Peserta Remaja	Orang Tua atau Wali Remaja
Saya telah membaca surat undangan, yang menjelaskan kegiatan ini.		
Saya menyetujui diri saya atau anak saya untuk mengikuti sesi-sesi yang disebutkan dalam surat undangan.		
Saya memahami bahwa kerahasiaan mungkin tidak berlaku jika saya membahayakan diri sendiri atau orang lain, atau jika anak remaja saya membahayakan dirinya sendiri atau orang lain, atau jika ada laporan pelecehan anak.		
Saya memahami bahwa partisipasi saya atau anak saya bersifat sukarela dan bahwa saya atau anak saya bebas untuk menarik persetujuan kapan saja.		

Peserta Remaja:

Saya telah membaca lembar informasi dan memahami semua poin di atas, dan

- **SAYA SETUJU** untuk ikut ambil bagian dalam kegiatan ini.

Nama remaja: _____

Tanda tangan: _____ Tanggal: _____

Orang Tua atau Pengasuh Remaja di Bawah Usia 18 Tahun:

Saya telah membaca lembar informasi dan memahami semua poin di atas, dan

- **SAYA SETUJU** membiarkan anak saya mengikuti kegiatan ini.

Nama orang tua atau wali: _____

Tanda tangan: _____ Tanggal: _____



Modul



SESI I .
REGULASI EMOSI

Gambaran Umum dan Pembagian Modul:

Modul 1 : Memulai Perjalanan Kesehatan Mental (45 Menit)
Modul 2 : Memahami Perasaan (20 Menit)
Ice Breaking (10 Menit)
Modul 3 : Menerima Perasaan (40 Menit)
Ice Breaking (10 Menit)
Modul 4 : Mengungkapkan Perasaan (45 Menit)
Penutup Sesi (10 Menit)

Tujuan Pembelajaran

- Memperkenalkan sesi dan tujuannya
- Memahami masa remaja sebagai masa perubahan penting dan peluang untuk mengembangkan keterampilan dan kebiasaan yang memupuk kesehatan mental mereka pada saat sekarang dan di masa depan
- Berlatih mengidentifikasi berbagai emosi
- Belajar cara menerapkan strategi untuk penerimaan berbagai emosi dan belas kasih terhadap diri sendiri
- Melatih bentuk ekspresi emosional yang bermanfaat

Modul 1:

Perjalanan Kesehatan Mental Kamu



Tujuan Pembelajaran

- Memperkenalkan sesi dan tujuannya
- Memahami masa remaja sebagai masa perubahan penting dan peluang untuk mengembangkan keterampilan dan kebiasaan yang memupuk kesehatan mental mereka pada saat sekarang dan di masa depan

Pesan Kunci

- Masa remaja adalah masa perubahan yang penting – tidak hanya secara fisik, tetapi juga dalam cara kita berpikir, perkembangan perasaan dan emosi, dan berinteraksi dengan orang lain
- Dalam sesi ini kita akan memiliki kesempatan untuk:
  - Mengenali lebih banyak tentang diri kita dan bersama siapa kita ingin berinteraksi;
  - Memperdalam informasi, upaya, dan praktik yang dapat meningkatkan kemampuan kita untuk menjaga diri sendiri dan satu sama lain dengan lebih baik;

Pendahuluan dan Diskusi Pemantik

- Berikan sambutan hangat dan perkenalkan diri kamu (jika mereka belum mengenal kamu).
- Berikan waktu 5 menit kepada peserta untuk mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut:
  - Jika kamu dapat melakukan perjalanan melintasi waktu, baik ke masa lalu atau masa depan, ke tahun berapa kamu akan pergi?
  - Mengapa kamu memilih tahun itu?
  - Siapa yang akan kamu temui dan apa yang akan kamu lakukan?
- Sampaikan kepada peserta:
  - Pengalaman masa lalu kita dan harapan kita untuk masa depan sangatlah penting dan membentuk cara kita melihat diri kita sendiri dan lingkungan di sekitar kita. Selama beberapa hari ke depan, kita akan melakukan perjalanan sebagai individu dan bersama sebagai sebuah kelompok.
  - Kamu semua berada pada tahap penting dalam perjalanan hidup kamu – di mana kamu bergerak dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Selain pertumbuhan dan perubahan fisik, cara kita berpikir dan membangun hubungan kita dengan orang lain juga mengalami perubahan penting.
  - Perubahan terkadang terasa menantang, membingungkan, menakutkan, atau membahagiakan, tetapi perubahan juga bisa terasa mengasyikkan atau penuh harapan. Ini juga membawa peluang untuk pertumbuhan.
  - Selama beberapa hari ke depan, kami akan mendedikasikan waktu untuk menemukan lebih banyak tentang diri kita sendiri dan dengan siapa kita ingin berinteraksi.

- Ini juga akan menjadi kesempatan bagi kita untuk menjelajahi berbagai informasi, upaya, dan praktik yang memberdayakan kita untuk menjaga diri kita sendiri dan satu sama lain dengan lebih baik saat ini dan saat kita terus berkembang di masa mendatang. Beberapa topik yang akan kita bicarakan mungkin terasa baru atau berbeda, tetapi saya ingin meminta semua orang untuk berpartisipasi sebaik mungkin, karena partisipasi kamu adalah yang paling penting. Jika kamu memiliki pertanyaan atau ingin berbicara dengan seseorang, saya di sini untuk berbicara atau menghubungkan kamu ke ahli dan fasilitas lebih lanjut.

Anjuran:

Bagikan buku catatan untuk digunakan remaja mencatat sepanjang sesi.

Pembelajaran yang Dipimpin Fasilitator

Sampaikan kepada kelompok:

- Kesehatan mental kamu penting, hal ini memengaruhi kemampuan kamu untuk belajar, bekerja, bermain, tumbuh, hidup, dan terhubung dengan orang lain.
- Sebagai bagian dari kelas atau komunitas yang sama, kita berkontribusi untuk kesehatan mental satu sama lain.
- Selama perjalanan kesehatan mental ini, kita akan berpikir tentang bagaimana kita menjaga perasaan kita, bagaimana kita mengelola stres, bagaimana kita berhubungan dengan diri kita sendiri dan orang lain, dan membuat keputusan dan pilihan yang berdampak pada kesehatan mental kita.
- Berikut adalah beberapa topik yang akan kita diskusikan dan jelajahi. (Tunjukkan pada kelompok salinan cetak peta perjalanan dan uraikan modul sambil memberikan pengantar singkat)

Perkenalan (10 menit)

- Perkenalkan diri kamu (Fasilitator);
- Jelaskan tujuan kegiatan dan mengapa kesehatan mental penting;
- Kenalkan semua yang terlibat beserta perannya dalam tim;
- Jelaskan bahwa seluruh rangkaian kegiatan akan didokumentasikan, pastikan semua peserta telah mengisi lembar ***consent form*** diketahui oleh orang tua/wali;
- Jelaskan mitigasi bencana sederhana yang dapat dipahami peserta;
- Jelaskan bahwa kegiatan ini merupakan rangkaian yang dilakukan sebanyak 7 kali pertemuan, setiap pertemuan akan menghabiskan waktu selama 180 menit atau 3 Jam dengan memaksimalkan pemanfaatan waktu luang.

Games Perkenalan (5 Menit)

- Mintalah peserta memilih pasangan masing-masing
- Ajaklah peserta berkenalan dengan cara berikut:
  - Halo apa kabar kawan? (salaman)
  - Aku baik-baik saja (tepuk dada)
  - Bergembira (tepuk tangan)
  - Putar badan, cari pasangan, halo

Catatan:

Jika ada peserta yang tidak mau bersentuhan, tidak masalah

Aktivitas dalam Sesi

Aktivitas 1: Sama dan Berbeda

Tujuan: Remaja memiliki kesempatan untuk menemukan kesamaan dan perbedaan dengan orang lain dalam kelompok.

Instruksi:

- Beri waktu lima menit kepada kelompok untuk mendiskusikan hal-hal berikut secara berpasangan: Apa lima perbedaan dan lima kesamaan yang dapat kamu identifikasi di antara kamu sendiri?
- Alternatif: Mintalah remaja untuk berpasangan berdasarkan perbedaan – menjadi penggemar tim olahraga yang berbeda atau memiliki minat yang berbeda dalam jenis musik, film, buku atau mata pelajaran sekolah

Contoh Permainan:

Diskusi kelompok: Bagaimana rasanya mempelajari sesuatu yang baru tentang orang lain? Apakah ada yang mengejutkan kamu tentang satu sama lain?

- Buatlah garis menggunakan lakban kertas sebagai pembatas
- Ajaklah peserta bermain setuju/tidak setuju/ragu-ragu
- Setuju (ke kanan pembatas), Tidak Setuju (ke kiri pembatas), Ragu-ragu di ujung tengah
- Ajukan beberapa pernyataan dan mintalah pendapat yang berbeda

Pernyataan:

- Saya belum berusia 19 tahun
- Saya suka makan makanan pedas
- Saya bersuku Aceh dan berbicara Bahasa Aceh
- Saya bermbut ikal
- Saya tim bubur diaduk
- Jelaskan pada peserta bahwa perbedaan itu akan selalu ada dan bukanlah masalah besar. Mari fokus pada apa yang bisa kita lakukan bersama dan saling mengisi dan menghargai satu sama lain.

Aktivitas 2: Untuk Aku di Masa Depan

Tujuan: Membantu remaja mengungkapkan harapan mereka dan mengidentifikasi hal-hal yang penting bagi mereka dalam hidup.

Petunjuk: Beri siswa waktu 10 menit untuk menulis surat kepada diri mereka di masa depan, 10 tahun dari sekarang, dengan menggunakan contoh berikut:

Untuk Aku di Masa Depan,

Aku harap kamu…
Aku harap kamu memiliki… Aku harap kamu merasa…
Aku harap kamu tidak …
Aku ingin kamu ingat bahwa…

Salam,
Dari Aku

Bahas kegiatan ini secara berkelompok dan tanya kepada mereka:

- Bagaimana rasanya menulis surat ini?
- Apa beberapa hal yang kamu harapkan di masa depan?
- Apakah menulis surat ini membuat Kamu menyadari hal-hal apa saja yang penting, berarti dan berharga bagi kamu dalam hidup?

Sampaikan kepada kelompok:

Banyak cara yang bisa kita lakukan untuk mengenal diri kita, menulis/ berbicara/bernyayi mari temukan "versi terbaik kamu".

Memelihara dan melindungi kesehatan mental kita adalah bagian yang sangat penting dalam membantu kita mencapai tujuan dan mewujudkan potensi penuh kita. Itulah sebabnya kita akan fokus pada menemukan cara

Aktifitas 3: Menentukan Kontrak Belajar

Ajak lah peserta menyusun kontrak belajar menggunakan pertanyaan berikut:

- Menurut kamu apa yang harus diperhatikan ketika memperlakukan satu sama lain?
- Tindakan apa saja yang dapat dilakukan orang lain untuk membuat kamu merasa nyaman ketika berpartisipasi dalam kelompok?
- Apa yang dapat kamu lakukan untuk membuat orang lain merasa nyaman untuk berpartisipasi?
- Apa sajakah cara yang ingin kamu lakukan untuk berkontribusi pada kelompok? (misalkan: aku bisa nyanyi, bisa ice breaking, bisa mencatat, etc)-> Sampaikan bahwa apapun itu adalah berharga

Sampaikan

Melalui sesi ini kita jadi tahu apa yang boleh dan tidak boleh kita lakukan selama sesi berlangsung, selanjutnya komitmen bersama perlu dilakukan agar semua orang nyaman.

Kotak Saran:

Fasilitator dapat menggunakan kotak, jika tersedia, untuk menyediakan umpan balik anonim. Jika kotak saran tidak tersedia, tawarkan alternatif, seperti tas di mana peserta dapat memasukkan catatan anonim agar fasilitator mengetahui jika mereka memiliki umpan balik, saran atau pertanyaan.

Modul 2:
Memahami Apa yang Kita Rasakan



Tujuan Pembelajaran

- Berlatih mengidentifikasi berbagai emosi
- Berlatih mengidentifikasi tanda-tanda yang berkaitan dengan respons emosional

Pesan Utama

- Mampu memahami dan mengelola perasaan sebagai keterampilan yang penting untuk dilatih.
- Memahami bagaimana emosi dapat memengaruhi kesehatan mental, pembelajaran, pekerjaan, kehidupan, dan hubungan.

Pendahuluan dan Diskusi Pemantik

- Sambut peserta
- Beri waktu lima menit kepada kelompok untuk berbicara secara berpasangan tentang dua emosi yang mereka rasakan hari ini (contoh bagan perasaan di halaman 33 dapat digunakan untuk membantu mendorong mereka). Pikirkan tentang bagaimana perasaan mereka di tubuh kamu dan pikiran apa yang muncul di benak kamu yang mungkin kamu kaitkan dengan emosi tersebut.

Bahas sebagai kelompok dan tanyakan: Bagaimana perasaan kamu waktu melakukan kegiatan ini? Apakah mudah atau sulit? Apakah rasanya enak atau aneh?

Sampaikan kepada kelompok: Hari ini kita akan berbicara tentang emosi, karena emosi memengaruhi hampir semua bagian hidup kita. Mereka mempengaruhi kesehatan mental kita; kemampuan kita untuk belajar, bekerja, menikmati hidup dan berkontribusi pada komunitas kita; dan mempengaruhi interaksi dan hubungan kita dengan orang lain.

Pembelajaran yang Dipimpin Fasilitator

Sampaikan kepada kelompok: Ada beberapa hal yang ingin saya sampaikan tentang emosi:

- Emosi adalah bagian alami dari bagaimana manusia bereaksi terhadap peristiwa yang terjadi di sekitar kita.
- Emosi datang dan pergi, dan merupakan hal yang umum untuk merasakan banyak emosi yang berbeda sepanjang hari. Beberapa perasaan bertahan hanya beberapa detik, sementara perasaan lain mungkin bertahan menjadi suasana hati.
- Emosi bisa ringan, intens, atau di antara keduanya. Intensitas suatu emosi tergantung pada situasi dan pada orang tersebut.
- Wajar bagi semua manusia, terutama remaja, untuk merasakan emosi yang cukup kuat. Ini karena cara tubuh dan otak kamu berubah dan tumbuh pada usia kamu. Transisi dari anak-anak menjadi dewasa adalah sebuah perubahan yang besar. Kamu mungkin menyadari adanya emosi yang kuat datang dan pergi. Ingat bahwa itu semua alami.
- Emosi kita memiliki tujuan dan membantu kita memahami dunia.

Sebagai contoh:

- Ketakutan mungkin memberi tahu kita bahwa ada sesuatu yang tidak aman dan kita harus berhati-hati dan mencari keselamatan.
- Frustrasi mungkin memberi tahu kita bahwa ada sesuatu yang tidak berjalan seperti yang kita harapkan, dan bahwa kita membutuhkan keterampilan memecahkan masalah atau meminta bantuan.
- Kesedihan mungkin berarti kita menanggapi sesuatu yang terjadi pada kita, seperti kehilangan, perkelahian, atau bahkan lagu atau film.
- Kegembiraan mungkin memberi tahu kita bahwa ada sesuatu yang baik untuk kesehatan mental kita dan kita harus melakukannya lebih sering atau teratur.

Contoh-contoh emosi ini semuanya berbeda dan beberapa lebih intens dari yang lain, tetapi semuanya penting.

Aktivitas dalam Sesi

Aktivitas 1: Apa Maksud Lirik Lagu Ini?

Tujuan: Memfasilitasi diskusi tentang emosi dan membantu remaja mengeksplorasi, memahami, dan mengekspresikan emosi yang berbeda dengan cara yang dapat diterima.

Petunjuk:

- Pilih satu set lirik lagu sebelumnya yang menekankan emosi, seperti cinta, duka, suka atau kebahagiaan yang biasa didengar oleh remaja.
- Minta remaja untuk memikirkan tentang emosi apa yang diungkapkan dalam lagu tersebut dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan berikut:
  - Menggambarkan tentang apa lagi yang baru saja kita dengarkan?
  - Emosi apa yang diungkapkan dalam lagu tersebut?
  - Ungkapan apa yang digunakan lagu itu untuk menggambarkan emosi?
  - Apakah lagu itu berbicara tentang tindakan atau perilaku apa pun ?
  - Bagaimana emosi dan perilaku itu saling terkait?
  - Diskusikan secara berkelompok menggunakan pertanyaan cepat di atas.

Rekomendasi Lagu: HiVi – Jatuh Bangkit

Sampaikan kepada kelompok: Kegiatan ini bertujuan untuk mengenali berbagai emosi dalam diri kita dan lingkungan di sekitar kita. Sekarang saya ingin menyarankan satu cara lain untuk membantu kita menjadi lebih faham tentang bagaimana perasaan kita.

Aktivitas 2: Mengenali Tubuh Kita

Tujuan: Membantu remaja mempraktikkan salah satu cara memusatkan perhatian pada momen saat ini dan mengerti akan perasaan yang mereka temukan di berbagai bagian tubuh mereka.

Ajaklah peserta bermeditasi, dan tanyakan pendapat mereka di akhir sesi (gunakan music meditasi)

Instruksi: Saat kita melakukan aktivitas ini, jika ada yang merasa tidak nyaman, kamu dapat berhenti.

Duduk dengan nyaman, mulailah dengan menarik napas dalam-dalam 2-3 kali melalui hidung dan keluarkan melalui mulut.

- Saat kamu mengeluarkan napas ketiga, tutup mata kamu. Perhatikan bagaimana perasaan tubuh saat ini. Kamu mungkin merasakan keheningan atau kegelisahan, berat atau ringan, relaksasi atau ketegangan. (Biarkan 10 detik hening).
- Mulai dari atas kepala kamu, telusuri perlahan ke bawah melalui tubuh kamu, perhatikan apa yang terasa nyaman dan apa yang terasa tidak nyaman. (Biarkan 10 detik hening).
- Ingatlah bahwa kamu tidak mencoba mengubah apa pun; kamu hanya memperhatikan bagaimana yang dirasakan tubuh kamu saat kamu merasakan dari atas tubuh hingga ke bawah perlahan dan memperhatikan setiap bagian tubuh, sampai ke jari kaki. (Biarkan 10 detik hening).
- Sekarang, mari kita menarik napas dalam-dalam dua kali lagi saat kita sampai pada akhir latihan ini. Tarik napas masuk dan keluar, tarik napas masuk dan keluar. Saat kamu siap, buka mata kamu dan kembalikan perhatian kamu ke saat ini.
- Diskusikan secara berkelompok dan tanyakan:
  - Apa yang kamu rasakan ketika berkegiatan tersebut? Apa yang sulit? Apa yang mudah?
  - Apa yang kamu perhatikan tentang diri kamu selama kegiatan ini?

Sampaikan kepada kelompok: Ini adalah aktivitas sederhana yang membutuhkan sedikit waktu untuk dilakukan kapan saja yang akan membantu kita menjadi lebih sadar akan apa yang disampaikan dan dirasakan tubuh kita dan bagaimana perasaan kita.

*Meminta remaja untuk memusatkan perhatian pada tubuh mereka dapat menimbulkan emosi yang sulit bagi beberapa orang yang mungkin memiliki pengalaman traumatis yang mengalami perlakuan seperti dilukai secara fisik atau bagi mereka yang merasa sangat tidak percaya diri dengan tubuh mereka. Fasilitator harus memperhatikan isyarat/tanda nonverbal yang mungkin menandakan ketidaknyamanan, seperti agitasi, gelisah atau menarik diri. Jika peserta mengungkapkan perasaan yang sulit, ini mungkin wajar dan tidak harus menjadi alasan untuk khawatir. Dalam kasus lain, rujukan untuk dukungan lebih lanjut mungkin diperlukan. Pastikan untuk mendiskusikan masalah apa pun dengan pendamping kamu.

Petunjuk Diskusi dengan Remaja

Diskusikan sebagai kelompok saran lain yang mereka miliki untuk mengidentifikasi perasaan mereka. Beberapa contoh yang perlu diperhatikan jika tidak disebutkan adalah:

- Tanyakan pada diri sendiri bagaimana perasaan kamu saat ini. Jangan berpikir tentang masa lalu atau masa depan, tetapi hanya berkonsentrasi pada saat ini. Bagaimana perasaan kamu?
- Luangkan waktu sejenak untuk terhubung dengan teman dan beri tahu mereka tentang bagaimana hari atau minggu kamu berjalan. Bagaimana perasaan kamu hari ini? Apa yang ada di pikiran kamu minggu ini? Sesuatu yang keren yang terjadi akhir-akhir ini? Ada yang sulit atau menantang? Apa yang menghabiskan sebagian besar waktu kamu hari ini? Apakah ada sesuatu yang kamu nantikan untuk dilakukan minggu depan?
- Mulailah menuliskan emosi apa pun yang kamu rasakan atau coba salah satu dari pemantik ini: Perasaan apa yang saya alami hari ini? Apa hal terbaik tentang minggu ini? Apa hal yang paling menantang yang terjadi minggu ini? Apa yang membuat saya merasa bersyukur? Apa yang saya takuti atau nantikan?
- Berjalan-jalan di luar atau duduk sejenak dan coba perhatikan bagaimana perasaan kamu sekarang atau apa yang tubuh kamu coba sampaikan tentang perasaan kamu.
- Temukan lagu yang berhubungan dengan suasana hati yang sedang kamu rasakan.

Modul 3:
Menerima Perasaan Kita



Tujuan Pembelajaran

- Belajar mengidentifikasi dan membentuk pemahaman tentang berbagai emosi
- Pelajari cara menerapkan strategi untuk penerimaan emosi dan kasih sayang terhadap diri sendiri

Pesan Kunci

- Mengolah emosi berarti tidak mengabaikan perasaan saat muncul atau menilai dan mengidentifikasi perasaan tersebut.
- Menerima emosi tidak berarti selalu merasa baik-baik saja; merasakan emosi adalah sesuatu yang wajar.
- Terdapat berbagai faktor yang memengaruhi cara orang berpikir tentang perasaan; faktor tersebut dapat bersifat budaya atau agama atau mungkin berasal dari persepsi anggota keluarga, teman sebaya, dan media.

Pendahuluan dan Diskusi Pemantik

- Berikan sambutan hangat untuk peserta.
- Beri waktu lima menit kepada kelompok untuk berdiskusi secara berpasangan jika mereka setuju atau tidak setuju dengan pernyataan berikut dan alasannya:
  - Perempuan boleh nangis, tapi laki-laki tidak boleh.
  - Merasa kecewa berarti kamu adalah orang yang tidak tahu berterima kasih.
  - Menjadi takut menunjukkan bahwa kamu lemah.
  - Tidak baik marah pada orang tua.
  - Jika kamu bahagia, kamu akan sukses.
  - Orang yang frustrasi tidak berusaha cukup keras.

Lakukan pembahasan secara berkelompok dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan berikut:

- Apa yang disampaikan keluarga dan lingkungan kita tentang emosi?
- Apa saja mitos yang diajarkan kepada kita?
- Apa pengaruhnya terhadap cara kita berpikir tentang emosi kita sendiri?

Sampaikan kepada kelompok: Sering kali, orang diajarkan bahwa hanya perasaan tertentu yang dapat diterima, sementara yang lain mungkin tidak diterima karena tidak sesuai dengan cara dan kebiasaan kita melihatnya, karena cara media menggambarkannya atau karena komunitas tempat kita berasal tidak terbiasa dengan hal tersebut. Jadi hari ini, saya ingin fokus menerima semua emosi yang kita rasakan tanpa menghakiminya.

Pembelajaran yang Dipimpin Fasilitator

Sampaikan kepada kelompok:

- Pasang surut semuanya adalah bagian dari kehidupan dan bagian alami dari menjadi manusia. Namun terkadang kita diajarkan untuk menolak beberapa emosi karena dianggap tidak dapat diterima, buruk, atau memalukan dalam budaya kita.

- Pada kenyataannya, kita tidak dapat menyangkal atau mengabaikan perasaan kita karena emosi kita akan menemukan cara lain untuk mempengaruhi hidup kita. Dan tidak ada alasan untuk mengabaikannya. Tidak ada emosi yang tidak dapat diterima. Mampu mengalami berbagai emosi itulah yang menjadikan kita manusia.
- Sering kali, perasaan memengaruhi suatu tujuan. Mereka mungkin memberi tahu kita sesuatu tentang diri kita sendiri, lingkungan tempat kita berada, atau cara kita terlibat dengan orang lain. Salah satu contohnya adalah ketakutan. Kadang-kadang sangat membantu untuk memperhatikan rasa takut, karena mungkin memberi tahu kamu bahwa lingkungan tempat kamu berada membuat kamu merasa tidak aman.
- Menerima emosi kita berarti membiarkan perasaan kita ada, mengizinkan diri kita sendiri untuk merasakannya, dan tidak menilai diri kita sendiri karena merasakan apa yang kita rasakan, tidak peduli apa kata orang.
- Tidak peduli apa yang kita pikirkan tentang mereka dan apakah kita menginginkannya atau tidak, perasaan datang dan pergi dalam sehari, dalam seminggu, dan sepanjang Karena kita tidak dapat menghentikan diri kita sendiri untuk memiliki perasaan yang berbeda, maka kita perlu belajar tentang perasaan kita dan bagaimana kita dapat mengelola dan menghadapinya.
- Jika kamu mengalami perasaan yang sulit selama berhari-hari dan sepertinya tidak berlalu, atau jika kamu merasa kewalahan oleh perasaan kamu, ketahuilah bahwa ini terkadang terjadi. Mampu mengidentifikasi dan mengakses dukungan di masa-masa ini adalah penting dan merupakan tanda keberanian.

Aktivitas dalam Sesi

Aktivitas 1: Balon Perasaanku

Tujuan: Membantu remaja mengidentifikasi tindakan yang dapat mereka lakukan yang mengarah pada pengalaman positif.

Petunjuk:

- Minta peserta untuk menggambar balon di selembar kertas.
- Jelaskan bahwa ketika balon ditiup, itu artinya penuh dengan kebahagiaan dan emosi yang baik. Saat kempis, itu berarti tidak ada banyak emosi baik.
- Mintalah peserta untuk membuat daftar hal-hal yang dapat mereka lakukan untuk mengembang balon mereka. Aktivitas yang tercantum harus berupa tindakan yang sederhana dan mudah dilakukan secara rutin, misalnya:
  - Menghabiskan waktu bersama teman atau keluarga
  - Berpartisipasi dalam aktivitas yang mereka sukai (misalnya seni, olahraga, menari, bermain game)
  - Lakukan sesuatu di luar rumah atau di alam terbuka (misalnya, berjalan-jalan, berlari, bersepeda)
  - Menghabiskan waktu bermain dan merawat hewan peliharaan

Sampaikan kepada Peserta:

- Kita semua akan memiliki pengalaman positif dan negatif dalam hidup, oleh karena itu wajar bagi setiap orang untuk mengalami berbagai emosi yang berbeda.
- Meskipun kita tidak selalu dapat mengendalikan apa yang terjadi dan apa yang kita alami, kita dapat dengan sengaja mencoba meluangkan waktu dan ruang untuk melakukan hal-hal yang kita sukai – bahkan jika itu adalah aktivitas sederhana seperti berbicara dengan teman, menghabiskan waktu bersama keluarga, berjalanjalan di luar, mendengarkan musik yang kamu sukai, atau bermain game yang kamu sukai. Kegiatan ini tidak perlu memakan banyak waktu atau tenaga.

*Jika fasilitator memperhatikan bahwa remaja membuat daftar perilaku berisiko sebagai aktivitas untuk menggelembungkan balon mereka, jelaskan:

- Membangun rutinitas positif secara teratur (misalnya, melakukan setidaknya satu kegiatan sehari) dapat membantu kita memiliki hal-hal yang dinanti-nantikan dan berfungsi sebagai pengingat bahwa hidup memiliki saat-saat positif bahkan ketika kita sedang mengalami pengalaman yang sulit.

- Mari kita semua memilih satu atau dua tindakan yang dapat kita sertakan dalam rutinitas harian atau mingguan yang dapat mengembangkan balon kita. Pastikan ini adalah hal-hal yang dapat kamu lakukan dengan mudah dan teratur.
- Terkadang orang mungkin memilih untuk mengisi balon mereka dengan perilaku yang bisa menempatkan kesehatan mental mereka dalam keadaan berisiko tinggi seperti penggunaan napza atau aktivitas seksual. Jika melakukan hal-hal yang dapat membahayakan kamu membuat balon kamu mengembang, saya akan sarankan kamu untuk memikirkan beberapa alternatif yang dapat memberi kamu perasaan yang sama tanpa potensi risiko. Kita juga akan berbicara lebih banyak tentang ini di sesi selanjutnya.

Aktivitas 2: Apa yang Akan Saya Ceritakan Kepada Teman?

Tujuan: Membantu remaja mengembangkan rasa mengasihi dan kebaikan terhadap diri mereka sendiri.

Instruksi: Beri peserta waktu 10 menit untuk membahas dalam kelompok apa yang akan mereka ceritakan kepada seorang teman dalam situasi berikut untuk membantu mereka merasa lebih baik:

- Gagal ujian
- Bertengkar dengan orang tua atau pengasuh
- Tidak masuk dalam tim olahraga, drama, atau tari
- Tidak diundang ke acara yang diselenggarakan oleh sekelompok teman
- Menerima komentar tidak baik dari teman sekelas atau komentar tidak baik tentang penampilannya di unggahanmedia sosial
- Dimarahi oleh guru atau dipecat dari pekerjaan karena kesalahan
- Bertengkar dengan teman dekat

Sekarang mintalah kelompok untuk memikirkan saat-saat ketika mereka merasa tidak enak dalam situasi serupa dan diskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut:

- Bagaimana kamu biasanya menanggapi diri sendiri dalam situasi ini? Apa yang akan kamu sampaikan dan bagaimana nada suara kamu?
- Apakah kamu melihat perbedaan antara apa yang akan kamu sampaikan pada diri sendiri dan apa yang akan kamu sampaikan kepada teman kamu? Jika demikian, mengapa?
- Bagaimana hidup kamu akan berbeda jika kamu berbicara kepada diri sendiri seperti kamu berbicara dengan teman?

*Mintalah peserta untuk memusatkan perhatian pada emosi atau pengalaman yang sulit. Fasilitator harus memperhatikan isyarat nonverbal yang mungkin menandakan ketidaknyamanan, seperti agitasi, gelisah atau menarik diri. Jika peserta mengungkapkan perasaan yang sulit, ini mungkin wajar dan tidak harus menjadi alasan untuk khawatir. Dalam kasus lain, rujukan untuk dukungan lebih lanjut mungkin diperlukan. Harap pastikan bahwa hal ini didiskusikan dengan pendamping kamu.

Sampaikan kepada Kelompok:

- Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk menyadari bahwa mengalami emosi yang sulit bersifat wajar dan penting untuk menunjukkan kebaikan kepada diri kita sendiri di saat-saat ini, sama seperti yang kita lakukan kepada teman baik.
- Lain kali jika kamu merasa tidak nyaman tentang sesuatu, pertimbangkan apa yang akan kamu sampaikan kepada teman kamu dan pikirkan cara untuk menunjukkan kebaikan yang sama kepada diri sendiri.

Diskusi dengan Remaja

- Diskusikan cara-cara tambahan yang diidentifikasi kelompok untuk membantu menerima emosi kita. Beberapa contoh tambahan jika tidak disebutkan:
  - Tulis kalimat yang dapat kamu catat di buku catatan, ruang kelas, atau di rumah sebagai pengingat diri bisa dalam bentuk poster.
  - Identifikasi teman terpercaya atau orang dewasa yang dapat kamu ajak bicara untuk memberi semangat dan motivasi
  - Buat daftar lagu untuk mengingatkan kamu bahwa orang lain juga mengalami pengalaman serupa
  - Tulis daftar pengingat yang dapat kamu ceritakan pada diri sendiri di saat-saat sulit

Sampaikan kepada kelompok:

Hari ini kita berbicara tentang cara untuk membantu kita menerima emosi dengan lebih baik tanpa menghakiminya. Kebutuhan setiap orang berbeda, sehingga Kamu dapat memilih strategi yang sesuai untuk Kamu.

Modul 4:

Mengungkapkan Perasaan Kita



Tujuan Pembelajaran

- Mempelajari pentingnya ekspresi emosional sebagai pelampiasan perasaan seseorang
- Memahami perbedaan antara metode ekspresi yang bermanfaat dan berbahaya
- Melatih bentuk ekspresi emosional yang bermanfaat

Pesan Kunci

- Mengekspresikan perasaan kita sangat penting dan perlu untuk kesehatan mental kita
- Banyak cara untuk mengekspresikan emosi yang dapat membantu meluapkannya, tetapi beberapa metode ekspresi emosi dapat merugikan atau berbahaya
- Kita dapat memiliki pilihan terkait bagaimana kita mengekspresikan emosi kita

Pendahuluan dan Diskusi Pemantik

- Beri sambutan hangat untuk peserta.
- Beri waktu lima menit kepada kelompok untuk bekerja secara berpasangan untuk membuat daftar bagaimana cara remaja dapat mengekspresikan emosi mereka. Bisa saja terkait dengan tindakan yang kita ambil ketika kita memiliki perasaan kuat tertentu, seperti kegembiraan, kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, dan ketakutan.
- Diskusikan dengan seluruh kelompok dan tanyakan:
  - Ide apa yang kamu dapatkan?
  - Apakah mendapatkan banyak pilihan atau hanya beberapa saja? (Beberapa contoh jika kelompok tidak dapat mengidentifikasinya: menangis, tertawa, menari, berbicara, menulis, bernyanyi, menggambar, membuat karya seni, berlari, berdoa, atau berpartisipasi dalam pertemuan keagamaan)

Sampaikan kepada kelompok:

Hari ini, kita akan berbicara tentang cara kita mengekspresikan emosi kita.

Pembelajaran yang Dipimpin Fasilitator

Sampaikan kepada kelompok:

- Sekarang kita telah berbicara tentang bagaimana mengidentifikasi dan menerima emosi. Penting untuk dicatat bahwa mengekspresikan emosi adalah langkah penting selanjutnya dalam menjaga perasaan kita.
- Kita semua memiliki metode bagaimana mengekspresikan emosi kita. Beberapa orang diantaranya mendengarkan musik, beberapa orang menulis puisi, menari, bahkan juga menangis.
- Terkadang orang dapat mengekspresikan emosinya dengan cara yang dapat melukai diri sendiri atau orang lain. Dalam kasus ini, saya ingin kamu tahu bahwa kamu selalu dapat berbicara dengan saya atau orang dewasa terpercaya lainnya sehingga kita dapat berupaya menemukan cara alternatif dan bermanfaat untuk memproses/menghadapi emosi kamu.*

*Jika peserta menyebutkan cara-cara mengekspresikan emosi yang berbahaya bagi dirinya sendiri atau orang lain – seperti melukai diri sendiri atau perilaku kekerasan terhadap orang lain – pertimbangkan apakah intervensi diperlukan dan diskusikan dengan pendamping kamu.

- Mengubur emosi kita di dalam hati dan tidak mengungkapkannya itu sulit. Coba bayangkan sebuah balon, sebagai contoh. Kamu tidak dapat terus mengisinya selamanya tanpa membiarkan ia meledak. Dan sering kali, meskipun kita berpikir bahwa kita menahan suatu emosi, emosi itu sebenarnya dapat terungkap dengan cara lain. Jika kita menggunakan contoh balon, apa yang terjadi jika diisi dan diisi terus? Tentu balon itu akan meledak, bukan? Dan emosi kita juga kurang lebih mirip.
- Terkadang kita mungkin merasa tidak nyaman atau cukup aman untuk mengungkapkan perasaan kita kepada orang lain, tetapi masih ada cara lain untuk mengungkapkannya dan kita akan membicarakan beberapa di antaranya hari ini.
- Saat Kamu merasakan sesuatu dengan intens, keinginan untuk mengungkapkannya mungkin merupakan yang terkuat, dan ada kalanya ekspresi emosional sulit dikendalikan. Ini juga bisa terjadi jika emosi telah ditahan begitu lama sehingga menumpuk di dalam tubuh dan pikiran kita, seperti balon yang meledak.

Aktivitas dalam Sesi

Aktivitas 1: Menggambar

Tujuan: Untuk mendorong remaja mengeksplorasi penggunaan kegiatan menggambar sebagai salah satu cara mengekspresikan diri yang mungkin berguna bagi mereka.

Petunjuk:

- Minta remaja untuk bekerja berpasangan atau dalam kelompok kecil.
- Seorang remaja akan mengekspresikan emosi hanya melalui gambar (tidak menulis, bertindak atau berbicara), tanpa memberi tahu yang lain emosi apa itu. Orang lain atau kelompok harus menebak emosi apa yang diungkapkan melalui gambar.
- Peserta dapat bergiliran menggambar dan menebak.

Aktivitas 2: Bermain Peran

Tujuan: Untuk mendorong remaja mengeksplorasi penggunaan permainan peran sebagai salah satu cara ekspresi diri yang mungkin berguna bagi mereka.

Petunjuk:

- Minta remaja untuk bekerja berpasangan atau dalam kelompok kecil.
- Seorang remaja akan mengekspresikan emosi hanya melalui permainan peran (tidak menulis, atau menggambar), tanpa memberi tahu yang lain emosi apa itu. Orang lain atau kelompok harus menebak emosi apa yang diungkapkan melalui permainan peran tersebut.
- Peserta dapat bergiliran bermain peran dan menebak.

Aktivitas 3: Menulis

Tujuan: Untuk mendorong remaja mengeksplorasi penggunaan tulisan sebagai salah satu cara ekspresi diri yang mungkin berguna bagi mereka.

Petunjuk:

- Berikan waktu kepada peserta untuk menulis puisi atau lirik lagu yang menggambarkan emosi.
- Minta sukarelawan untuk membagikan puisi atau lagu mereka atau biarkan mereka memajangnya secara anonim untuk dibaca orang lain.

*Meminta peserta untuk memusatkan perhatian pada emosi atau pengalaman yang sulit, bagi sebagian orang akan mendapatkan kesulitan untuk berekspresi jika mereka pernah mengalami atau memiliki pengalaman yang traumatis. Fasilitator harus memperhatikan isyarat nonverbal yang mungkin menandakan ketidaknyamanan, seperti agitasi, gelisah atau menarik diri. Jika peserta mengungkapkan perasaan yang sulit, ini mungkin wajar dan tidak harus menjadi alasan untuk khawatir. Dalam kasus lain, rujukan untuk dukungan lebih lanjut mungkin diperlukan. Silakan diskusikan dengan pendamping kamu dan lihat di atas untuk informasi lebih lanjut.

Pembelajaran yang Dipimpin oleh Remaja

Diskusikan cara-cara tambahan yang diidentifikasi kelompok untuk membantu mengekspresikan emosi kita. Beberapa contoh tambahan jika tidak disebutkan:

- Membuat jurnal dan menuliskan bagaimana perasaan mereka
- Bermain musik, menggambar, melukis, menulis atau membuat segala bentuk karya seni
- Berbicara dengan orang lain
- Melakukan kegiatan fisik, seperti berlari, berolahraga atau menggerakkan tubuh mereka dengan cara lain untuk melepaskan emosi tanpa menyakiti siapa pun

Aktivitas Tambahan untuk Melatih Pengaturan Emosi

Aktivitas 1: Temukan Kembaran Emosi Kamu

Baca instruksi berikut:

- Bentuk lingkaran dengan seluruh kelompok.
- Tanpa bicara, kamu akan memikirkan emosi dan menggunakan gerakan tubuh kamu untuk menunjukkan seperti apa seseorang jika mereka mengalami emosi itu. Lihatlah ke sekeliling ruangan dan cobalah untuk menemukan kembaran emosi kamu.
- Berdirilah di samping orang yang menurut kamu menunjukkan emosi yang sama dengan kamu. Ketika semua orang selesai menemukan kembarannya, luangkan tiga menit untuk membicarakan emosi yang kamu tunjukkan. Apakah itu emosi yang sama?
- Apa cara lain seseorang mengekspresikan emosi itu?
- Jika kamu merasa belum menemukan kembaran emosi, berdirilah di tengah ruangan dan berbagi dengan orang lain yang juga belum menemukan kembaran mereka.

Aktivitas 2: Pagi, Siang, dan Malam

Baca instruksi berikut:

- Lipat selembar kertas menjadi tiga.
- Di bagian pertama, gambarlah sesuatu yang mengingatkan kamu pada pagi hari – bisa berupa matahari terbit atau yang lainnya.
- Di bagian kedua, gambarlah sesuatu yang melambangkan siang hari, dan di bagian ketiga, gambarlah sesuatu yang melambangkan waktu malam.
- Di setiap bagian, tulis kata atau gambar yang mewakili berbagai emosi yang Kamu rasakan kemarin pagi, kemarin siang, dan kemarin malam.
- Kamu tidak harus membagikan seluruh gambar kamu, tetapi cobalah untuk memilih satu hal untuk dibagikan dengan orang di sebelah Kamu.

Aktivitas 3: Simpan Diluar

Baca instruksi berikut:

- Berdirilah di area terbuka di sekitar ruangan atau di luar.
- Pikirkan saat kamu merasa sedih atau cemas atau marah.
- Tunjuk ke suatu tempat di tubuh kamu di mana kamu merasakan emosi itu muncul. Tidak ada jawaban yang salah.
- Pegang emosi itu dengan tangan kamu, keluarkan dari tubuh kamu, dan letakkan di tanah di sebelah kamu.
- Pikirkan sendiri, seberapa besar emosi itu? Apakah seukuran bola pingpong, bola kaki, atau bola basket?
- Sekarang berjalanlah mengelilingi ruangan dan bayangkan emosi mengikuti kamu di tanah. Jangan mencoba menghilangkannya, tapi jangan membuatnya lebih besar dari ukurannya sekarang.
- Duduklah.
- Tutup mata kamu dan bayangkan emosi semakin mengecil. Sekarang seukuran kerikil kecil.
- Jika Kamu masih ingin merasa sedih atau cemas atau marah, tidak apa-apa. Taruh kerikil kecil di saku kamu.
- Jika Kamu tidak ingin merasa seperti itu, bayangkan diri Kamu melempar kerikil ke dalam kolam. Ambil tiga napas dalam-dalam. Buka matamu

Aktivitas 4: Refleksi dengan Menulis Bebas

Baca instruksi berikut:

- Selama lima menit, tulis di buku catatan kamu tentang saat kamu mengekspresikan emosi dengan cara yang berbahaya bagi Kamu atau orang lain.
- Kemudian tuliskan cara lain yang dapat Kamu gunakan untuk mengungkapkan emosi yang kamu rasa lebih mudah.
- Setelah selesai, Kamu tidak harus membagikan seluruh cerita kamu dengan orang di sebelah kamu, tetapi cobalah untuk memilih sesuatu yang kamu rasa nyaman untuk dibagikan.

Modul 5:

Memahami Stres dan Mengidentifikasi Penyebabnya



Tujuan Pembelajaran

- Membedakan bentuk-bentuk stres
- Memahami dan mempraktikkan cara untuk mengidentifikasi dan memantau stres

Pesan Kunci

- Stres adalah apa yang kita rasakan ketika kita khawatir atau tidak nyaman tentang sesuatu.
- Semua orang mengalami stres, dan terkadang hal ini dapat membantu kita untuk tampil lebih baik di tempat kerja, sekolah, atau dalam kehidupan sehari-hari.
- Ketika kita mengalami terlalu banyak stres atau terlalu lama, itu bisa membuat kita kelelahan. Stres yang luar biasa adalah bentuk stres yang tidak baik.
- Masa remaja adalah masa di mana terjadi perubahan-perubahan tertentu secara fisik, psikologis, dan sosial, yang sering kali mengakibatkan tingkat stres yang lebih tinggi.

Pendahuluan dan Diskusi Pemantik

- Berikan sambutan hangat.
- Berikan waktu lima menit kepada peserta untuk membahas bagaimana rasanya ketika seseorang mengalami terlalu banyak stres dengan menggunakan pertanyaan berikut:
  - Apa yang kamu rasakan ketika stres?
  - Bagaimana pengaruhnya terhadap pemikiran kamu?
  - Bagaimana kamu biasanya mengatasi stres tersebut?
  - Bagaimana stres bisa memengaruhi emosi kita?
- Bahas tanggapan secara berkelompok.
- Sampaikan: Stres adalah apa yang kamu rasakan ketika kamu khawatir atau tidak nyaman tentang sesuatu. Hari ini kita akan membahas tentang pengertian stres, karena stres adalah sesuatu yang kita semua hadapi. Mempelajari tentang stres adalah langkah pertama dalam bagaimana kita dapat mengelolanya dengan baik.

Pembelajaran yang Dipimpin Fasilitator

Sampaikan:

- Remaja menghadapi banyak tekanan dalam kehidupannya, baik saat berada di lingkungan rumah, sekolah maupun masyarakat. Mereka juga sering mengkhawatirkan masa depan mereka.
- Dan di usia ini, tubuh dan otak kamu berkembang dengan sangat cepat, dan kamu mengalami banyak perubahan yang terkadang membuat stres semakin membebani. Ini adalah bagian alamiah dari proses tumbuh dan masa remaja.

- Stres juga bisa muncul karena cara lingkungan kita memandang kita, entah itu karena identitas kita atau kemampuan kita. Kadang kita merasa diperlakukan tidak adil atau dihakimi atas identitas diri kita bisa menjadi pengalaman yang pahit, tetapi penting untuk diingat bahwa siapa pun kita, kita memberi nilai tambah bagi masyarakat di lingkungan kita.
- Kita tidak selalu bisa mengendalikan apa yang membuat kita stres, dan terkadang wajar jika kita merasa cemas atau khawatir. Wajar juga untuk merasa bahwa beberapa pengalaman stres dalam hidup kita disebabkan oleh ketidakadilan.
- Beberapa pengalaman stres, seperti stres yang timbul karena diperlakukan tidak adil, sulit untuk dikelola. Tetapi kita harus merasa nyaman dan aman dalam komunitas/masyarakat ini, dan kita semua dapat memikirkan cara-cara agar nilai-nilai kelompok kita berkontribusi terhadap kesehatan mental satu sama lain.
- Mari pikirkan beberapa sumber stres kita sebelum kita berbicara lebih banyak tentang caranya untuk mengelola stres tersebut.

Pimpin diskusi kelompok selama sekitar lima menit, ajak peserta untuk berbagi cerita.

Ingatlah bahwa ketika kita berbicara tentang penyebab stres dalam kehidupan sehari-hari, kita mungkin juga menemukan bahwa beberapa penyebab stres membuat kita kewalahan. Meminta bantuan dari seseorang yang kamu percaya dapat membantu dalam situasi seperti itu. Kita mungkin menyadari bahwa stres lebih dari sekadar pikiran atau kekhawatiran, tetapi dapat menyebabkan tubuh kita merasa berbeda/tidak nyaman atau juga memengaruhi perilaku kita sehari-hari. Jika kita merasa perlu mendiskusikan situasi atau perasaan seperti itu, saya ada di sini untuk mendengarkan.

Aktivitas dalam Sesi

Aktivitas 1: Tingkatan Tekanan Saya

Tujuan: Untuk mendukung remaja memantau tingkat stres mereka sendiri

Instruksi:

- Pandu peserta melalui aktivitas tingkatan tekanan dengan meminta mereka merefleksikan pengalaman yang mereka miliki dan beri peringkat pada skala satu sampai sepuluh.
- Gunakan petunjuk berikut: Pikirkan saat Kamu merasa stres rendah atau tidak stres. Apa yang membuatmu merasa seperti ini? Pada skala satu sampai 10, dengan 10 sebagai yang paling membuat stres, pikirkan waktu stres rendah sebagai satu atau dua.
- Sekarang pikirkan saat ketika Kamu merasakan banyaknya stres. Apa yang membuatmu merasakan hal tersebut? Dalam skala dari 1 sampai 10, dengan 10 sebagai yang paling membuat stres, anggap ini sebagai 9 atau 10.
- Luangkan waktu sejenak untuk memikirkan seberapa stres yang kamu rasakan saat ini. Perhatikan tubuh kamu, jika itu membantu. Gunakan dua contoh yang baru saja kamu pikirkan untuk membantu memandu kamu. Di mana posisi kamu pada skala 1 sampai 10 saat ini?

Sampaikan:

- **Memahami tingkat stres yang kamu hadapi dan memahami** penyebab stres tersebut dapat membantu kamu mengelolanya dengan lebih baik.
- Ingatlah bahwa memahami apa penyebab yang membuat kamu stres adalah yang terpenting. Cobalah untuk tidak membandingkan diri kamu dengan orang lain. Sembilan pada skala tekanan kamu mungkin berbeda dari versi sembilan orang lain. Yang terpenting adalah kamu dapat memahami saat kamu merasa tingkatan stres kamu sembilan dan bagaimana kamu dapat membantu diri kamu sendiri atau mencari bantuan saat dibutuhkan.

*Jika kamu berada dalam kondisi dibawah tekanan, seperti situasi kemanusiaan, bencana atau pengungsian, aktivitas ini mungkin tidak sesuai. Begitu pula jika penyebab stres remaja terutama bersifat sosial, seperti kekerasan, diskriminasi, atau tantangan istematik, materi ini mungkin tidak cocok untuk dilakukan.

Aktivitas 2: Tantang Pikiran Kita

Fasilitator harus berhati-hati dan menahan diri untuk tidak meremehkan peristiwa traumatis dalam keadaan tertentu, dan jika ragu, sebaiknya jangan gunakan materi ini.

Tujuan: Sebagai salah satu cara untuk menangani pemikiran atau perasaan yang berkontribusi terhadap stres

Tujuan: Sebagai salah satu cara untuk menangani pemikiran atau perasaan yang berkontribusi terhadap stres

Instruksi:

- Minta peserta bekerja berpasangan atau mandiri.
- Minta mereka untuk menemukan alternatif untuk kekhawatiran yang timbul dalam tabel di bawah ini agar dapat mengidentifikasi pilihan yang lebih positif.
- Beberapa contoh cara berfikir dibawah ini dapat membantu untuk menata ulang kekhawatiran yang muncul:

Pikiran yang Mengkhawatirkan	Pikiran yang Membantu
Saya salah menjawab beberapa pertanyaan saat ujian. Saya sangat bodoh. Saya tidak akan pernah lulus ujian akhir tahun atau masuk universitas pilihan saya.	Saya membuat beberapa kesalahan, tetapi itu sudah terjadi. Saya akan belajar dari kesalahan saya, bersiap untuk ujian akhir tahun ini dan melakukan yang terbaik. Satu kesalahan dalam ujian tidak akan merusak segalanya.
Saya tidak mengenal siapapun di kelas baru ini. Bagaimana jika tidak ada yang mengajak saya untuk berbicara? Bagaimana jika tidak ada yang menyukai saya? Bagaimana jika saya tidak punya teman baru? Ini akan menjadi tahun terburuk yang akan saya alami.	Mungkin perlu waktu untuk bertemu teman baru, dan saya pernah mengalami ini sebelumnya. Memang terasa sulit, tapi saya akan mencoba untuk memperkenalkan diri atau mengikuti beberapa kegiatan sebagai cara untuk bertemu teman baru.
Dia tidak membalas pesanku. Aku pasti telah melakukan atau mengatakan sesuatu yang salah kepadanya. Dia mungkin marah dan membenciku.	Mungkin ada alasan lain mengapa dia tidak membalas pesanku. Aku tidak bisa membaca pikirannya, tetapi aku bisa bertanya apakah dia menerima pesanku dan apakah semuanya baik-baik saja.
Orang tua saya akan mencari tahu tentang apa yang saya lakukan. Mereka tidak akan pernah memaafkan saya. Saya gagal.	Saya membuat kesalahan, tetapi tidak ada orang yang sempurna. Saya dapat mengakui tindakan saya dan memperbaiki untuk bertindak lebih baik di masa depan. Satu kesalahan bukan berarti saya gagal. Saya bisa memulai lagi mulai hari ini.

Sampaikan:

→ Pemikiran atau kekhawatiran sering memengaruhi perasaan dan tindakan kita.

→ Kita bisa berlatih mengganti pikiran negatif kita dengan yang lebih bermanfaat dan positif.

→ Saat Kamu memiliki pikiran negatif, berikut adalah beberapa pertanyaan yang dapat Kamu tanyakan pada diri sendiri:

- Apakah saya hanya memikirkan hal terburuk yang bisa terjadi? Apa saja kemungkinan lain dari apa yang telah terjadi?
- Apakah ini benar? Apakah pemikiran saya berdasarkan fakta?
- Kapan saya pernah mengatasi sesuatu yang serupa?
- Bagaimana pendapat seorang teman yang baik tentang situasi ini?

→ Melepaskan pikiran negatif kita atau setidaknya menambahkan lebih banyak pikiran positif mungkin tidak akan membuat masalah hilang. Tapi itu bisa membantu membawa stres kamu ke tingkat yang dapat dikelola dengan baik.

Pembelajaran yang Diarahkan Remaja

Diskusikan sebagai kelompok selama lima menit:

→ Apa sajakah cara agar kita dapat saling mendukung dengan lebih baik dalam kelompok ini untuk mengurangi stres?

→ Aktivitas apa yang mungkin bermanfaat untuk mengurangi stres?

Kotak Saran atau Umpan Balik:
Saya akan memberi kamu waktu sebentar untuk menulis catatan atau mengangkat tangan. Tidak ada komentar benar atau salah. Jangan ragu untuk mengatakan apa pun yang kamu pikirkan atau rasakan.

Modul 6:
Mengatasi Tekanan



Tujuan Pembelajaran

- Membedakan antara mekanisme *coping* yang bermanfaat dan yang mungkin berbahaya
- Menumbuhkan kebiasaan bermanfaat yang dapat mendukung dalam pengelolaan stres
- Melatih mekanisme *coping* yang bermanfaat

Pesan Kunci

- Mendorong kebiasaan tertentu dapat bermanfaat dalam menjaga kesehatan mental kamu.
- Mengatasi tekanan adalah keterampilan penting yang dapat kita kembangkan untuk membantu kita mengelola stres. Ada banyak cara yang bisa Kamu pilih untuk mengelola tekanan yang Kamu hadapi, dan ini disebut strategi *coping*.
- Beberapa metode *coping* bisa berbahaya, sementara yang lain dapat membantu kamu menyalurkan energi yang dihasilkan stres menjadi strategi yang lebih positif.

Pendahuluan dan Diskusi Pemantik

- Berikan sambutan hangat.
- Bagilah peserta menjadi kelompok yang terdiri dari tiga atau empat orang untuk diskusi selama lima menit.
- Tanyakan kepada mereka: Ketika kamu merasa stres karena hal-hal seperti sekolah, hubungan dengan orang lain, atau konflik dengan keluarga kamu, hal apa yang kamu lakukan untuk mengatasi tekanan tersebut?
- Setelah lima menit, diskusikan dengan seluruh kelompok.

  Tanyakan:
  - Cara apa yang kamu temukan?
  - Bagaimana strategi ini bisa membantu kamu?
  - Apakah ada strategi yang mungkin malah memperburuk keadaan?
- Sampaikan: *Coping* adalah sesuatu yang kita lakukan untuk mengurangi stres. Stres adalah bagian dari kehidupan, jadi bagaimana kita mengatasi stres sangatlah penting.
- Ingatlah bahwa ketika kita berbicara tentang penyebab stres dalam kehidupan sehari-hari, kamu mungkin juga menemukan bahwa beberapa penyebab stres yang mungkin tidak bisa kamu selesaikan sendiri. Meminta bantuan dari seseorang yang kamu percaya yang kamu rasa dapat membantu dalam situasi seperti itu. Jika kamu perlu mendiskusikan situasi seperti itu, saya di sini untuk mendengarkan kamu.

Pembelajaran yang Dipimpin Fasilitator

Sampaikan:

- Ingat skala tekanan kamu dari sesi terakhir?. Pikirkan tentang halhal yang membuat skala tekanan kamu naik. Misalnya, mungkin sedang mempersiapkan ujian.

- Misalkan jika kamu stres karena kamu belum cukup belajar. Salah satu cara untuk mengurangi tekanan tersebut mungkin dengan mengabaikan ujian, tetapi itu mungkin menguntungkan untuk Kamu dalam jangka panjang. Cara lain adalah dengan belajar bersama teman seminggu sebelumnya agar tidak merasa kewalahan ketika waktu ujian tiba. Keduanya adalah strategi mengatasi masalah, tetapi yang satu akan membantu kamu lulus ujian sementara yang lain kemungkinan besar hanya akan memperburuk keadaan, bukan?
- Saya tahu stres memengaruhi setiap orang dengan cara yang berbeda, dan tidak semua stres itu sama, terutama stres tentang situasi yang sulit dikendalikan, tetapi ada kebiasaan tertentu yang dapat kita praktikkan yang membantu kesehatan mental kita dan bahkan dapat membantu kita mengurangi stres secara keseluruhan.
- Diskusikan hal berikut dengan kelompok kamu selama lima menit.
- Mari kita adakan kuis kebiasaan singkat.
  - Berapa lama biasanya kamu tidur?
  - Kebanyakan orang membutuhkan 8-10 jam tidur setiap malam, dan semakin sedikit tidur, maka dapat menyebabkan perasaan stres.

Perhatikan bahwa beberapa remaja mungkin berbagi ruang tidur dengan banyak anggota keluarga dan mungkin tidak bisa mendapatkan tidur malam yang nyenyak seperti orang lain. Jika ini masalahnya, Kamu dapat berbicara dengan mereka untuk mengidentifikasi cara memperbaiki situasi mereka atau menemukan cara untuk istirahat di tempat lain.

- Berapa banyak aktivitas fisik yang Kamu lakukan?
- Aktivitas fisik dapat menyenangkan sekaligus melepaskan bahan kimia yang diperlukan untuk memulihkan keseimbangan tubuh dan pikiran kamu. Coba lakukan kegiatan fisik selama 30 sampai 60 menit setiap hari. Jangan lupa berjalan ke sekolah, mengerjakan tugas di rumah, olahraga, bermain, berkebun – semua itu penting.
- Apakah kamu merasa terlalu banyak waktu menggunakan gadget/gawai?
- Kurangi waktu kamu menggunakan gadget/gawai. Memang menggoda untuk menggunakan ponsel atau komputer sepanjang hari, tetapi terkadang hal ini bisa menjadi berlebihan, terutama jika membuat kamu merasa terputus dan tidak berinteraksi dengan orang lain. Saya tahu bahwa terkadang menggunakan ponsel atau menggunakan media sosial juga dapat membuat kamu merasa terhubung, jadi saya tidak menyarankan kamu untuk mengasingkan diri. Tetapi mengurangi waktu dengan gadget/ gawai sebenarnya telah terbukti menjadi cara yang baik untuk mengatur kesehatan mental seseorang.

***Jangan mengangkat topik berikut dalam situasi krisis pangan akut atau kerawanan pangan.**

- Apakah kamu memiliki pola makan seimbang?
- Sedapat mungkin, pastikan Kamu menjaga tubuh dengan mengonsumsi makanan yang mengandung bahan-bahan segar yang terdiri dari buah dan sayuran serta kaya akan protein, yang terbukti mendukung kesehatan kita.
- Tidak semua jenis dan sumber stres itu sama. Beberapa situasi stres datang dan pergi, sementara yang lain kadang bertahan beberapa waktu. Beberapa dapat diatasi oleh merubah kebiasaan, sementara yang lain sangat sulit dikendalikan. Beberapa sumber stres bisa sangat sulit diatasi dan terasa tidak adil untuk kita, dan dapat dimengerti jika merasa frustrasi karenanya. Ingatlah bahwa saya di sini untuk mendengarkan jika Kamu membutuhkan seseorang untuk diajak berbicara, dan sebagai kelompok, kita dapat menjalankan kebiasaan kita dengan cara yang berkontribusi pada kesehatan mental satu sama lain.
- Sekarang mari kita pikirkan pro dan kontra dari berbagai strategi ***coping*** tertentu untuk mengidentifikasi apa yang mungkin menjadi pilihan paling baik bagi kita masing-masing.

Aktivitas dalam Sesi

Aktivitas 1: Cara Saya Mengatasi Stres

Tujuan: Untuk menciptakan pemikiran kritis dan mendukung remaja agar membuat keputusan tentang risiko dan manfaat dari mekanisme ***coping*** yang berbeda

- Minta kelompok untuk melakukan bertukar pikiran dan membuat daftar strategi mengatasi stres yang mungkin tidak terlalu membantu mengatasi stres atau bahkan merugikan dirikita. Contohnya termasuk menggunakan napza atau melakukan tindakan yang dapat membahayakan diri sendiri atau orang lain.
- Tulis ide mereka di ***flip chart*** atau papan tulis.
- Selanjutnya minta kelompok untuk melakukan tukar pendapat dan membuat daftar strategi mengatasi stres yang positif. Contohnya bisa berupa menelepon teman, istirahat untuk melakukan sesuatu yang menyenangkan atau santai, tidur lebih awal, melakukan sesuatu yang bersifat aktifitas fisik seperti olahraga.
- Minta setiap peserta untuk menuliskan tiga hal yang dapat mereka coba di lain waktu ketika mereka sedang merasa stres.

Sampaikan:

- Kita semua memiliki strategi berbeda yang kita gunakan untuk ***coping*** atau mengatasi stres. Penting bagi kita untuk menyadari strategi ***coping*** yang mungkin membantu menghilangkan stres tetapi terdapat juga ***coping*** yang menyebabkan masalah lain atau membahayakan kesehatan mental kita.

Aktivitas Opsional: *Mindfulness Scavenger Hunt*

Fasilitator harus berdiskusi dengan pendamping mereka apakah latihan ini sesuai untuk peserta sasaran kegiatan tersebut. Mengingat faktor-faktor kontekstual yang dapat menyepelekan tekanan atau membuat kegiatan tidak layak untuk dilakukan karena pertimbangan keamanan atau logistik.

Tujuan: Untuk melatih ***mindfulness*** (kesadaran penuh) sebagai teknik yang berguna untuk mengelola stres

Sampaikan:

- Banyak orang menggunakan keterampilan yang disebut ***mindfulness*** atau kesadaran penuh untuk mengatasi stres, dan ini melibatkan usaha untuk tetap berkonsentrasi, tanpa memikirkan masa depan atau masa lalu, dan berkaitan dengan panca indra pada tubuh kamu.
- ***Mindfulness*** telah terbukti mengurangi stres karena membantu kita untuk tetap berfokus pada dimana kita berada saat ini dan perasaan kita saat ini. Teknik ini dapat mengurangi banyak kecemasan berlebihan yang kita rasakan tentang masa lalu atau masa depan. Kegiatan ini adalah sesuatu yang setidaknya patut dicoba, dan ada banyak cara untuk melatih kesadaran. Moto utama ***mindfulness*** adalah fokus dan konsentrasi dimana kita berada sekarang.
- Kita sebenarnya sudah mempraktikkan beberapa teknik ***mindfulness*** ketika kita melakukan pemindaian tubuh di Modul 2.

- Sekarang kita akan melakukan ***mindfulness scavenger hunt*** menggunakan panca indera kita. Saya akan membacakan daftar atribut. Kamu akan melihat sekeliling ruangan atau membayangkan sesuatu yang sesuai dengan deskripsi dan kemudian menuliskannya di kertas kamu.
  - Penglihatan: Lihatlah ke sekeliling ruangan untuk menemukan sesuatu yang bulat
  - Pengecapan: Pikirkan sesuatu yang rasanya manis
  - Perasaan: Bayangkan sesuatu yang terasa lembut
  - Penciuman: Bayangkan atau perhatikan di sini untuk menemukan sesuatu yang baunya menyenangkan atau harum
  - Pendengaran: Dengarkan lingkungan sekitar atau pikirkan saat kamu mendengar sesuatu yang terdengar bagus dan merdu

Sampaikan: Tentu saja, tujuan di sini bukan hanya untuk menemukan hal-hal ini, tetapi untuk fokus pada saat ini kamu berada. Kamu dapat menggunakan teknik serupa jika itu membantu mengurangi kecemasan kamu dengan berfokus pada pancaindra kamu saat makan, saat mendengarkan musik, saat pergi jalan-jalan keluar, atau bahkan saat kamu berbaring di tempat tidur.

Pencarian Ide dan Pembelajaran yang Diarahkan Remaja

- Mintalah beberapa sukarelawan untuk membagikan daftar yang mereka buat tentang bagaimana mereka dapat mengatasi stres (Kegiatan 1) kepada kelompok.

Contoh jika tidak disebutkan: Jalan-jalan, makan camilan, berbicara dengan teman, berbicara dengan orang tua atau pengasuh, mendengarkan musik.

Sampaikan: Saya harap dengan mendengarkan tentang cara-cara orang lain memberi kamu lebih banyak ide tentang apa yang dapat kamu coba jika kamu merasa stres.

Kotak saran atau umpan balik: Saya akan memberi kamu waktu sebentar untuk menulis catatan kecil atau mengangkat tangan. Tidak ada komentar benar atau salah. Jangan ragu untuk mengatakan apa pun yang kamu pikirkan atau rasakan saat ini.

Aktivitas Tambahan untuk Manajemen Stres

Aktivitas 1: Mendongeng Secara Berkelompok

Baca instruksi berikut:

- Kita akan membuat cerita tentang mengelola stres kita, dengan cara menyambung kalimat.
- Masing-masing dari kita akan menambahkan satu kalimat ke dalam cerita.
- Akhiri kalimat yang kamu buat dengan kata "lalu/kemudian…" sehingga orang berikutnya dapat menambahkan kalimatnya. Saya akan mulai: "Jantung Aris mulai berdetak lebih cepat dan dia menyadari bahwa dia stres dan kemudian..."
- Kemudian orang di sebelah menyelesaikan kalimat itu, misalnya, mereka mungkin berkata,
- "Dia berpikir sendiri, 'Apa yang membuat saya merasa stres?' lalu…."
- Setelah kita mengidentifikasi mengapa Aris stres, tiga orang akan menambahkan kalimat yang menjelaskan cara yang kurang membantu dia mengatasi stresnya.
- Akhirnya, kita akan berkeliling ke seluruh ruangan dan setiap orang akan menambahkan kalimat yang menjelaskan mekanisme ***coping*** yang berguna yang dapat digunakan Aris untuk mengelola stresnya.

Aktivitas 2: Jendela Kekhawatiran

Baca instruksi berikut:

- Pilih waktu yang cocok untuk kamu saat kamu memiliki waktu privasi 15 hingga 30 menit untuk berpikir atau menulis.
- Jadwalkan waktu itu sebagai 'jendela kekhawatiran' harian kamu.
- Selama dalam kurun jendela kekhawatiran kamu, beri diri kamu waktu dan ruang untuk memikirkan pikiran kamu yang mengkhawatirkan atau hal yang membuat kamu khawatir. Tuliskan atau jangan ragu untuk mengungkapkan hal-hal yang kamu khawatirkan dengan cara apa pun yang kamu anggap benar.
- Setelah jendela kekhawatiran kamu tertutup, cobalah untuk memfokuskan kembali perhatian kamu dari pikiran yang membuat kamu khawatir sehingga menimbulkan stres. Kemudian kamu dapat mencoba menjalani hari kamu tanpa harus terus-menerus membawa pikiran khawatir kamu ke mana-mana karena jendela kekhawatiran kamu sedang kamu tutup.
- Dibutuhkan latihan untuk tetap konsisten dengan cara ini, tetapi membuka dan menutup jendela kekhawatiran kamu selama beberapa saat setiap hari dapat membantu memastikan bahwa stres pada kehidupan sehari-hari tidak membuat kamu kewalahan atau kelelahan.

Aktivitas 3: Mengamati Objek

Baca instruksi berikut:

- Pilih objek di sekitar kamu (di dalam atau di luar ruangan). Bisa apa saja yang menurut kamu menarik.
- Amati benda itu selama lima menit.
- Ini mungkin terasa lama untuk mengamati satu objek, tetapi tujuannya adalah untuk membantu kamu fokus di sini dan saat ini dengan mengamati satu hal untuk waktu yang lama.
- Setelah selesai, bicarakan dengan orang di sebelah Kamu tentang apa yang kamu perhatikan tentang objek tersebut. Apakah ada sesuatu yang mengganggu kamu? Bagaimana kamu mengembalikan perhatian kamu ke objek tersebut, dan bagaimana perasaan kamu saat melakukan aktivitas tersebut?

Modul 7:

Menemukan Kekuatan Kamu



Tujuan Pembelajaran

- Memahami hal-hal yang mempengaruhi harga diri kita
- Berlatih mengidentifikasi kekuatan pribadi sebagai cara untuk membangun dan mempertahankan harga diri

Pesan Kunci

- Harga diri adalah bagaimana perasaan kita tentang diri kita sendiri.
- Masa remaja adalah masa di mana harga diri kita sangat penting dan dipengaruhi oleh banyak faktor.
- Belajar menghargai diri sendiri secara positif dan melihat nilai dalam keunikan seseorang penting untuk membangun dan mempertahankan harga diri.
- Memiliki harga diri yang baik dapat meningkatkan kesehatan mental kamu.

Pendahuluan dan Diskusi Pemantik

- Berikan sambutan hangat.
- Berikan waktu lima menit kepada peserta untuk mendiskusikan secara berpasangan apa yang mereka anggap sebagai kekuatan lawan bicara mereka dengan menggunakan beberapa petunjuk yang disediakan di bawah ini. Jelaskan bahwa kekuatan dapat berupa karakteristik pribadi, kemampuan, pengetahuan, atau hanya hal-hal unik tentang seseorang. Setiap orang memiliki nilai dan kekuatan, terlepas dari identitas mereka, kemampuan mereka atau karakteristik lainnya.
- Pemantik:
  - Apa yang suka dilakukan lawan bicara kamu?
  - Apa minat dan bakat lawan bicara kamu?
  - Apa saja hal positif yang akan kamu Sampaikan tentang lawan bicara kamu?
  - Apa saja cara lawan bicara kamu menunjukkan kebaikan kepada orang lain?
  - Karakteristik atau prestasi apa yang mungkin membuat lawan bicara kamu unik?
- Mintalah kelompok untuk berbagi beberapa kekuatan lawan bicara mereka dan bagaimana perasaan mereka mendengar orang lain berbicara tentang kekuatan mereka.

Pembelajaran yang Dipimpin Fasilitator

Sampaikan:

- Harga diri adalah perasaan kita tentang diri kita sendiri. Ada banyak hal yang dapat memengaruhi perasaan kita tentang diri kita sendiri. Apa sajakah dari hal-hal ini? Apa yang membuat kamu merasa nyaman dan bangga dengan diri sendiri? Apa yang mungkin membuat kamu merasa kurang baik tentang diri sendiri?

Opsional: Kamu dapat menuliskan tanggapan kelompok pada *flip chart* atau cukup berdiskusi sebagai kelompok.

- Banyak faktor yang memengaruhi harga diri kita, termasuk cara kita diperlakukan oleh orang lain, tetapi kita masing-masing unik dengan cara kita sendiri.
- Tidak ada orang yang sempurna atau baik dalam segala hal, tetapi setiap orang memiliki kekuatan pribadi, terlepas dari identitas, ras, status disabilitas, jenis kelamin, orientasi seksual, kekayaan atau karakteristik lainnya. Terkadang dunia dapat memperlakukan orang yang berbeda secara berbeda, dan meskipun saya memahami bahwa itu sulit, saya ingin kita menggunakan waktu ini untuk memikirkan tentang apa yang membuat kita unik sebagai manusia dan bagaimana itu menjadi kekuatan bagi kita.
- Mengenali kekuatan pribadi kita membantu kita membangun dan mempertahankan harga diri kita, dan ini benar-benar dapat membantu Kesehatan mental kita.

Aktivitas dalam Sesi

Aktivitas 1: Daftar Kekuatan Pribadi Saya

Tujuan: Untuk mendukung penggunaan pemikiran berbasis kekuatan sebagai sarana membangun harga diri

Instruksi: Mintalah setiap orang untuk memikirkan kekuatan pribadi mereka dan menuliskannya di selembar kertas.

- Tulis setidaknya lima kekuatan pribadi pada selembar kertas ini, hanya untuk diri kamu sendiri. Seiring waktu, daftar ini akan bertambah dan Kamu harus menambahkannya secara teratur.
- Untuk memulai, pikirkan percakapan yang baru saja kamu lakukan secara berpasangan.
- Beberapa orang unggul dalam tugas kreatif seperti menulis atau melukis, jadi salah satu kekuatan mereka adalah kreativitas. Beberapa orang unggul dalam mencoba hal-hal baru, jadi salah satu kekuatan mereka adalah mereka suka berpetualang.
- Pikirkan juga tentang apa yang membuat kamu unik dan spesial. Kamu mungkin berbeda dari orang lain yang membuat kamu dihormati dan dikagumi orang lain, atau terkadang kamu mungkin berbeda dengan cara yang tidak dihargai orang lain, tetapi bahkan bentuk keunikan ini adalah kekuatan.

Pencarian Ide dan Pembelajaran yang Diarahkan Remaja

Sekarang kita akan membahas pertanyaan berikut sebagai kelompok selama lima menit: Apa saja cara yang dapat kamu lakukan untuk mengingatkan diri sendiri tentang kekuatan kamu sepanjang hari dan sepanjang minggu?

Berikut adalah beberapa ide:

- Berlatih dengan teman kamu. Melihat nilai orang lain sama pentingnya dengan melihat nilai diri sendiri, karena kita semua adalah bagian dari dunia yang sama.
- Simpan daftar kamu di tempat yang dapat kamu lihat dan tambahkan setiap hari.
- Tanyakan pada diri kamu setiap malam, satu hal apa yang saya lakukan dengan baik hari ini?
- Simpan kotak afirmasi, dan setiap kali kamu memikirkan kekuatan, tuliskan dan masukkan ke dalam kotak tersebut.

Kotak Saran atau Umpan Balik:
Saya akan memberi kamu waktu sebentar untuk menulis catatan atau mengangkat tangan. Tidak ada komentar benar atau salah. Jangan ragu untuk mengatakan apa pun yang kamu pikirkan atau rasakan

Modul 8:

Memahami Apa yang Kita Sampaikan Kepada Diri Sendiri



Tujuan Pembelajaran

- Mengenali bahwa kritikan diri adalah tantangan umum dan dapat berdampak pada harga diri dan kesehatan mental
- Mempelajari dan melatih cara-cara untuk menantang ***self-talk*** negatif

Pesan Utama

- Terkadang kita bisa terlalu kritis terhadap diri kita sendiri, terhadap penampilan kita, terhadap apa yang dapat dan tidak dapat kita lakukan dengan baik, terhadap cara kita berperilaku, atau terhadap cara kita berinteraksi dengan orang lain. Terkadang kita melakukan ini karena budaya dan norma sosial di sekitar kita dan pengaruh lingkungan kita.
- Sulit untuk menantang norma-norma ini dan memutus siklus pemikiran kita. Tapi kita bisa melatih keterampilan untuk membantu kita dan, dengan demikian, memberdayakan diri kita sendiri.
- Mengkritik diri sendiri adalah hal biasa, tetapi dengan tidak melakukan hal negatif yang kita sampaikan pada diri sendiri dapat membantu kita mengembangkan citra diri yang lebih mendukung.

Pendahuluan dan Diskusi Pemantik

- Berikan sambutan hangat.
- Hari ini, kita akan berbicara tentang ***self-talk***. Ini adalah hal-hal yang biasa kita sampaikan pada diri kita sendiri.
- Apa yang kita Sampaikan pada diri kita sendiri bisa menyemangati dan positif atau bisa negatif dan membuat kita merasa tidak cukup baik.
- Banyak faktor yang dapat berkontribusi pada cara kita berbicara kepada diri sendiri, termasuk apa yang dapat dan tidak dapat kita lakukan dengan baik, hubungan kita dengan orang lain, dan bahkan media sosial.
- Dalam kelompok yang terdiri dari tiga hingga empat orang, luangkan waktu lima menit untuk mendiskusikan beberapa kata kritis atau bahkan kasar yang mungkin sering disampaikan oleh orang seusia kamu kepada diri mereka sendiri.

Setelah lima menit berlalu, lakukan pembahasan sebagai satu kelompok.

- Apakah kelompok kamu berbagi pemikiran atau cara berbicara yang sama dengan diri kamu sendiri?
- Kritik diri bukanlah topik yang mudah. Dan kita semua pasti menemui kesulitan untuk melakukannya, jadi berlatih cara menghindari pembicaraan negatif pada diri sendiri itu penting.
- Saya tidak bisa melakukan apapun dengan benar, saya selalu mengacau, saya tidak sebaik X, X tidak seperti saya, saya selalu gagal, semua orang selalu kecewa dengan saya, saya tidak akan pernah bahagia, saya tidak secantik X, saya tidak sepandai si X, dll.

Pertimbangan tambahan: Jika kelompok ragu untuk berbagi, tidak perlu/ memaksa mereka. Sebagai gantinya, kamu dapat membagikan beberapa contoh pemikiran kritis yang mungkin dimiliki seseorang:

Pembelajaran yang Dipimpin Fasilitator

Sampaikan:

- Apa yang kita sampaikan pada diri sendiri bisa bersifat mendukung atau kritikan negatif. Kita menyebutnya ***self-talk*** negatif atau positif.
- Misalnya, banyak orang mengalami ***self-talk*** negatif di seputar tubuh mereka.
- ***Self-talk*** yang negatif itu kritikan yang tidak baik. Dalam kasus citra tubuh, ini berarti melihat gambar atau membayangkan seperti apa tubuh kita seharusnya, dan kemudian mengkritik diri kita sendiri karena tidak terlihat seperti itu. Kita mungkin berkata, "Saya terlalu gemuk. Tidak ada yang akan menyukai ku jika aku terlihat seperti ini" atau "Aku terlalu kurus. Orang-orang pasti mengira aku lemah."
- Sering sekali, cara kita berbicara kepada diri sendiri dipengaruhi oleh bagaimana kita membandingkan diri kita dengan orang lain, seperti penampilan kita, harta benda apa yang kita miliki atau tidak kita miliki, atau apa yang tidak terlalu kita kuasai.
- Terkadang ***self-talk*** negatif juga dipicu oleh cara kita diperlakukan oleh orang lain. Saya tahu ini sulit, tetapi ingatlah bahwa tidak baik memperlakukan seseorang yang berbeda dari Kamu dengan buruk.
- ***Self-talk*** yang positif, di sisi lain, berarti bersikap baik kepada diri sendiri dan mengakui bentuk dan karakteristik unik kamu sendiri, karena kita masing-masing cantik dan unik dalam beberapa hal.
- Untuk semua orang, ***self-talk*** negatif adalah tantangan umum, dan itu bisa berdampak nyata pada harga diri dan kesehatan mental kita.
- Hari ini kita akan mencoba menantang ***self-talk*** negatif kita.

Aktivitas dalam Sesi

Aktivitas 1: Menantang Self-talk Negatif

Tujuan: Untuk mengembangkan keterampilan untuk mempromosikan citra diri yang positif dan melatih cara mengasihi diri.

Instruksi

- Lakukan kegiatan ini sebagai kelompok penuh.
- Aktivitas ini akan memakan waktu sekitar 10 menit, jadi sekitar tiga menit per skenario. Kamu dapat memperpanjang waktu jika menambahkan lebih banyak skenario.
- Bacalah skenario pada tabel di bawah ini dengan lantang dan kemudian mintalah peserta untuk mendiskusikan contoh-contoh ***self-talk*** negatif dan contoh-contoh dari apa yang dapat mereka sampaikan.
- Jika peserta mengalami kesulitan untuk mengungkapkan ***self-talk*** negatif, Kamu dapat menggunakan contoh, tetapi tetap meminta mereka menyampaikan apa yang bisa disampaikan.
- Jika mereka tidak menyebutkan cara untuk menantang ***self-talk*** negatif, bagikan contoh.

Sampaikan:

- Saya akan membacakan beberapa skenario dengan lantang dan kemudian kita akan membahas secara berkelompok beberapa contoh ***self-talk*** negatif dan cara kita dapat mengubahnya menjadi ***self-talk*** yang lebih positif.

Baca setiap skenario di bawah ini dan kemudian ajukan dua pertanyaan berikut.

- Hal-hal negatif apa yang mungkin disampaikan seseorang kepada dirinya sendiri?
- Hal lain apa yang bisa disampaikan seseorang?

Skenario	*Self-talk* Negatif	Apa yang bisa kamu sampaikan Sebagai Gantinya?
Kesulitan mengerjakan pekerjaan rumah (PR)	Saya tidak mengerti ini. Saya sangat bodoh. Saya tidak tahu ini. Saya tidak akan pernah pandai dalam mengerjakan soal matematika.	Ini sulit, dan saya belum mengerti bagaimana mengerjakannya. Tapi saya bisa meminta bantuan kepada teman dan mencari tahu bagaimana mengerjakan soal ini. Dengan latihan saya bisa menjadi lebih baik.
Berselancar di media sosial	Semua orang terlihat jauh lebih baik dan memiliki pakaian yang jauh lebih bagus. Aku benci penampilanku. Pantas saja tidak ada yang menyukaiku.	Tidak ada satu standar kecantikan. Ada banyak hal yang membuatku cantik juga. Memiliki barang atau pakaian bagus bukanlah satu-satunya hal yang penting dan apa yang ada di dunia maya tidak selalu sama dengan kenyataan. Sahabat dan orang tua saya menyukai saya apa adanya.
Salah paham dengan teman	Mengapa ini selalu terjadi pada saya? Tidak ada yang mengerti saya dan semua orang membenci saya. Hidup saya tidak menyenangkan.	Sulit ketika teman saya salah paham dengan saya. Akan selalu ada pasang surut bahkan diantara teman-teman, tetapi saya dapat mencoba menyelesaikan masalah dengan mereka. Saya juga dapat menemukan teman-teman lain untuk berinteraksi

Aktivitas 2: Apa yang Akan Sahabat Saya Sampaikan?

Tujuan: Untuk mempromosikan praktik saling mengasihi

Instruksi: Berikan waktu lima menit kepada setiap orang untuk menuliskan cara-cara mereka dapat menentang kritik-diri dan minta sukarelawan untuk berbagi.

- Jika Kamu mengatakan "Saya sangat jelek", apa yang akan disampaikan sahabat kamu kepada kamu? Bagaimana jika kamu berkata, "Saya selalu melakukan kesalahan; Saya selalu gagal" atau "Tidak ada yang menyukai saya"?
- Tuliskan cara teman kamu akan menantang kritik tersebut?
- Menantang pikiran negatif adalah keterampilan yang dipelajari yang menjadi lebih baik saat kita berlatih. Ini adalah perjalanan seumur hidup, tetapi hal tersebut adalah sesuatu yang bisa kita semua lakukan.

Pencarian Ide dan Pembelajaran yang Diarahkan Remaja

- Diskusikan sebagai kelompok selama lima menit tentang strategi yang dapat Kamu gunakan untuk membantu membentuk pandangan yang lebih akurat tentang diri kamu.
- Adakah ide tentang bagaimana kita dapat saling mendukung dengan lebih baik di sini di kelompok ini atau remaja lain di komunitas kita?

Kotak Saran atau Umpan Balik:

Saya akan memberi kamu waktu sebentar untuk menulis catatan atau mengangkat tangan. Tidak ada komentar benar atau salah. Jangan ragu untuk mengatakan apa pun yang Kamu pikirkan atau rasakan.

Aktivitas Tambahan untuk Harga Diri

Aktivitas 1: Menggambar Siluet (20 menit)

Baca instruksi berikut:

- Ambil selembar kertas besar atau rekatkan empat lembar kertas menjadi satu.
- Tulis nama kamu di atas. Gambarlah siluet diri kamu – baik seluruh tubuh kamu atau hanya kepala kamu.
- Di dalam siluet, tulislah setidaknya lima hal positif tentang diri kamu.
- Semuanya, letakkan gambar kamu dilantai dalam lingkaran dan setiap orang harus berjalan mengelilingi ruangan dan menulis satu hal positif tentang orang itu di luar siluet.

Aktivitas 2: Cerita Lengkap (10 menit)

Baca instruksi berikut:

- Ketika kita mengatakan atau memikirkan sesuatu yang negatif tentang diri kita sendiri, kita sering tidak menceritakan kisah lengkapnya. Mari kita gunakan contoh sebelumnya: "Saya sangat bodoh; Saya tidak akan pernah pandai dalam matematika."
- Mungkin saat ini, kamu sedang kelelahan dengan pelajaran matematika yang sedang kamu pelajari di kelas-dan itu sah-sah saja. apa pernyataan lain yang dapat kamu sampaikan secara lengkap? Salah satu contohnya adalah, "Saya tidak pandai memecahkan persamaan aljabar, tetapi saya pandai perkalian."
- Contoh lainnya adalah, "Dulu saya buruk dalam menulis, tapi sekarang saya menyukainya. saya mampu untuk menjadi lebih baik dalam berbagai hal."
- Sekarang kita melihat lebih banyak cerita lengkapnya. Ketika kamu memiliki pikiran negatif, ingatkan diri kamu bahwa ada lebih banyak cerita!
- Tuliskan kritik diri dan kemudian di bawahnya, tulis hal-hal yang dapat kamu sampaikan kepada diri sendiri untuk menceritakan lebih banyak cerita.
- Setelah kamu selesai menulis, letakkan pensil kamu dan beberapa sukarelawan boleh berbagi.

Modul 9:

Menavigasi Tantangan Hidup: Pemecahan Masalah



Tujuan Pembelajaran

- Mengakui bahwa masalah adalah bagian dari kehidupan kita sehari-hari dan meskipun kita mungkin merasa tertantang oleh masalah, kita juga dapat memperoleh keterampilan dan kepercayaan diri dengan memecahkan masalah
- Mendukung remaja untuk menerapkan strategi pemecahan masalah yang praktis

Pesan Utama

- Dalam kehidupan kita sehari-hari, masalah akan muncul yang menuntut kita untuk menerapkan keterampilan pemecahan masalah.
- Meskipun masalah terkadang menantang, memecahkan masalah dapat membantu membangun harga diri kita dan meningkatkan kesehatan.
- Strategi praktis untuk pemecahan masalah termasuk memecah masalah menjadi bagian-bagian kecil, mencoba berbagai solusi dan bekerja dengan orang lain.
- Meminta bantuan juga bisa bermanfaat saat menghadapi masalah

Pendahuluan dan Diskusi Pemantik

- Sambut kelompok. Sampaikan:
- Sesi ini adalah tentang pemecahan masalah. Dalam kehidupan kita sehari-hari, kita semua akan menghadapi tantangan dan masalah yang harus dipecahkan, entah itu soal matematika, sepeda rusak, atau pertengkaran dengan teman.
- Masalah adalah bagian dari hidup, dan saya tahu itu bisa membuat frustrasi dan menantang, tetapi itu juga bisa menjadi peluang untuk mengembangkan keterampilan yang akan membantu kita merasa lebih mampu menjalani hidup kita.
- Mari buat kelompok beranggotakan lima sampai enam orang dan luangkan waktu lima menit untuk membahas pertanyaanpertanyaan berikut:
  - Apa saja masalah sehari-hari yang sering dihadapi remaja di masyarakat kita?
  - Bagaimana cara mereka menyelesaikannya?

Kumpulkan kembali kelompok yang lebih besar dan diskusikan selama lima menit:

- Apa saja cara yang membantu untuk memecahkan masalah yang kamu identifikasi?
- Apakah kamu juga mengidentifikasi cara yang tidak membantu?
- Apakah ada banyak kesepakatan dalam kelompok kamu atau apakah kamu tidak setuju?

Pembelajaran yang Dipimpin Fasilitator

Sampaikan:

- Pemecahan masalah adalah keterampilan yang berguna untuk menangani tantangan hidup. Ada banyak cara berbeda untuk melakukan ini.
- Jika kamu harus menghadapi tantangan, sebaiknya luangkan waktu sejenak untuk sepenuhnya memahami masalah yang ingin Kamu selesaikan sebelum menindaklanjutinya. Terkadang masalah

dan tujuan yang ingin kita capai sudah sangat jelas, dan tidak membutuhkan banyak pemikiran. Terkadang mungkin perlu pemikiran lebih lanjut.

- Setelah kamu mengidentifikasi masalahnya, kamu dapat mencoba beberapa strategi untuk menyelesaikannya. Berikut adalah beberapa cara yang berguna untuk melakukan hal ini:
  - Memecah masalah menjadi bagian-bagian yang lebih kecil
  - Terkadang kita kewalahan oleh masalah karena masalah itu tampak besar dan tidak dapat dikelola. Ini bisa dimengerti. Itu terjadi. Salah satu cara untuk mengatasinya mungkin dengan bertanya pada diri sendiri apakah kamu dapat memecah masalah menjadi bagian-bagian yang lebih kecil.
  - Coba berbagai cara untuk mendapatkan solusinya
  - Bahkan jika suatu masalah memiliki solusi, untuk sampai ke sana mungkin memerlukan beberapa upaya. Terkadang terasa sulit untuk terus mencoba, tetapi juga dapat membantu kita untuk mencoba dan mencoba lagi.
  - Bekerja sama
  - Sering kali, kita mungkin menghadapi masalah yang harus kita selesaikan dengan orang lain daripada dengan diri kita sendiri. Pernahkah kamu melihat dua orang mendayung perahu bersama? Bayangkan apa yang akan terjadi jika mereka mendayung ke arah yang berbeda. Penting bagi mereka untuk bekerja sama. Jika tidak, masalah mereka (mencapai tujuan yang mereka inginkan) tidak akan terpecahkan. Bekerja dengan orang lain adalah bagian penting dari pemecahan masalah.
  - Cari bantuan
  - Kita semua membutuhkan bantuan untuk menyelesaikan beberapa masalah, jadi ingatlah bahwa tidak apa-apa untuk meminta bantuan. Hal ini menunjukkan kekuatan dan keberanian untuk meminta bantuan saat Kamu membutuhkannya.
  - Mari kita praktikkan beberapa strategi ini untuk pemecahan masalah.

Aktivitas dalam Sesi

Aktivitas 1: Masalah Matematika

Tujuan: Untuk berlatih memecah masalah besar menjadi lebih kecil

Instruksi: Biarkan kelompok mencoba soal matematika dan kemudian ajak kelompok mencoba beberapa kemungkinan cara untuk memecahkan masalah. Kegiatan ini akan memakan waktu 10 menit.

- Oke, pertama kita akan mencoba soal matematika
- Berapa 99 kali 11?
- Jika Kamu mendapatkan jawabannya, angkat tangan tetapi jangan berteriak.

Pilih seseorang yang telah mengangkat tangan untuk mendapatkan jawabannya. Jika benar, tanyakan kepada peserta bagaimana dia mendapatkan jawabannya. Jika tidak ada yang bisa mendapatkan jawabannya, 99 kali 11 adalah 1089.

- Kamu dapat melakukannya dengan beberapa cara:
  - Kamu dapat menambahkan 99 ditambah 99 sebelas kali sampai kamu mendapatkan jawabannya (99+99+99+99+99+9 9+99+99+99+99+99= 1.089)
  - Kamu dapat mencoba menambahkan 1 ke 99 sehingga kamu memiliki 100x11 yang lebih mudah diselesaikan, lalu kurangi 11: (100 x 11) – 11 = 1.100 – 11 = 1.089)

- Atau kamu bisa memecah masalah menjadi bagian-bagian yang lebih kecil. 11 adalah 10 + 1, kan?
- Jadi, jika kamu mengalikan 99 x 10, hasilnya adalah 990, lalu kamu dapat menambahkan 99 untuk mendapatkan jawabannya: (99 x 10) + 99 = 990 + 99 =1.089
- Ada banyak cara untuk memecahkan masalah ini dan mendapatkan jawaban yang sama.

- Lain kali, ketika kamu harus menghadapi masalah seperti ini, kamu dapat mempertimbangkan untuk mencoba beberapa solusi atau memecahnya menjadi bagian-bagian yang lebih kecil untuk melihat apakah membuat solusi menjadi lebih sederhana.
- Apakah ada yang punya contoh yang bisa mereka bagikan tentang bagaimana strategi ini pernah berhasil untuk kamu?

Aktivitas 2: Simpul Manusia

Tujuan: Untuk melatih kerja sama dan ketekunan sebagai teknik pemecahan masalah

Instruksi: Sebagai kelompok, luangkan 10 menit untuk membuat dan melepaskan simpul manusia

- Pertama kita akan membuat simpul manusia:
  - Berdiri dalam lingkaran saling berhadapan.
  - Setiap orang meletakkan tangan kanannya ke dalam lingkaran dan menautkan tangan dengan orang lain, tetapi mereka tidak dapat menautkan tangan dengan pemain yang berdiri di sebelahnya.
  - Sekarang ulangi hal yang sama menggunakan tangan kiri kamu.

Catatan: Dalam beberapa lingkungan di mana peserta mungkin tidak pantas untuk berpegangan tangan secara langsung, setiap pemain dapat diberikan seutas tali untuk dipegang sebagai alternatif dari berpegangan tangan secara langsung.

- Sekarang kita akan melepaskan simpul manusia:
  - Setiap orang dapat bergerak ke atas, ke bawah, atau melalui tangan yang terhubung selama kamu tidak melepaskan tangan satu sama lain.
  - Setelah Kamu berdiri dalam lingkaran lagi, tantangan selesai.

Tantangan juga akan berakhir jika mereka tidak dapat melepaskan simpul manusia.

Lakukan pembahasan secara berkelompok dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan berikut:

- Strategi apa yang kamu gunakan untuk membuka simpul?
- Apa yang dilakukan kelompok yang membantu membuka simpul?
- Apa yang membuat kelompok lebih sulit untuk melepaskan simpul?

Aktivitas alternatif: kemacetan lalu lintas

Tujuan: Untuk melatih kerja sama dan ketekunan sebagai teknik pemecahan masalah

Instruksi: Sebagai kelompok, luangkan 10 menit untuk membuat dan melepaskan simpul manusia

- Bagilah peserta menjadi dua kelompok yang setara. Jika ada angka ganjil, satu orang dapat berfungsi sebagai pemantau lalu lintas. Mintalah setiap kelompok untuk berdiri berbaris. Anggota tim Kelompok 1 menghadapi anggota tim kelompok 2 dengan ruang terbuka di antara kedua kelompok.

Pengaturannya akan terlihat seperti ini:



- Tujuannya agar setiap kelompok dapat bergerak ke sisi lain, tetapi ada beberapa aturan:
  - Kamu hanya bisa bergerak maju dan tidak mundur.
  - Setiap orang hanya dapat bergerak ke ruang kosong di depannya atau di sekitar orang yang menghadapnya.
  - Kamu tidak dapat melewati siapa pun dari kelompok Kamu sendiri.
  - Jika tidak ada cara bagi kamu untuk pindah ke ruang lain, kamu harus memulai ulang dengan kembali ke pengaturan awal.
- Kamu dapat mencoba sebanyak yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas. Tugas selesai jika kelompok berhasil menyelesaikannya. Jika kelompok tidak dapat menyelesaikan tugas dengan waktu yang diberikan, tugas tersebut dapat dianggap selesai juga.

Bahas sebagai kelompok selama lima menit:

- Bagaimana perasaan kamu tentang tim kamu?
- Bagaimana perasaan kamu terhadap aktivitas tersebut? Jika emosi yang sulit muncul, bagaimana Kamu menanganinya? Jika emosi positif muncul, beri tahu kita lebih banyak tentang itu.
- Apa yang perlu dilakukan tim agar berhasil terurai dan masuk ke urutan yang benar?

Sampaikan:

- Dari aktivitas ini kita melihat bahwa terkadang kita perlu bekerja sama dengan orang lain untuk memecahkan masalah dan kita sering perlu mencoba sejumlah solusi sebelum menemukan solusi yang berhasil.
- Walaupun latihan ini terasa agak konyol, ini adalah latihan yang bagus untuk memecahkan masalah yang kita hadapi dalam kehidupan kita sehari-hari.

Pencarian Ide dan Pembelajaran yang Diarahkan Remaja

- Diskusikan dalam kelompok selama lima menit cara lain untuk melatih kemampuan memecahkan masalah. Sebagai contoh:
  - Mainkan lebih banyak game pemecahan masalah.
  - Identifikasi keterampilan baru yang mungkin ingin dikembangkan, apakah itu berenang, mengendarai sepeda, atau memainkan alat musik. Ini semua membutuhkan keterampilan pemecahan masalah untuk dicapai, dan itu juga bisa menyenangkan!
  - Pikirkan tentang strategi lain yang ingin disarankan oleh kelompok.

Kotak Saran atau Umpan Balik:

Saya akan memberi kamu waktu sebentar untuk menulis catatan atau mengangkat tangan. Tidak ada komentar benar atau salah. Jangan ragu untuk mengatakan apa pun yang Kamu pikirkan atau rasakan.

Modul 10:

Menavigasi Tantangan Hidup: Manajemen Masalah



Tujuan Pembelajaran

- Mengenali dan menerima bahwa beberapa masalah mungkin tidak memiliki solusi yang jelas
- Mengidentifikasi dan mengelola perasaan sulit yang muncul saat menghadapi masalah yang mungkin sulit kamu selesaikan
- Mengidentifikasi dan mempraktikkan langkah-langkah utama untuk mengelola masalah

Pesan Utama

- Terkadang masalah pribadi yang kita hadapi tidak selalu memiliki solusi yang jelas, yang dapat menyebabkan kita merasa kewalahan atau tertekan.
- Mengikuti langkah-langkah pemecahan masalah dapat membantu kita mengatasi dan mengelola masalah pribadi yang tidak mudah dipecahkan dengan lebih baik.
- Kita tidak perlu menghadapi semua masalah sendirian, dan mencari dukungan terkadang perlu dan penting.

Pendahuluan dan Diskusi Pemantik

- Sambut kelompok.
- Dalam kelompok yang terdiri dari lima sampai enam orang, luangkan waktu lima menit untuk membahas pertanyaan berikut:
  Masalah apa yang mungkin Kamu pikirkan yang tidak memiliki satu solusi yang jelas?

Kumpulkan kembali kelompok.

- Saya yakin kamu mungkin dapat memikirkan banyak hal di dunia atau dalam hidup Kamu sendiri yang mungkin terasa seperti situasi yang rumit.
- Hari ini kita akan fokus mengeksplorasi beberapa langkah yang dapat membantu kita mengelola masalah pribadi dengan lebih baik yang tidak mudah dipecahkan.

Beberapa masalah bisa sangat memprihatinkan dan dapat menyebabkan banyak tekanan bagi remaja, dan fasilitator harus memberi perhatian khusus pada reaksi remaja saat topik ini sedang dibahas. Kamu harus menggunakan pendekatan mengundang remaja untuk mencari dukungan saat mereka membutuhkannya, tetapi beberapa situasi mungkin juga memerlukan intervensi yang lebih aktif. Harap pastikan untuk berdiskusi dengan pendamping kamu jika kamu didekati oleh anak muda yang menghadapi masalah yang sangat rumit atau jika kamu melihat anak muda dalam kesulitan.

Pembelajaran yang Dipimpin Fasilitator

Sampaikan:

- Untuk mendemonstrasikan cara menggunakan manajemen masalah, inilah masalah yang dapat kita selesaikan:
- Teman saya mengirim sms/chat/pesan singkat kepada saya untuk mengatakan bahwa mereka merasa kita tidak bisa berteman lagi setelah saya berbohong tentang apa yang saya lakukan akhir pekan ini. Saya ingin bergaul dengan orang lain untuk suatu perubahan, tetapi teman saya terluka oleh tindakan saya.

Ini adalah masalah yang rumit, jadi mari pikirkan tentang manajemen masalah dan bagaimana penerapannya. Mari kita melakukan langkah-langkah berikut:

1. Identifikasi masalah dan bagaimana perasaan kamu tentang hal itu.

- Apa masalahnya dan bagaimana perasaan kamu tentang masalah itu?
- Ingat keterampilan yang telah kamu peroleh, seperti memahami perasaan kamu, memperhatikan tubuh kamu, dan menggunakan cara mengatasi perasaan sulit yang bermanfaat bagi kamu.
- Beberapa contoh masalah dan bagaimana perasaan kamu adalah: Masalahnya adalah saya merasa teman saya mendominasi waktu saya dan saya takut untuk memberi tahu mereka, saya telah kehilangan kepercayaan dari seorang teman yang sangat saya inginkan dalam hidup saya, saya merasa sedih, sakit hati, bersalah, menyesal, salah paham.

2. Identifikasi apa tujuan kamu.

- Apa tujuan realistis yang akan membantu kamu dalam situasi ini?
- Contoh: Tujuan saya adalah untuk mendapatkan kembali kepercayaan teman saya, merasa tidak terlalu tersakiti oleh teks teman saya, lebih jujur tentang perasaan dan kebutuhan saya sendiri, luangkan waktu terpisah dari teman ini.

3. Identifikasi apa yang mungkin kamu perlukan untuk mencapai tujuan kamu.

- Informasi atau dukungan apa yang mungkin Kamu perlukan untuk membantu mencapai tujuan kamu?
- Contoh: Saya butuh bantuan untuk menulis surat penjelasan dan permintaan maaf, jadi mungkin saya akan bertanya kepada kakak perempuan saya. Saya membutuhkan bantuan untuk memahami mengapa saya tidak mengatakan yang sebenarnya, jadi mungkin saya dapat berbicara dengan seseorang yang saya percayai. Saya perlu bantuan untuk menjelaskan kepada teman saya bahwa saya tidak dapat menghabiskan setiap akhir pekan bersama mereka, jadi mungkin saya dapat meminta nasihat dari salah satu teman biasa kita.

4. Identifikasi hambatan apa yang mungkin kamu hadapi dalam mencapai tujuan kamu.

- Apakah ada tantangan yang mungkin kamu hadapi dalam mencapai tujuan ini?
- Contoh: Teman saya sangat terluka dan tidak siap mendengarkan saya. Saya mengerti apa yang saya lakukan itu salah, tetapi saya punya alasan dan saya takut untuk mengungkapkannya. Teman saya sudah memutuskan bahwa kita tidak bisa berteman, jadi permintaan maaf atau penjelasan mungkin tidak membantu.

5. Identifikasi beberapa kemungkinan solusi dan tindakan.

- Apa saja solusi dan tindakan yang dapat membantu Kamu mengatasi masalah dan kemungkinan hambatan?
- Contoh: Saya bisa mencoba menjelaskan dan meminta maaf. Saya dapat menerima bahwa teman saya tidak ingin berteman lagi dan berusaha untuk menghormatinya. Saya dapat mencoba mendapatkan kembali kepercayaan teman saya dari waktu ke waktu dengan menjadi lebih jujur. Saya dapat mengambil waktu istirahat dari persahabatan ini sementara saya mencoba memahami perasaan dan kebutuhan saya.

6. Ambil tindakan.

- Solusi apa yang menurut kamu paling baik untuk dicoba terlebih dahulu? Kamu mungkin ingin mencoba solusi yang terasa realistis, sesuatu yang telah bekerja dengan baik untuk kamu di masa lalu dengan masalah serupa, dan solusi yang tidak membahayakan kesehatan kamu.
- Contoh: Dengan bantuan saudara perempuan saya, saya telah menulis surat yang menjelaskan tentang tindakan saya dan meminta maaf karena berbohong. Surat ini juga mengatakan bahwa saya ingin mendapatkan kembali kepercayaan teman saya jika kita dapat menemukan caranya. Saya tidak dapat berbuat apa-apa dan menerima bahwa teman saya telah kehilangan kepercayaan pada saya dan bahwa saya merasa disalahpahami dalam hubungan ini. Saya dapat meminta teman saya untuk datang akhir pekan ini, tetapi saya akan beri tahu mereka bahwa saya juga akan mengundang orang lain dan itu adalah pilihan mereka apakah mereka datang atau tidak. Saya dapat memberi tahu teman saya bahwa saya memahami betapa pentingnya kepercayaan dan memberi tahu mereka bahwa saya akan lebih jujur mulai sekarang.

Sampaikan:

Contoh ini menunjukkan bahwa beberapa masalah bersifat kompleks dan mengharuskan kita mengambil keputusan berdasarkan kebutuhan dan perasaan kita sendiri. Langkah-langkah yang telah kita lalui dapat bermanfaat untuk mengelola beberapa masalah pribadi yang menantang yang kita hadapi dalam hidup kita.

Aktivitas dalam Sesi

Aktivitas 1: Hidupku Seperti Film

Tujuan: Untuk mempraktikkan strategi yang dapat mendukung manajemen jangka panjang dari tantangan yang kompleks

Instruksi: Bagi peserta menjadi kelompok-kelompok yang terdiri dari tiga sampai empat orang dan beri mereka waktu 10 menit untuk menulis skrip pendek untuk beberapa skenario. Kemudian minta sukarelawan untuk memerankan naskah mereka.

- Ingatlah bahwa kita berada di tempat yang aman. Ini adalah tempat bagi Kamu untuk membagikan apa yang nyaman Kamu bagikan. Jika kamu mengalami ketidaknyamanan selama aktivitas, harap hubungi kita.

Ada dua karakter utama, A dan B, yang berteman baik. A memberi tahu B sebuah rahasia pribadi dan memintanya untuk merahasiakannya. Belakangan, A mengetahui bahwa B mengungkapkan rahasia ini kepada orang lain, menyebabkan A merasa sakit hati dan malu. A tidak tahu, tetapi B marah pada saat itu karena A pernah ikut tertawa ketika ada orang yang membuat lelucon yang merugikan B.

Tulis naskah singkat percakapan antara A dan B. Coba terapkan strategi yang baru saja kita bahas pada masalah mereka.

Berikut adalah beberapa pertanyaan untuk dipikirkan:

- Apa masalah untuk A? Apa masalahnya untuk B?
- Tujuan apa yang mungkin dimiliki A dalam situasi ini? Tujuan apa yang mungkin dimiliki B dalam situasi ini?
- Apa yang A butuhkan untuk menavigasi masalah ini dan mencapai tujuannya? Apa yang mungkin dibutuhkan B? Siapa saja yang mungkin bisa mendukung mereka?

- Hambatan apa yang mungkin dihadapi A dan B dalam mencapai tujuannya masing-masing? Apakah ada cara untuk mengatasi hambatan mereka atau apakah mereka perlu mengubah tujuan mereka?
- Apa saja solusi atau tanggapan yang mungkin muncul dari A untuk masalah ini? Dan bagaimana dengan B? Apakah solusinya sama atau berbeda? Apakah ada beberapa yang tampak lebih baik daripada yang lain?
- Tindakan apa yang akan diambil A? Tindakan apa yang akan diambil oleh B?

Mintalah satu atau dua kelompok untuk mempresentasikan sandiwara mereka kepada kelompok yang lebih besar dan kemudian luangkan waktu lima menit untuk berdiskusi dengan menggunakan pertanyaan berikut untuk diskusi:

- Bagaimana cara A dan B mengatasi masalah?
- Apa beberapa hasil dari percakapan mereka?
- Banyak masalah dalam hidup kita akan membutuhkan manajemen selama periode waktu tertentu, dan manajemen masalah adalah keterampilan yang dapat kita pelajari dan kembangkan.

Pencarian Ide dan Pembelajaran yang Diarahkan Remaja

Sampaikan:

- Manajemen masalah adalah keterampilan yang akan kita pelajari seumur hidup kita. Saya menyebutkan beberapa kemungkinan strategi yang dapat membantu, dan ini termasuk:
  - Cari bantuan dari seseorang yang kamu percayai. Meminta bantuan adalah kekuatan, terutama dalam situasi sulit.
  - Gunakan strategi yang menggunakan lebih dari satu cara untuk mengelola suatu masalah. Ingat, kita selalu bisa mencoba dan mencoba lagi.
  - Berfokus untuk mengatasi ketidakpastian suatu masalah yang mungkin tidak memiliki solusi yang jelas, dengan menggunakan beberapa keterampilan yang telah kita latih sebelumnya, seperti melakukan hal-hal yang kita sukai dan meluangkan waktu untuk bersantai.
- Apakah ada yang memiliki strategi lain yang dapat digunakan untuk manajemen masalah?

Kotak Saran atau Umpan Balik:

Saya akan memberi Kamu waktu sebentar untuk menulis catatan atau mengangkat tangan. Tidak ada komentar benar atau salah. Jangan ragu untuk mengatakan apa pun yang Kamu pikirkan atau rasakan.

Aktivitas Tambahan untuk Pemecahan Masalah dan Manajemen Masalah

Aktivitas 1: Toolbox Pemecahan Masalah

Baca instruksi berikut:

- Pikirkan masalah yang kamu hadapi, bagaimana rasanya menghadapinya dan cara kamu menanggapinya
- Pertimbangkan keterampilan apa yang diajarkan pemecahan masalah itu kepada kamu, dan pertimbangkan apa yang diajarkannya tentang diri Kamu. Sekarang bayangkan memasukkannya ke dalam toolbox.
- Anggap ini sebagai tempat kamu berpaling untuk menyelesaikan masalah lain. Apa saja sumber daya di toolbox kamu? Dan apa masalah yang sudah ada yang membuktikan bahwa kamu memiliki keterampilan yang diperlukan untuk memecahkan masalah yang Kamu hadapi?
- Setiap kali kamu memecahkan masalah, pastikan untuk menambahkannya ke toolbox kamu supaya ia menjadi tempat yang dapat Kamu kunjungi, di dalam diri kamu, untuk digunakan saat kamu menghadapi tantangan yang mungkin ditimbulkan oleh kehidupan.

Aktivitas 2: Dilema

Baca instruksi berikut:

- Sampaikanlah Kamu memiliki dua teman, Ihsan dan Agus. Kalian bertiga sangat dekat tetapi mereka baru saja bertengkar.
- Ihsan dan Agus sama-sama saling menyalahkan atas pertengkaran mereka, dan kalian bertiga tidak lagi bergaul satu sama lain.
- Kamu secara pribadi merasa sedih karena dua sahabat Kamu bertengkar, tetapi kamu juga merasa tercabik-cabik karena Ihsan dan Agus sama-sama mengeluh kepada kamu tentang yang lain.
- Menggunakan strategi manajemen masalah, pikirkan cara-cara yang dapat kamu lakukan untuk mengelola tantangan yang terkait dengan dilema.

Modul 11:

Membuat Keputusan tentang Penggunaan Napza



Tujuan Pembelajaran

- Mencari tahu mengapa remaja mungkin bereksperimen dengan napza, sementara juga mengidentifikasi risiko dan konsekuensi dari penggunaan napza
- Membantu remaja memeriksa norma sosial seputar penggunaan napza berdasarkan fakta
- Mempraktikkan keterampilan untuk membuat keputusan tentang penggunaan napza

Pesan Utama

- Ada berbagai alasan mengapa seseorang mungkin memilih atau tidak memilih untuk menggunakan napza.
- Penggunaan napza sangat berbahaya bagi anak-anak dan remaja, dan juga dapat berbahaya bagi orang dewasa.
- Meskipun penggunaan napza mungkin terasa memuaskan bagi sebagian orang, napza dapat membuat kamu berisiko secara fisik dan secara negatif memengaruhi kesehatan mental, hubungan pribadi, kinerja akademik, dan masa depan kamu.

Pendahuluan dan Diskusi Pemantik

- Sambut kelompok.

Sampaikan:

- Mari membuat kelompok beranggotakan lima atau enam orang dan luangkan waktu lima menit untuk membahas pertanyaan ini: Apakah menggunakan napza hanyalah bagian normal dari pertumbuhan?
- Luangkan waktu lima menit untuk berdiskusi dengan seluruh kelompok dan tanyakan:
  - Menurut Kamu, seberapa umumkah penggunaan napza?
  - Apa persepsi komunitas kamu tentang penggunaan napza?

Pembelajaran yang Dipimpin Fasilitator

Sampaikan:

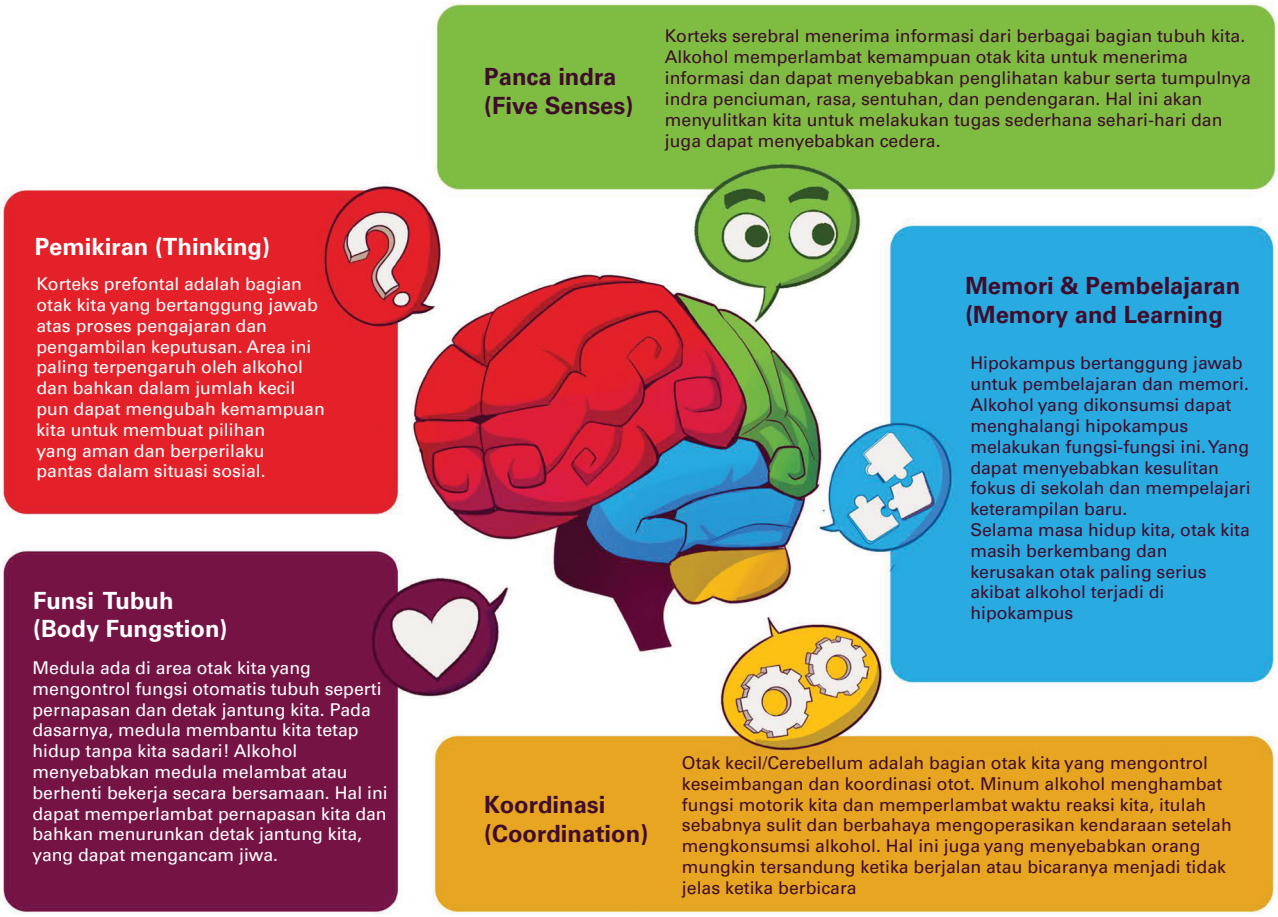
- Sangat umum untuk memiliki kesan bahwa menggunakan napza adalah sesuatu yang dilakukan kebanyakan remaja.
- Misalnya, dari setiap 10 orang seusia kamu, menurut kamu, berapa banyak yang minum alkohol?
- Di seluruh dunia, tujuh dari 10 orang seusia kamu tidak minum alkohol.
- Dan menurut kamu berapa banyak orang yang telah mencoba mariyuana atau ganja?
  - Di seluruh dunia, kurang dari separuh remaja telah mencoba mariyuana atau ganja, dan bahkan lebih sedikit lagi yang menggunakannya secara teratur.

Diskusikan sebagai kelompok selama lima menit:

- Apa yang mungkin membuat orang seusia kamu ingin menggunakan atau tidak ingin menggunakan napza?
- Ada hal-hal yang mungkin menarik kita ke arah penggunaan napza atau menjauhkan kita dari penggunaan napza. Misalnya, teman kita mungkin memengaruhi kita untuk menggunakan atau tidak menggunakan napza. Apa saja hal-hal yang menarik atau mendorong kamu untuk menggunakan atau menjauhi napza?

Penarik	Pendorong
Sebuah cara untuk mengatasi stres	Memahami dan mencoba cara efektif untuk mengatasi stres yang tidak melibatkan napza
Rasanya seru	Mungkin ada cara lain untuk merasa seru yang tidak berbahaya, seperti olahraga atau menari
Napza sangat nikmat ketika digunakan	Perasaan sakit setelah menggunakan napza
Tekanan teman sebaya untuk menggunakan napza	Merasa seperti kita ingin menolak tekanan teman sebaya
Penggunaan napza oleh orang tua atau pengasuh	Orang tua atau pengasuh mendiskusikan risiko penggunaan napza
Iklan dan penggambaran penggunaan napza yang *glamour* di media	Informasi tentang efek berbahaya dari penyalahgunaan napza

- Sekarang kita telah membahas beberapa faktor pendorong dan penarik, mari pertimbangkan beberapa informasi yang mungkin berguna untuk diketahui bagi Kamu untuk membuat keputusan yang tepat tentang penggunaan napza:
  - Otak kamu tidak berhenti tumbuh dan berkembang hingga pertengahan atau akhir 20-an, sehingga sangat berisiko bagi orang seusia Kamu untuk menggunakan napza. Pada usia ini, Kamu juga sangat rentan terhadap kecanduan.
  - Napza sebenarnya dapat memperlambat atau menggeser perkembangan otak Kamu, dengan mempersulit otak kita untuk mempelajari hal-hal baru, waspada, beradaptasi dengan situasi di sekitar Kamu, dan mengelola tugas yang kompleks.
  - Penggunaan napza dapat mengganggu minat atau kemampuan Kamu untuk melakukan hal-hal dasar seperti melihat, mendengar, berbicara, berjalan, mengendalikan emosi, dan mengambil keputusan. Napza membuat lebih sulit untuk melakukan hal-hal seperti memperhatikan saat menyeberang jalan atau saat berjalan melalui area yang kurang aman. Napza merusak semua kemampuan itu.
  - Napza dapat mengurangi minat kita untuk melakukan aktivitas yang biasa kita lakukan, baik itu berolahraga yang kita sukai atau menghabiskan waktu bersama teman yang kebersamaannya membuat kita merasa nyaman.
  - Napza dapat menyebabkan banyak kerusakan fisik pada tubuh kita, entah itu penyakit seperti kanker atau kecelakaan lalu lintas karena kemampuan mengemudi Kamu atau orang lain yang terganggu.
  - Saya harap kamu akan mempertimbangkan informasi ini ketika Kamu mengambil keputusan. Terlepas dari keputusan yang Kamu buat, ingatlah bahwa penggunaan napza tidak membuat seseorang menjadi 'jahat'.



Saya hanya ingin mengatakan bahwa jika kamu menggunakan napza dan ingin berhenti, kamu tidak harus melakukannya sendiri. Tidak apaapa mencari bantuan dari orang dewasa, termasuk saya.
Fasilitator: Minta bantuan pendamping kamu jika ada yang mengidentifikasi diri sebagai pengguna napza. Pendamping harus mengidentifikasi jalur rujukan sebagai bagian dari pemetaan layanan.

Aktivitas dalam Sesi

Aktivitas: Saya Ahlinya

Tujuan: Untuk menekankan agensi remaja dalam membuat keputusan tentang penggunaan napza dan untuk mendorong perolehan dan penyebaran pengetahuan mandiri tentang penggunaan napza

Petunjuk: Bagilah peserta menjadi kelompok-kelompok beranggotakan empat atau lima orang dan beri mereka waktu 10 menit untuk merencanakan kampanye pencegahan penggunaan napza. Mereka kemudian akan mengambil minggu depan untuk membuat kampanye terakhir dan mempresentasikannya.

Sampaikan:

- Banyak kampanye penggunaan napza yang membosankan atau terdengar seperti ceramah, dan siapa yang tertarik? Kamu semua adalah pakar tentang jenis pesan apa yang dapat masuk ke remaja lain. Jadi dengan kamu sebagai ahli, saya yakin kita bisa melakukan yang lebih baik.

- Apa yang akan kamu lakukan secara berbeda untuk membantu teman Kamu menjadi aman dan sehat ketika mengambil keputusan terkait penggunaan napza?
- Kamu akan bekerja sama untuk merancang poster kampanye, lagu, tarian, sandiwara, atau cara kreatif apa pun untuk mengomunikasikan beberapa fakta yang baru saja kita bahas untuk memberi tahu rekan Kamu tentang kemungkinan bahaya napza. Atau jika ada pesan lain yang belum kita bahas yang menurut kamu penting dan persuasif untuk remaja lain, kamu bisa menggunakannya. Jadikan itu menyenangkan, menarik, dan informatif! Kamu akan memiliki waktu sekitar dua menit untuk mempresentasikan kampanye Kamu di lain waktu, jadi ingatlah batasan itu.
- Pikirkan beberapa pertanyaan ini saat kamu melakukan kampanye ini:
  - Seiring waktu, bagaimana napza dapat memengaruhi hidup Kamu?
  - Bagaimana hal itu dapat memengaruhi hubungan kamu dengan keluarga?
  - Bagaimana hal itu dapat memengaruhi kinerja kamu di sekolah?
  - Apakah ada hal-hal lain yang dapat kamu lakukan yang akan membantu Kamu merasa tinggi yang dilakukan napza?
- Kampanye kamu dapat memiliki nama apa pun, dapat menyebutkan fakta apa pun, dan dapat menggunakan metode apa pun.

Pencarian Ide dan Pembelajaran yang Diarahkan Remaja

- Sesi ini adalah tentang membuat pilihan berdasarkan informasi. Jadi meskipun saya telah menawarkan beberapa informasi tentang penggunaan napza, saya berharap kamu juga akan meluangkan waktu untuk belajar lebih banyak dari internet, perpustakaan, dan orang dewasa di sekitar kamu. Saya harap kamu juga akan menggunakan apa yang kamu pelajari untuk kampanye pencegahan kamu. Dan jika ada yang bisa saya lakukan untuk membantu, saya di sini.

Kotak Saran atau Umpan Balik:

Saya akan memberi kamu waktu sebentar untuk menulis catatan atau mengangkat tangan. Tidak ada komentar benar atau salah. Jangan ragu untuk mengatakan apa pun yang kamu pikirkan atau rasakan.

Modul 12:

Membuat Keputusan tentang Penggunaan Napza: Tetap Aman



Tujuan Pembelajaran

- Mempelajari dan mempraktikkan strategi untuk tetap aman dalam kaitannya dengan napza
- Mempelajari dan mempraktikkan strategi untuk membuat keputusan tentang napza dan mengkomunikasikan keputusan tersebut kepada orang lain.

Pesan Utama

- Dalam semua situasi yang melibatkan napza, tetap aman harus tetap menjadi prioritas.
- Mengetahui dan mempraktekkan apa yang harus dilakukan dan disampaikan ketika ditawarkan napza sebelumnya dapat membantu Kamu membuat pilihan yang tepat pada saat itu.

Pendahuluan dan Diskusi Pemantik

- Sambut kelompok.
- Luangkan waktu sekitar 10 menit bagi setiap kelompok untuk mempresentasikan kampanye yang mereka buat selama seminggu sebelumnya. (Jika kamu memiliki lima kelompok, setiap kelompok akan mendapatkan waktu dua menit untuk mempresentasikan.)
- Luangkan waktu lima menit untuk berdiskusi kelompok. Bacalah pertanyaan berikut dengan lantang:
  - Apa pendekatan kamu untuk menjangkau teman-teman kamu dengan kampanye ini? Apakah ada strategi tertentu yang kamu gunakan?
  - Apa yang menurut kamu sangat penting untuk disampaikan?
  - Apakah kamu mempelajari sesuatu yang baru tentang penggunaan napza dari kampanye lain?
  - Apakah kamu menghadapi tantangan dalam membicarakan topik ini? Bagaimana kamu mengelola atau mengatasi tantangan tersebut?
  - Selain mengetahui fakta, menurut kamu apa saja faktor yang memengaruhi pengambilan keputusan kita tentang napza?

Sampaikan:

- Ada banyak hal yang memengaruhi keputusan kita untuk mencoba napza. Mungkin kita melihat orang dewasa dalam hidup kita atau teman kita menggunakan napza. Kita mungkin juga melihat penggunaan napza di media atau iklan. Faktor lain termasuk kemudahan kita untuk mengakses napza dan hukum serta peraturan di wilayah kita.

Pembelajaran yang Dipimpin Fasilitator

Sampaikan:

- Hari ini saya ingin berbicara tentang tetap aman dalam kaitannya dengan penggunaan napza. Mengetahui cara mengatakan tidak pada napza adalah keterampilan yang penting, dan merencanakan ke depan untuk situasi di mana Kamu mungkin harus membuat keputusan itu bisa sangat membantu.

- Coba gunakan SPACE, yang akan menawarkan beberapa strategi untuk mengelola pengambilan keputusan tentang napza dan mempersiapkan sebelumnya untuk situasi ketika Kamu mungkin dihadapkan pada tantangan untuk mengatakan tidak.
- 'S' di SPACE adalah untuk 'safe zone atau zona aman'. Menentukan zona aman dan zona bahaya dapat sangat membantu.
- Beberapa hal yang dapat memberi tahu kita bahwa kita berada di zona bahaya meliputi:
  - Kita ditekan untuk melakukan sesuatu yang tidak ingin kita lakukan
  - Kita merasa sangat tidak nyaman, cemas, khawatir
  - Orang-orang di sekitar kita membahayakan keselamatan kita
- Apakah ada contoh lain dari zona bahaya yang dapat Kamu pikirkan?

Contoh untuk digunakan fasilitator:

AMAN	BAHAYA
Saya merasa paling nyaman saat tidak menggunakan napza sama sekali.	Saya di sebuah pesta, dan menggunakan napza adalah hal yang dilakukan semua orang. Saya merasa khawatir karena saya tidak mau. Saya berpikir apakah lebih baik saya pergi.
Saya merasa paling nyaman ketika orang-orang di sekitar saya tidak menggunakan napza.	Saya bergaul dengan 'X' dan mereka menggunakan napza. Saya tidak terlalu nyaman bersama 'X'. Saya merasa cemas.

- 'P' di SPACE adalah untuk 'push and pull atau pendorong dan penarik'. Mengetahui faktor pendorong dan penarik kita sendiri juga dapat membuat perbedaan besar dalam cara kita memikirkan napza, jadi saya akan mendorong Kamu untuk memikirkannya dan bagaimana pengaruhnya terhadap pengambilan keputusan Kamu sendiri. Setelah Kamu mengetahui faktor pendorong dan penarik Kamu sendiri, ada beberapa strategi yang dapat membantu Kamu tetap aman.
- Mari kita gunakan contoh bagaimana memahami faktor pendorong dan penarik membantu kita mengatakan tidak pada napza. Asumsikan teman Kamu menggunakan napza karena bosan dan ingin bersenang-senang. Dia ingin kamu bergabung dengannya sehingga kalian bermain. Mengetahui informasi ini dapat membantu Kamu menentukan bagaimana kamu ingin merespons. Misalnya, kamu dapat mengatakan:
- Aku tahu kamu merasa minum alkohol itu keren, tetapi aku benarbenar ingin memenangkan pertandingan sepak bola besok dan jika aku minum sekarang, aku tidak akan bisa bermain sebaik itu. Aku tidak tertarik untuk minum.
- 'A' di SPACE adalah untuk 'alternative atau alternatif'. Memikirkan alternatif dari penggunaan napza adalah strategi lain yang berguna. Misalnya, jika sekelompok teman merokok sebagai cara untuk mengatasi stres, bagaimana tanggapan kamu dengan beberapa alternatif untuk mengelola stres? Pikirkan kembali apa yang kita bahas terkait ***coping***.
- 'C' dalam SPACE adalah untuk '***consequences*** atau konsekuensi'. Sebelum terlibat dalam penggunaan napza, pertimbangkan konsekuensinya. Misalnya, beberapa alasan sah yang dapat Kamu pikirkan atau komunikasikan kepada orang lain meliputi:
  - Menggunakan napza membuat kamu merasa pusing, membuat kamu sakit kepala, atau membuat kamu merasa sakit

- Kamu memiliki ujian penting besok dan kamu tidak ingin penggunaan napza mengacaukan kamu
- Penggunaan napza akan menyebabkan konflik antara kamu dan orang tua kamu
- Menggunakan napza akan mengakibatkan kamu tidak dapat mengemudi dengan aman, dan ini adalah bahaya yang tidak sepadan

- 'E' di SPACE adalah untuk 'exercising caution atau berhati-hati'. Ini berarti berpikir ke depan dan membuat rencana untuk keamanan fisik Kamu. Sebagai contoh:
  - Jika kamu tidak ingin menggunakan napza, rencanakan untuk berada di sekitar orang-orang yang akan merasa nyaman untuk mengatakan 'tidak' kepada kamu atau menghindari situasi di mana mungkin ada risiko kamu ditekan untuk menggunakan napza.
  - Pastikan bahwa kamu tidak berada dalam situasi di mana seseorang yang telah menggunakan napza akan mengemudi
- Apa lagi yang dapat Kamu lakukan sebelumnya untuk memastikan keselamatan Kamu?

Saya mengundang Kamu untuk menggunakan SPACE kapan pun kamu perlu menolak napza dan saat kamu perlu mengomunikasikan keputusan kamu kepada orang lain.

Saya hanya ingin mengatakan bahwa jika Kamu menggunakan napza dan ingin berhenti, kamu tidak harus melakukannya sendiri. Tidak apaapa mencari bantuan dari orang dewasa, termasuk saya.

Fasilitator: Minta bantuan pendamping kamu jika ada yang mengidentifikasi diri sebagai pengguna napza. Pendamping harus mengidentifikasi jalur rujukan sebagai bagian dari pemetaan layanan.

Aktivitas dalam Sesi

Aktivitas 1: Beya dan Salma

Tujuan: Untuk mempraktikkan strategi yang dapat digunakan remaja untuk menolak napza-napza terlarang, dan mendorong remaja untuk berpikir jauh ke depan tentang situasi sulit yang mungkin mereka hadapi Instruksi: Bagilah peserta ke dalam kelompok-kelompok yang terdiri dari tiga atau empat orang dan mintalah mereka menggunakan SPACE untuk menuliskan beberapa cara untuk menolak alkohol di pesta.

Sampaikan:

Mengatakan 'tidak' saat kita merasa tertekan untuk menggunakan napza bisa jadi sulit, dan sering kali orang tergoda untuk menggunakan napza untuk menyenangkan orang lain. Mari kita lihat sebuah skenario. Di kelompok Kamu, Kamu akan menggunakan SPACE untuk memikirkan beberapa cara yang dapat membantu mempersiapkan diri untuk mengatakan tidak.

Kamu juga dapat menggunakan beberapa informasi yang kamu sertakan dalam kampanye kamu.

Salma dan Beya akan pergi ke pesta. Beya tidak minum alkohol, tapi Salma meminumnya karena menurutnya itu membuat acara lebih menyenangkan. Sesampainya di pesta, Salma dan teman-temannya mulai minum. Selang beberapa waktu, Beya merasa terdesak untuk bergabung. Bagaimana Beya bisa menggunakan SPACE untuk mengatakan tidak?

Pastikan untuk memikirkan pertanyaan-pertanyaan ini:

- Apa zona aman Beya dan apa zona bahayanya?
- Apa saja faktor penarik dan pendorong bagi Salma? Dan untuk Beya ?

- Apa saja alternatif minuman yang mungkin terpikirkan oleh Beya dan mungkin akan disebutkan kepada Salma dan temantemannya?
- Apa saja akibat dari minum yang mungkin dipikirkan Beya dan mungkin tertarik untuk disampaikan kepada Salma dan temantemannya?
- Apa saja cara Beya harus berhati-hati?

Bahas dengan seluruh kelompok selama lima menit:

- Seperti apa rasanya bagi kamu?
- Apa yang sulit dari menolak?
- Apa yang tidak sulit untuk ditolak?

Membuat keputusan tentang napza bisa jadi sulit, terutama pada saat ini, jadi berpikir dan merencanakan ke depan bisa jadi penting. Dalam hidup, kita harus membuat keputusan seperti ini setiap saat, jadi ingatlah untuk memberi diri Kamu RUANG (SPACE)!

Dan jika kamu menemukan bahwa kamu sedang berjuang, atau jika kamu adalah seseorang yang menggunakan napza dan Kamu membutuhkan bantuan untuk berhenti, ingatlah bahwa kamu dapat berbicara dengan saya. Kamu tidak harus melakukannya sendiri.

Fasilitator: Minta bantuan pendamping kamu jika ada yang mengidentifikasi diri sebagai pengguna napza. Pendamping harus mengidentifikasi jalur rujukan sebagai bagian dari pemetaan layanan.

Pencarian Ide dan Pembelajaran yang Diarahkan Remaja

- Sebagai kelompok, luangkan waktu lima menit untuk mendiskusikan ide-ide lain yang dimiliki peserta untuk membantu mereka membuat keputusan tentang penggunaan napza.

Contoh untuk digunakan fasilitator jika tidak disebutkan: Jika kamu merasa kesulitan, kamu dapat mencari bantuan dari seseorang yang kamu percayai yang mungkin dapat membantu mengakses dukungan profesional. Terkadang kita semua membutuhkan dukungan profesional untuk mengatasi beberapa tantangan kita. Meminta bantuan adalah tanda kekuatan, jadi ingatlah bahwa kamu tidak boleh merasa takut untuk meminta bantuan.

Modul 13:
Membangun Hubungan yang Mendukung



Tujuan Pembelajaran

- Memahami pentingnya membangun hubungan yang mendukung untuk kesehatan kita
- Membedakan antara hubungan yang mendukung dan tidak mendukung

Pesan Utama

- Menavigasi hubungan adalah bagian penting dari perkembangan remaja, dan hubungan yang mendukung berkontribusi secara signifikan terhadap kesehatan kita.
- Beberapa hubungan bisa terasa tidak mendukung, dan belajar membedakan antara hubungan yang mendukung dan tidak mendukung adalah keterampilan penting untuk membantu kita mengarahkan hubungan kita.

Pendahuluan dan Diskusi Pemantik

- Sambut kelompok.
- Sebagai kelompok, luangkan waktu lima menit untuk menghasilkan nama tim. Sekarang mari kita luangkan waktu lima menit untuk membahas seperti apa proses itu.
  - Bagaimana rasanya menemukan nama baru?
  - Bagaimana Kamu bisa mendapatkan nama tim?
  - Apakah ada banyak persetujuan atau ketidaksepakatan?
  - Bagaimana rasanya memiliki nama tim dan menjadi bagian dari kelompok?

Sampaikan:

- Ini adalah contoh kecil bagaimana kita dituntut untuk berkomunikasi dan menyelesaikan perbedaan dengan orang lain sepanjang hidup kita. Hal ini juga menunjukkan betapa pentingnya untuk terhubung dengan orang lain atau merasa diterima.
- Kita akan menghabiskan beberapa sesi berikutnya membicarakan tentang hubungan. Mampu membangun dan memelihara hubungan dengan orang lain adalah keterampilan hidup yang penting.
- Hubungan berdampak besar pada kesehatan kita, entah berkontribusi secara positif atau negatif.

Pembelajaran yang Dipimpin Fasilitator

Sampaikan:

- Hubungan yang mendukung adalah hubungan di mana kamu mungkin merasa dihormati, diperhatikan, aman, dan dipahami.
- Hubungan yang tidak mendukung dapat membuat kamu merasa sebaliknya – tidak dihargai, tidak diperhatikan, tidak aman, tidak didengar, atau terputus.
- Hari ini kita akan fokus pada apa yang kita butuhkan dalam hubungan kita untuk kesehatan kita sendiri. Memutuskan bagaimana kita ingin diperlakukan adalah bagian utama dari mengelola hubungan kita, dan merasa aman serta didukung diperlukan untuk kesehatan mental kita.

Saya tahu bahwa dalam beberapa situasi, tidak selalu memungkinkan untuk membuat pilihan tentang hubungan atau kita mungkin merasa tidak mampu meninggalkan hubungan yang tidak aman. Dalam

situasi seperti ini, saya mendorong Kamu untuk mencari dukungan atau nasihat dari seseorang yang kamu percayai, dan ingatlah bahwa saya ada di sini untuk mendengarkan kamu jika kamu membutuhkan seseorang untuk diajak bicara.

Pertimbangan tambahan:

Fasilitator harus menyadari kemungkinan kesulitan hubungan yang muncul dan bahwa beberapa kesulitan yang terungkap bisa jadi merupakan bentuk pelecehan. Dalam kasus seperti itu, mungkin diperlukan intervensi pihak ketiga, bisa jadi penegakan hukum. Namun, hal ini harus selalu didiskusikan dengan anak muda yang terlibat dan dengan pendamping kamu.

Aktivitas dalam Sesi

Aktivitas 1: Peran dalam Sebuah Hubungan

Tujuan: Untuk mendorong pemikiran kritis tentang apa yang diinginkan dan dibutuhkan remaja dari hubungan mereka

Instruksi: Mintalah peserta meluangkan waktu 15 menit untuk menulis *job description*.

- Pernahkah kamu melakukan wawancara atau melihat iklan pekerjaan? Biasanya, mereka akan memberi tahu kamu keterampilan paling penting yang harus dimiliki dan pekerjaan apa yang akan kamu lakukan. Ini disebut job description.
  - Bayangkan Kamu sedang mewawancarai seseorang untuk menjadi teman Kamu dan Kamu menulis job description.
  - Apa persyaratan dari hubungan yang kamu inginkan?
  - Apa karakteristik pribadi yang harus dimiliki orang tersebut?
  - Apa tanggung jawab orang tersebut?
  - Apa yang kamu tawarkan kepada mereka sebagai imbalan?
  - Bagaimana kamu ingin diperlakukan dalam hubungan itu?
  - Bagaimana perasaan kamu ketika kamu berada di sekitar mereka?

Diskusikan sebagai kelompok selama lima menit dan undang peserta untuk membagikan beberapa atau semua *job description* mereka.

Pencarian Ide dan Pembelajaran yang Diarahkan Remaja

- Habiskan lima menit untuk membicarakan pertanyaan-pertanyaan berikut:
- Apakah kamu memiliki gagasan tentang bagaimana kita dapat lebih memperkuat hubungan yang saling mendukung di antara kita di sini?
- Jenis kegiatan atau langkah praktis apa yang dapat membantu?
- Bagaimana kita juga bisa membuat perbedaan di luar kelompok ini dan di sekolah atau komunitas kita?

Kotak Saran atau Umpan Balik:

Saya akan memberi kamu waktu sebentar untuk menulis catatan atau mengangkat tangan. Tidak ada komentar benar atau salah. Jangan ragu untuk mengatakan apa pun yang Kamu pikirkan atau rasakan.

Modul 14:

Mendengarkan dan Memahami Satu Sama Lain



Tujuan Pembelajaran

- Memahami dan mempraktikkan teknik mendengarkan aktif
- Memahami dan mempraktikkan cara mengembangkan dan mengekspresikan empati

Pesan Utama

- Mendengarkan adalah bagian penting dari membangun dan memelihara hubungan yang berkontribusi pada kesehatan kita.
- Mendengar aktif terdiri dari serangkaian teknik yang dapat kita gunakan untuk membuat orang lain merasa didengarkan dan dipahami.
- Empati adalah memahami bagaimana perasaan orang lain dan dapat mengarah pada perilaku yang bermanfaat bagi orang lain dan diri kita sendiri. Ini penting untuk membangun dan memelihara hubungan yang mendukung.

Pendahuluan dan Diskusi Pemantik

- Sambut kelompok.
- Pimpin diskusi kelompok selama lima menit dan tanyakan:
- Apa perbedaan antara mendengarkan dan mendengar?

Sampaikan:

Dengan usaha dan latihan, kita dapat mendengarkan dan memahami satu sama lain dengan lebih baik sebagai cara untuk memperkuat hubungan kita.

Pembelajaran yang Dipimpin Fasilitator

Hari ini kita akan berbicara tentang dua keterampilan yang penting untuk membangun dan memelihara hubungan yang mendukung.

Pimpin diskusi kelompok selama lima menit tentang mendengarkan aktif:

- Berapa banyak dari kamu yang pernah mengetahui tentang mendengarkan secara aktif? menurutmu apa artinya ini? Seperti apa bentuknya?
- Mendengarkan secara aktif mengharuskan kamu untuk mendengar apa yang disampaikan orang lain, memahami apa yang mereka Sampaikan, merenungkan apa yang disampaikan, serta menanggapi apa yang mereka sampaikan dengan cara yang mendukung.
- Mendengarkan secara aktif juga merupakan bagian dari melatih empati, keterampilan penting lainnya.

Pimpin diskusi kelompok selama lima menit tentang empati:

- Apa arti empati menurut kamu?
- Apakah kamu memiliki contoh seperti apa empati itu?
- Empati adalah memahami apa yang dirasakan orang lain dan dapat mengarah pada tindakan atau perilaku yang bermanfaat bagi orang lain. Empati adalah keterampilan yang penting, karena kita semua memiliki pengalaman hidup yang berkontribusi pada siapa diri kita dan apa yang kita rasakan dan butuhkan. Mengenali dan menghargai identitas dan kemampuan orang lain serta memahami pengalamannya dan tantangan orang lain sangat penting untuk menjadi bagian dari komunitas.

- Baik mendengarkan secara aktif maupun empati adalah keterampilan yang dapat terus kita tingkatkan seumur hidup kita. Ayo berlatih mendengarkan secara aktif dan menunjukkan empati satu sama lain.

Aktivitas dalam Sesi

Aktivitas 1: Apakah Kamu Mendengarkan?

Tujuan: Untuk melatih penggunaan mendengarkan aktif sebagai keterampilan yang dapat dimanfaatkan untuk komunikasi interpersonal

Sampaikan:
Ada beberapa teknik yang penting untuk mendengarkan secara aktif. Salah satunya adalah bahasa tubuh – bagaimana kita berkomunikasi, bukan dengan kata-kata kita, tetapi melalui gerak tubuh, gerakan, atau postur tubuh kita.

Instruksi: Minta seorang sukarelawan untuk mencontohkan bagaimana bahasa tubuh dapat menunjukkan bahwa Kamu mendengarkan atau tidak.

Tidak wajib bagi siapa pun untuk mencontohkan. Jika tidak ada yang menjadi sukarelawan, fasilitator dapat mencontohkan secara singkat seperti apa dan menjelaskan di bawah ini:

- Beberapa hal yang menunjukkan kamu tidak mendengarkan bisa jadi seperti terdistraksi oleh telepon atau sesuatu yang lain, melihat ke bawah atau tidak melihat orang tersebut, menjauhkan tubuh Kamu dari orang tersebut, gelisah, memutar mata kamu.
- Beberapa cara untuk menunjukkan bahwa Kamu mendengarkan bisa jadi dengan mengangguk, melakukan kontak mata, menjaga tubuh Kamu menghadap orang lain, tidak terdistraksi oleh hal-hal lain.

Teknik mendengarkan aktif lainnya adalah menyatakan kembali apa yang kamu dengar. Menyatakan kembali berarti mengatakan kembali apa yang disampaikan orang itu kepada kamu dengan kata-kata Kamu sendiri. Misalnya, jika saya mengatakan kepada kamu, "Saya merasa sedih hari ini", kamu dapat mengatakan kepada saya, "Bagi saya, sepertinya ada sesuatu yang membuat kamu sedih."

Minta kelompok untuk memberikan pernyataan lain yang menunjukkan keterampilan ini.

Jika tidak disebutkan, kamu dapat mencontohkan:

- Jadi maksud kamu adalah…
- Sepertinya…
- Jika saya memahami kamu dengan benar, kamu mengatakan bahwa…

Sampaikan:
Satu teknik lagi adalah mengajukan pertanyaan. Dengan mengajukan pertanyaan yang relevan, kamu dapat memeriksa pemahaman kamu, memberi tahu seseorang bahwa kamu memperhatikan, dan menunjukkan bahwa kamu tertarik dengan apa yang disampaikan seseorang. Misalnya, jika saya memberi tahu kamu tentang sesuatu yang buruk yang terjadi pada saya, kamu dapat mengatakan, "Itu sangat mengejutkan. Bagaimana perasaanmu?"

Minta kelompok untuk memberikan pertanyaan lain yang mendemonstrasikan keterampilan ini.

Jika tidak disebutkan, Kamu dapat mencontohkan:

- Apa yang kamu maksud dengan…?
- Apa yang terjadi selanjutnya…?
- Apa yang Kamu pikirkan tentang….?

Sekarang bagi kelompok menjadi pasangan-pasangan. Satu orang harus membagikan sesuatu yang telah dia pelajari tentang dirinya sejak awal program. Orang lain harus berlatih mendengarkan secara aktif.

Baca pemantik diskusi opsional ini: Di dunia sekarang ini, banyak dari kita berkomunikasi secara digital. Apakah menurut kamu kita dapat mendemonstrasikan mendengarkan secara aktif melalui komunikasi digital? Bagaimana?

Aktivitas 2: Sisi Lain dari Cerita

Tujuan: Untuk berlatih melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain dan berpikir tentang apa yang mungkin dirasakan dan dibutuhkan orang tersebut.

Petunjuk: Bagi peserta menjadi beberapa kelompok yang terdiri dari tiga sampai empat orang. Mintalah mereka memilih buku atau film yang memiliki pahlawan dan penjahat yang jelas. Mintalah kelompok tersebut meluangkan waktu 15 menit untuk menulis cerita dari sudut pandang penjahat. Minta sukarelawan untuk berbagi.

Melalui latihan menulis cerita ini, kita akan berlatih melihat pengalaman dari sudut pandang orang lain dan mencoba memahami apa yang mereka rasakan dan butuhkan.

- Sering kali, cerita diceritakan dari sudut pandang sang pahlawan. Tugas kamu adalah menceritakan sisi lain dari cerita dan mencoba memahami perspektif penjahat.
- Jadi, misalnya, jika kamu memilih 'Tiga Kelinci Kecil', kamu akan menceritakan kisah dari sudut pandang serigala. Atau jika Kamu memilih Batman, kamu mungkin menceritakan kisah dari sudut pandang Joker.
- Saat kamu membuat cerita, berikut adalah beberapa hal yang perlu dipertimbangkan:
  - Manakah dari tindakan penjahat yang dianggap buruk?
  - Pengalaman apa yang mungkin dimiliki penjahat yang membuatnya melakukan hal-hal yang dia lakukan?
  - Bagaimana perasaan penjahat itu? Apa yang mungkin dibutuhkan penjahat itu?

Apakah penjahatnya benar-benar seburuk yang kita pikirkan dan sang pahlawan benar-benar tidak bersalah?

Diskusikan dengan seluruh kelompok selama lima menit dan tanyakan:

- Apakah sulit untuk melihat perspektif penjahat?
- Apakah itu mudah?
- Apakah itu membuat kamu melihat pahlawan secara berbeda?
- Bagaimana ini berlaku dalam kehidupan kamu sendiri?

Setiap orang memiliki cerita unik dan perspektif unik, jadi memahami apa yang sedang dialami orang lain sangatlah penting.

Pertimbangan tambahan: Bergantung pada contoh yang dibagikan, mungkin penting untuk mengklarifikasi bahwa tindakan atau perilaku tertentu dapat dinilai secara objektif sebagai merusak, salah, atau tidak etis. Pernyataan itu bisa benar dan, pada saat yang sama, kamu mungkin juga memiliki empati terhadap perasaan seseorang dan pengalaman apa yang mungkin membuat mereka mengambil tindakan tersebut. Memahami suatu tindakan atau perilaku tidak sama dengan menerima atau memaafkannya.

Pencarian Ide dan Pembelajaran yang Diarahkan Remaja

Mari kita diskusikan sebagai kelompok bagaimana kita dapat menunjukkan empati dengan lebih baik kepada satu sama lain.

- Beberapa contohnya adalah:
- Melakukan perbuatan baik
- Cobalah untuk mengenal teman sebaya yang memiliki latar belakang berbeda dari Kamu
- Pilih untuk bermitra atau bekerja dengan orang baru
- Jadilah bagian dari proyek layanan masyarakat
- Tanyakan kepada orang lain apa yang ada di pikiran mereka

Kotak Saran atau Umpan Balik:

Saya akan memberi kamu waktu sebentar untuk menulis catatan atau mengangkat tangan. Tidak ada komentar benar atau salah. Jangan ragu untuk mengatakan apa pun yang Kamu pikirkan atau rasakan.

Aktivitas Tambahan untuk Keterampilan Hubungan Interpersonal

Aktivitas 1: Manusia dari Lingkungan Kita

Baca Instruksi Berikut:

- Pilih seseorang di lingkungan kamu yang tidak kamu kenal dengan baik. Minta izin mereka untuk melakukan wawancara singkat di mana mereka berbagi cerita atau ide yang penting bagi mereka, tetapi jangan menanyakan sesuatu yang terlalu pribadi atau sulit.
- Beberapa contohnya adalah:
  - Siapa orang yang paling penting dalam hidup kamu saat ini?
  - Apa pelajaran terpenting yang pernah kamu pelajari?
  - Apa yang membuat kamu senang?
- Selama wawancara, latih keterampilan mendengarkan aktif kamu dan ungkapkan empati bila relevan.
- Tulis ringkasan singkat wawancara dan sertakan potret orang yang kamu wawancarai, baik berupa gambar atau foto jika tersedia kamera.
- Ketika tugas selesai, tempelkan laporannya di ruangan dan diskusikan sebagai kelompok:
  - Bagaimana rasanya mewawancarai orang asing?
  - Teknik mendengarkan aktif apa yang kamu gunakan?
  - Apakah ada yang kamu lakukan dalam wawancara yang membantu peserta kamu membagikan lebih banyak cerita mereka?
  - Apakah kamu memiliki kesempatan untuk mengungkapkan empati? Jika demikian, beri tahu kita bagaimana hasilnya.

Aktivitas 2: Berkomunikasi Tanpa Kata-kata

Baca Instruksi Berikut:

- Duduk berpasangan. Tanpa menunjukkan pasangan kamu, pilih emosi dan tuliskan.
- Balik kertas kamu sehingga kata yang kamu pilih tersembunyi.
- Sekarang, selama 60 detik tunjukkan emosi itu kepada pasangan kamu tanpa menggunakan kata-kata atau menyentuhnya.
- Setelah selesai, minta pasangan kamu menebak emosi apa yang kamu komunikasikan dengan bahasa tubuh kamu. Ganti peran dan lakukan aktivitas lagi.
    - Apakah mereka menebaknya dengan benar? Bagaimana beberapa orang menafsirkan bahasa tubuh secara berbeda?
    - Apakah kamu selalu memperhatikan ketika kamu berkomunikasi secara nonverbal?
    - Gerakan tubuh apa yang Kamu pilih untuk menyampaikan emosi pilihan kamu?

Aktivitas 3: Telepon Rusak

Baca Instruksi Berikut:

- Mari berkumpul dalam satu baris lurus, menghadap ke depan. Jangan berbalik ke belakang sampai bahu kamu ditepuk.
- Saya akan memilih seseorang yang pertama dan membisikkan sebuah kalimat di telinga mereka. (Bacakan kalimat ini dengan tenang di telinga salah satu peserta: Pada Sabtu sore, saya naik kereta ke pantai dan mengambil dua puluh kerang.)
- Orang pertama sekarang menepuk pundak orang di depannya danmembisikkan kalimat itu ke telinga mereka tanpa ada orang lain yang mendengarnya.
- Setiap orang akan melakukan hal yang sama: Ketuk bahu orang berikutnya dalam antrean dan bisikkan kepada mereka sampai orang terakhir mendengar kalimat tersebut.
- Minta orang terakhir untuk mengatakan dengan lantang apa yang mereka dengar.

Kembali untuk diskusi kelompok tentang apa yang salah dan apa yang benar (maksimum lima menit).



Modul 15:
Mengkomunikasikan Apa yang Kamu Rasakan dan Butuhkan

Tujuan Pembelajaran

- Kenali perilaku dan efek dari gaya komunikasi yang berbeda
- Berlatih menerapkan perilaku dan bahasa komunikasi yang asertif
- Identifikasi strategi untuk mengelola percakapan yang sulit dengan pengasuh

Pesan Utama

- Komunikasi asertif adalah cara mengungkapkan apa yang kita rasakan dan butuhkan dengan cara yang jujur dan hormat kepada orang lain.
- Pernyataan 'saya' dapat menjadi strategi yang berguna untuk membantu komunikasi asertif.

Pendahuluan dan Diskusi Pemantik

- Sambut kelompok.
- Tugaskan empat sukarelawan untuk empat gaya komunikasi dan berikan mereka salinan tabel di bawah ini.

Sampaikan:

Hari ini kita akan berbicara tentang menyampaikan kepada orang lain apa yang kita rasakan dan apa yang kita butuhkan dengan cara yang terhormat.

Pikirkan tentang situasi di mana kamu belajar untuk ujian dan orang di sebelah kamu memainkan musik keras. Kamu merasa terganggu oleh kebisingan dan ingin mereka mengurangi volume. Apa yang akan kamu lakukan?

Empat sukarelawan kita akan memerankan bagaimana mereka akan menangani skenario ini berdasarkan gaya komunikasi yang berbeda.

Pasif	Agresif	Pasif-agresif	Asertif
• Tenang, sulit didengar • Melihat ke bawah • Nada ragu-ragu dan gugup • Melangkah mundur, kepala menunduk, bahu membungkuk	• Berteriak dan kasar • Menatap ke bawah • Nada mengancam dan menuntut • Jari menunjuk, mencondongkan tubuh ke depan	• Menaikkan volume suara • Melihat jauh • Nada tidak tulus dan sarkastik • Tangan mengepal, lengan tersilang	• Tidak terlalu keras atau pelan • Kontak mata • Nada yang tulus dan percaya diri • Duduk atau berdiri tegak dan percaya diri
Contoh: "Mu… musikmu… um, yah hanya saja… um… Aku mencoba untuk belajar… dan aku… um… sudahlah, musikmu… itu bagus."	Contoh: "Apakah kamu buta? Apa kau tidak lihat aku sedang belajar?! Matikan musik yang mengganggu itu sekarang sebelum saya datang ke sana dan melakukannya sendiri."	Contoh: "Musik ini tidak mengganggu saya sama sekali. Saya bisa belajar dengan atau tanpa musik di… tapi mungkin tidak seluruh dunia ingin mendengar musik Kamu."	Contoh: "Saya sangat menyukai musik Kamu. Tapi saya sedang belajar untuk ujian dan musik Kamu membuat agak sulit bagi saya untuk berkonsentrasi. Maukah Kamu menggunakan headphone atau mengecilkannya sedikit?"

Bahas dengan kelompok selama lima menit.

- Gaya komunikasi mana yang paling kamu kuasai?
- Apa yang mungkin terjadi berdasarkan masing-masing cara berkomunikasi ini?

Sampaikan:

Cara kita memilih untuk mengekspresikan diri adalah bagian penting dari bagaimana kita berhubungan dengan orang lain. Beberapa cara berkomunikasi dapat membantu hubungan kita dan kesehatan kita, sementara yang lain mungkin kurang membantu.

Pembelajaran yang Dipimpin Fasilitator

Sampaikan:

Mengkomunikasikan apa yang kita rasakan dan butuhkan penting untuk mengekspresikan diri kita kepada orang lain. Komunikasi asertif adalah saat kita memberi tahu orang lain apa yang kita rasakan atau butuhkan dengan cara yang hormat.

Memilih cara berkomunikasi itu rumit, karena terkadang terasa lebih mudah atau lebih aman untuk berkomunikasi dengan satu cara ketika Kamu benar-benar ingin berkomunikasi dengan cara lain. Sebenarnya kita semua menggunakan gaya komunikasi yang berbeda dalam situasi yang berbeda, jadi wajar saja, tetapi penting juga untuk memikirkan konsekuensi dari cara kita memilih untuk berkomunikasi.

Ayo berlatih memilih cara berkomunikasi.

Aktivitas dalam Sesi

Aktivitas 1: Gaya Komunikasi

Tujuan: Untuk mendemonstrasikan beragam cara di mana gaya komunikasi yang berbeda memengaruhi kemampuan kita untuk berhubungan satu sama lain

Instruksi: Tetapkan gaya komunikasi pada setiap orang (tegas, pasif, pasif-agresif, agresif) atau gunakan topi, amplop atau tas dengan gaya berbeda yang ditulis di selembar kertas dan minta remaja untuk memilih salah satu. Bagi setiap orang menjadi pasangan atau kelompok yang terdiri dari tiga orang.

- Dengan menggunakan gaya komunikasi yang telah ditetapkan atau telah Kamu pilih, tugas kamu adalah memutuskan film mana yang akan ditonton bersama kelompok kamu.

Berikan waktu lima menit kepada kelompok kecil dan kemudian kumpulkan menjadi kelompok yang lebih besar untuk berdiskusi.

- Seperti apa kelompok kamu memutuskan dengan menggunakan gaya komunikasi yang ditugaskan kepada kamu?
- Apakah beberapa kelompok mencapai kesepakatan? Apakah orang lain tidak setuju?
- Apa saja gaya komunikasi yang paling membantu? Apa saja gaya komunikasi yang paling tidak membantu?

Aktivitas 2: Pernyataan 'Saya'

Tujuan: Mempraktikkan bahasa yang dapat digunakan untuk berkomunikasi secara asertif

Instruksi: Bagi kelompok menjadi pasangan-pasangan.

Sampaikan:

Salah satu cara untuk berkomunikasi secara asertif adalah dengan menggunakan pernyataan 'saya'. Pernyataan 'saya' membuat orang lain tahu apa yang kamu rasakan, apa yang terjadi yang membuat Kamu merasa seperti itu, dan apa yang Kamu butuhkan atau ingin lakukan secara berbeda. Biarkan saya memberi Kamu beberapa contoh:

- Saya merasa frustrasi ketika saya terganggu. Bisakah Kamu membiarkan saya menyelesaikan apa yang saya ingin Sampaikan?
- Saya merasa stres karena saya tidak mengerti soal matematika. Saya ingin bantuan Kamu mencari tahu ini.

Saya akan memberi Kamu beberapa situasi berbeda. Cobalah untuk membuat pernyataan 'saya' untuk masing-masing. Saat mempertimbangkan tanggapan Kamu, luangkan waktu untuk memikirkan tentang apa yang Kamu rasakan dan butuhkan atau inginkan dalam situasi ini, dan juga bagaimana Kamu dapat mengomunikasikan dengan hormat apa yang Kamu rasakan dan butuhkan.

1. Teman sekelas Kamu bertanya, "Boleh tunjukkan jawabanmu untuk pekerjaan rumah tadi malam? Aku tidak punya waktu untuk mengerjakannya."

   Contoh untuk digunakan fasilitator jika diperlukan: Saya merasa tidak nyaman membagikan jawaban saya. Dapatkah saya membantu dengan menjelaskan apa pun yang Kamu tidak mengerti?

2. Sahabatmu bertanya, "Aku tahu kamu harus segera pulang, tapi bisakah kamu pulang larut sekali ini saja? Aku tidak ingin berada di pesta ini tanpamu."

   Contoh untuk digunakan fasilitator jika diperlukan: Saya merasa tidak enak meninggalkan Kamu di sini di pesta, tetapi saya harus pulang tepat waktu.

3. Kamu bermain di tim sepak bola dan ada pertandingan sepak bola penting besok, tetapi ibumu berkata, "Ibu mau kamu tinggal di rumah dan menjaga adikmu untuk ibu besok."

   Contoh untuk digunakan fasilitator jika diperlukan: Saya merasa tidak adil karena saya telah berlatih keras untuk pertandingan ini, dan tim saya mengharuskan saya untuk hadir. Bolehkah ibu mencari orang lain untuk menjaga adik besok?

4. Kamu ingin pergi dengan seorang teman, tetapi ayahmu berkata, "Aku tidak ingin kamu bergaul dengan anak laki-laki itu. Dia pengaruh buruk."

   Contoh untuk digunakan fasilitator jika diperlukan: Saya tahu ayah khawatir, tetapi saya merasa ayah terlalu terburu-buru menghakimi teman saya. Bisakah ayah memberinya kesempatan?

5. Kamu ingin membeli jaket yang mahal, jadi Kamu meminta uang muka kepada orang tua Kamu tetapi mereka memberi tahu Kamu, "Kamu harus menunggu karena itu adalah peraturan yang tidak ingin kita langgar."

   Contoh untuk digunakan fasilitator jika diperlukan: Saya mengerti bahwa ini adalah aturan, tetapi saya merasa frustrasi karena saya tidak melanggar aturan. Bisakah Kamu membuat pengecualian sekali ini saja?

Semakin kita berlatih menggunakan pernyataan 'saya atau aku', semakin alami rasanya menggunakannya untuk mengomunikasikan apa yang kita rasakan dan butuhkan dengan orang lain.

Pencarian Ide dan Pembelajaran yang Diarahkan Remaja

Sampaikan:

- Kita telah membahas beberapa cara penting untuk memilih cara berkomunikasi. Berkomunikasi dengan tegas dan efektif bisa menjadi keterampilan yang sulit untuk dipelajari. Adakah yang bisa memikirkan situasi selama seminggu di mana mereka harus memutuskan jenis gaya komunikasi apa yang akan digunakan?

Kotak Saran atau Umpan Balik:

Saya akan memberi kamu waktu sebentar untuk menulis catatan atau mengangkat tangan. Tidak ada komentar benar atau salah. Jangan ragu untuk mengatakan apa pun yang Kamu pikirkan atau rasakan.

Modul 16:

Melakukan Percakapan yang Sulit dengan Pengasuh



Tujuan Pembelajaran

- Mempraktikkan langkah-langkah yang dapat membantu percakapan yang sulit dengan pengasuh atau orang lain.

Pesan Utama

- Ada percakapan penting tetapi sulit yang perlu kita lakukan dengan pengasuh kita atau orang lain dari waktu ke waktu.
- Ada cara untuk mempersiapkan percakapan yang sulit dan cara yang berguna untuk mengomunikasikan perasaan dan kebutuhan kamu kepada pengasuh atau orang lain.

Pendahuluan dan Diskusi Pemantik

- Sambut kelompok.
- Berikan waktu 5 menit kepada peserta untuk membahas petunjuk berikut dalam kelompok yang terdiri dari tiga sampai empat orang: Apa tiga topik yang kamu rasa baik untuk dibicarakan dengan teman kamu tetapi tidak dengan pengasuh kamu? Kenapa begitu?
- Minta peserta untuk membagikan beberapa ide mereka.

Sampaikan:

Sering kali, kita mungkin merasa ingin menghindari percakapan yang sulit, terutama dengan pengasuh kita. Mungkin karena kita takut mereka marah, kita merasa mereka tidak mengerti kita, atau kita tidak ingin membuat masalah. Sebenarnya dibutuhkan banyak keberanian untuk berbicara dengan pengasuh kamu tentang topik tertentu, tetapi hal itu pada akhirnya memungkinkan mereka untuk lebih memahami dan mendukung kamu. Kita akan mengeksplorasi beberapa strategi yang dapat membantu kita dengan percakapan yang sulit hari ini.

Mempersiapkan percakapan yang sulit adalah keterampilan yang penting, tetapi saya hanya ingin mengatakan bahwa saya tahu bahwa tidak semua percakapan yang sulit itu sama. Beberapa bisa lebih sulit daripada yang lain. Meskipun saya ingin membantu kamu berlatih mempersiapkan percakapan yang sulit, saya juga ingin Kamu tahu bahwa ketika percakapan yang sangat sulit akan datang, Kamu tidak perlu merasa sendirian ketika kamu bersiap untuk melakukannya. Dan ingatlah bahwa jika kamu membutuhkan seseorang untuk diajak bicara tentang percakapan yang sulit dalam hidup kamu sendiri, saya di sini untuk mendengarkan.

Pembelajaran yang Dipimpin Fasilitator

Sampaikan:

Terkadang kita perlu membicarakan sesuatu yang mengkhawatirkan kita, bertanya tentang topik yang mungkin membuat kita merasa tidak nyaman seperti penggunaan napza atau seks, atau memberi tahu seseorang tentang kesalahan yang kita buat atau hal buruk yang terjadi pada kita.

Banyak remaja merasa canggung, malu atau tidak mampu berbicara dengan pengasuh mereka tentang topik tertentu. Tetapi dukungan dan bimbingan dari pengasuh kita dapat sangat membantu dalam situasi ini. Beberapa cara untuk membantu berkomunikasi dengan pengasuh mungkin termasuk yang berikut

- Identifikasi apa yang kamu butuhkan dari pengasuh kamu. Mungkin Kamu ingin saran mereka, dukungan, uang, izin pergi ke suatu tempat, telinga yang mendengarkan sehingga kamu bisa curhat, atau memberi tahu mereka tentang kesalahan yang kamu buat. Atau mungkin kamu tidak tahu persis apa yang kamu butuhkan tetapi menginginkan bantuan mereka dalam situasi yang meresahkan. Mampu memberi tahu pengasuh kamu apa yang kamu butuhkan dari mereka akan membantu mereka lebih memahami bagaimana menanggapi kamu.
- Pikirkan tentang perasaan kamu. Kamu mungkin merasa gugup, malu, cemas, takut, sedih atau marah. Ini adalah emosi alami yang dimiliki. Mengetahui bagaimana perasaan kamu dan dapat memberi tahu orang tua tentang perasaan kamu dapat membantu mereka memahami dan mendukung kamu dengan lebih baik.
- Rencanakan dan latih apa yang ingin kamu sampaikan. Berbicara dengan pengasuh tentang apa yang kamu rasakan dan butuhkan bisa jadi sulit. Tetapi mempersiapkan sebelumnya dapat membuat percakapan terasa lebih mudah diatur. Pertimbangkan untuk menuliskan apa yang ingin kamu sampaikan atau praktikkan dengan teman atau saudara sebelum berbicara dengan orang tua. Ingatlah untuk mencoba menggunakan pernyataan 'Saya' ketika kamu mengomunikasikan apa yang kamu butuhkan dan apa yang kamu rasakan.
- Berikut adalah beberapa contoh frasa awal:
  - "Saya merasa malu dan bingung tentang sesuatu, tapi saya ingin berbicara dengan kamu. Saya tidak membutuhkan nasihat sekarang; Saya hanya perlu curhat. Saya akan sangat menghargai jika saya bisa memberi tahu kamu bagaimana perasaan saya tanpa kamu mengatakan apa pun. Apakah itu oke?"
  - "Saya perlu memberitahu kamu apa yang terjadi, tapi saya khawatir kamu akan marah. Saya tahu kamu akan memiliki banyak hal untuk disampaikan tentang hal itu dan saya memerlukan bantuan kamu untuk mencari tahu apa yang harus dilakukan selanjutnya, tetapi tidak apa-apa jika saya terlebih dahulu memberi tahu kamu semua yang terjadi dan kemudian kamu dapat memberi tahu saya apa yang kamu pikirkan?
  - "Saya perlu meminta sesuatu dari kamu, tapi saya khawatir menjadi beban atau mengecewakan kamu. Saya tahu kamu mungkin mengatakan tidak, tetapi bisakah saya menjelaskan situasi saya terlebih dahulu?
- Buat rencana perawatan diri. Membahas topik sulit dengan pengasuh kita adalah sesuatu yang menantang dan mungkin tidak selalu berjalan seperti yang kita harapkan. Jika kamu tahu ini akan menjadi percakapan yang sulit, akan sangat membantu jika kamu memiliki rencana bagaimana kamu dapat mengatasi emosi sulit yang muncul. Ini bisa berupa menuliskan pikiran dan perasaan kamu, berlari, mendengarkan atau memainkan musik. Jika bisa, cobalah untuk mengidentifikasi seseorang yang dapat kamu ajak bicara setelahnya. Ini bisa jadi teman, saudara, anggota keluarga lain, atau orang lain yang mungkin kamu percayai.
- Ingatlah bahwa jika kamu membutuhkan seseorang untuk diajak bicara, saya juga ada di sini.

Ayo berlatih mempersiapkan percakapan yang sulit.

Aktivitas dalam Sesi

Aktivitas 1: Apa yang Bisa Kamu Sampaikan?

Tujuan: Praktikkan strategi yang dapat membantu remaja berkomunikasi dengan pengasuh tentang topik yang sulit atau tidak nyaman.

Instruksi:

- Mintalah siswa untuk memikirkan tanggapan yang mungkin untuk skenario berikut dengan menggunakan pertanyaan di bawah ini sebagai panduan.
- Mintalah siswa bermain peran percakapan dengan dan tanpa menerapkan strategi yang kamu diskusikan sebelumnya untuk membandingkan bagaimana hal-hal tersebut akan berakhir.

Sampaikan:

Bayangkan kamu sedang membantu teman kamu mempersiapkan percakapan sulit yang akan dia lakukan dengan pengasuhnya. Saya memberi Kamu contoh skenario di sini, atau kamu dapat membuat skenario kamu sendiri.

Skenario: Teman kamu, yang berusia 15 tahun, sudah mulai bereksperimen dengan napza, dan sekarang sudah menjadi kebiasaan sehari-hari. Seseorang melihat teman kamu menggunakan napza dan telah memberi tahu pengasuh teman kamu tentang hal itu. Teman kamu tahu bahwa seseorang telah memberi tahu pengasuhnya. Teman kamu tiba di rumah dan pengasuhnya sedang menunggu mereka.

- Apa yang mungkin dibutuhkan teman kamu dari pengasuhnya dalam situasi ini?
- Apa yang mungkin dirasakan teman Kamu?
- Bagaimana Kamu dapat membantu teman Kamu mempersiapkan diri untuk mengomunikasikan apa yang dia rasakan dan butuhkan? Pernyataan 'saya' seperti apa yang akan Kamu sertakan?
- Rencana perawatan diri apa yang dapat dibuat teman Kamu setelah percakapan yang sulit?
- mari kita coba memerankan sebuah skenario untuk melihat apa perbedaannya ketika kita menerapkan dan tidak menerapkan strategi yang kita bicarakan ketika melakukan percakapan yang sulit dengan orang tua kita.

Contoh naskah percakapan sebelum penerapan strategi:



Hei, kita perlu bicara. Kamu habis dari mana?

Apa maksud ibu? Aku baru saja kembali dari sekolah. Ibu pikir aku habis dari mana?





Yakin? Kamu tahu kan kalau ibu bisa tahu kalau kamu berbohong.

Untuk apa aku berbohong? Ibu pikir aku habis dari mana?



Kamu hari ini bolos sekolah untuk minum dan merokok dengan teman-temanmu itu, kan?

Hah, kata siapa? Aku sudah bilang, aku habis dari sekolah.



Jangan berani berbohong sama ibu. Ada yang melapor ke ibu kalau mereka melihat kamu minum dan merokok, dan sekarang ibu tahu bahwa kamu melakukan hal yang tidak baik.

Bodo amat. Aku nggak mau ngomongin ini. Ibu nggak akan benar-benar mempercayaiku, jadi apa gunanya?



Kamu akan terkena banyak masalah karena ini, tunggu sampai ayah pulang. Kamu akan dihukum karena ini. Ibu akan menyita HP-mu.

Terserah. Aku tidak peduli. Ibu bahkan tidak tahu atau peduli tentang apa yang aku alami. Semua temanku minum dan merokok. Aku cukup dewasa untuk membuat keputusan sendiri. Ini hidupku; Aku akan melakukan apa yang aku inginkan.



Berani kamu melawan ibu? Begini caramu berbicara dengan orang tuamu?

Aku benci di sini, aku akan pergi.



Aku tidak tahu apa yang harus dilakukan dengan anak ini.

Dengan marah keluar dari rumah.

Contoh Naskah Percakapan Setelah Penerapan Strategi:



Hai. Ke mana saja kamu?

Aku di sekolah. Ngomong-ngomong, ada sesuatu yang ingin aku bicarakan sama ibu. Ibu mungkin sudah tahu apa yang ingin saya sampaikan, dan itu mungkin bukan sesuatu yang ibu bisa terima, tetapi aku perlu membicarakannya dengan ibu.





Ya, ibu memang sudah mengetahui beberapa hal, dan kita memang perlu bicara.

Oke, tapi bolehkah ibu memberiku waktu beberapa menit? Aku akan datang untuk berbicara denganmu.





Tentu. Aku akan menunggu.

Jadi, masalahnya. Aku tahu seseorang telah melapor ke ibu, dan itu benar. Aku telah minum dan merokok, sekarang sudah beberapa bulan.





Apa? Sudah beberapa bulan?! Mengapa kamu melakukan ini? Apakah itu sebabnya kamu pulang sekolah selalu setelah larut? Bagaimana kamu bisa melakukan ini?

Tolong, aku tahu ibu punya banyak pertanyaan, tapi dengarkan saya dulu. Aku tidak akan bisa menjelaskan banyak hal kepada ibu jika ibu bereaksi seperti ini. Aku hanya ingin ibu mendengarkan sekarang.





Dengarkan kamu? Oke, baik lanjutkan.

Itu dimulai beberapa bulan yang lalu, aku sedang bersama beberapa teman dari sekolah, dan mereka merokok dan minum, jadi aku merasa ingin mencoba. Aku merasa penasaran, aku ingin menyesuaikan diri, dan sepertinya menyenangkan. Jadi aku melakukannya.





Astaga. Seberapa sering kamu melakukannya? Dengan siapa kamu melakukan ini? Dari mana kamu mendapatkan barang-barang ini?

Bisakah aku menjelaskan dahulu sebelum ibu bertanya?





OK, ya.

Nah, awalnya hanya beberapa kali, tapi sejak sebulan terakhir aku semakin rutin melakukannya.





Tunggu, coba ibu pahami dulu. Kamu sudah rutin merokok dan minum sekarang? Ini sangat memprihatinkan. Ibu sangat khawatir dan kesal tentang ini.

Maaf ibu jadi merasa seperti itu, tetapi aku juga merasa tidak enak. Aku tidak suka melakukan ini, tetapi aku merasa hal-hal ini membantuku merasa lebih rileks dan mengatasi semua tekanan dan drama.





Orang memang menggunakan alkohol dan rokok untuk mengatasi stres, tapi itu bukan cara yang sehat untuk mengatasinya lho. Dan zat-zat ini buruk bagi kesehatan, terutama bagi remaja seperti kamu.

Aku tahu. Hanya saja…ketika aku tidak merokok dan minum, aku entah bagaimana merasa tidak enak dan melakukannya membuat saya ingin melakukannya lagi. Aku tidak tahu apa yang terjadi denganku dan apa yang harus aku lakukan sekarang.





Oke. Ibu paham apa yang kamu Sampaikan. Ibu di sini untuk mendukung kamu dan ibu kenal seseorang yang mungkin bisa membantu.

Siapa?





Bagaimana kalau kita berbicara dengan guru BK di sekolah. Aku yakin dia akan dapat memberi kita bantuan.

Ya, mungkin kita bisa melakukan itu, tapi aku merasa sangat gugup berbicara dengannya.





Ibu akan menemanimu. Ibu akan menghubungi beliau dan melihat apakah kita dapat mengatur waktu untuk berbicara, OKE? Ibu tahu tidak mudah bagi kamu untuk membicarakan hal ini, tetapi ibu senang kamu mau melakukannya. Terima kasih sudah mau berbagi ini dengan ibu.

Aku senang bisa memberi tahu ibu juga. Aku sangat takut untuk membicarakannya dan merasa lepas kendali. Terima kasih sudah mau mendengarkan aku. Aku sudah tidak lagi merasa bersalah atau tidak berdaya sekarang.



Percakapan yang sulit adalah bagian dari seluruh hidup kita, tetapi saya ingin mengakui bahwa beberapa percakapan bisa lebih sulit daripada yang lain, dan saya juga ingin kamu mengetahui bahwa, meskipun latihan ini dapat membantu kamu mempersiapkan percakapan yang sulit, kamu tidak boleh merasa sendirian dalam situasi seperti itu. Mencari dukungan dari orang yang kamu percayai dapat sangat membantu jika kamu merasa tertekan, dan ingatlah bahwa saya juga ada di sini untuk mendukung kamu.

Kesulitan dengan pengasuh sering kali dapat menjadi pemicu yang sangat besar bagi remaja, terutama jika mereka berada dalam situasi di mana pelecehan dapat terjadi atau dicurigai. Fasilitator harus peka terhadap kemungkinan remaja mengalami situasi seperti itu. Fasilitator harus memahami bahwa latihan tersebut dapat menyebabkan munculnya emosi yang sulit dan harus mengajak remaja untuk mencari dukungan bila diperlukan. Dalam beberapa kasus, ini mungkin memerlukan intervensi dari profesional kesehatan atau pekerjaan sosial, tetapi ini harus didiskusikan dengan pendamping kamu.

Pencarian Ide dan Pembelajaran yang Diarahkan Remaja

Sampaikan:

Kita telah membahas beberapa strategi penting untuk mempersiapkan percakapan yang sulit, tetapi saya ingin bertanya apakah ada yang punya strategi lain untuk melakukan percakapan yang sulit yang ingin mereka bagikan?

Kotak Saran atau Umpan Balik:

Saya akan memberi kamu waktu sebentar untuk menulis catatan atau mengangkat tangan. Tidak ada komentar benar atau salah. Jangan ragu untuk mengatakan apa pun yang Kamu pikirkan atau rasakan.

Modul 17:

Mempraktikkan Manajemen Konflik



Tujuan Pembelajaran

- Mengidentifikasi cara-cara yang bermanfaat untuk bereaksi ketika mengalami konflik dengan orang lain
- Memahami bahwa bagaimana kita bereaksi terhadap konflik dengan orang lain dapat berdampak pada hubungan kita

Pesan Utama

- Menggunakan keterampilan yang telah kita pelajari – bagaimana menjaga perasaan kita, mengomunikasikan apa yang kita butuhkan dan inginkan, memecahkan masalah, dan menjadi pendengar yang baik – dapat membantu kita mengelola cara kita bereaksi dalam situasi yang menantang.
- Bagaimana kita bereaksi terhadap konflik dengan orang lain dapat mempengaruhi hubungan kita.

Pendahuluan dan Diskusi Pemantik

- Sambut kelompok.
- Luangkan waktu lima menit untuk berdiskusi kelompok.

Sampaikan:

Hari ini kita akan berbicara tentang bagaimana kita mengelola perselisihan dan konflik dalam hubungan kita.

- Kapan ketidaksepakatan atau perbedaan bisa bermanfaat?
- Kapan itu bisa menjadi masalah?

Setelah diskusi, sampaikan:

Perbedaan pendapat adalah bagian dari kehidupan kita sehari-hari. Banyak orang mengalami banyak emosi yang sulit karena konflik dalam hubungan mereka. Kita tidak selalu dapat mengontrol perilaku orang lain, tetapi terkadang kita dapat mengembangkan keterampilan yang akan membantu kita mengelola hubungan kita.

Pembelajaran yang Dipimpin Fasilitator

Sampaikan:

- Saya ingin membagikan beberapa langkah yang dapat membantu kita mengelola konflik dengan lebih baik dalam kehidupan kita sehari-hari. Langkah-langkah ini dibangun dari keterampilan yang telah kamu pelajari untuk mengelola perasaan kita, mengomunikasikan apa yang kita butuhkan dan inginkan, memecahkan masalah, mendengarkan secara aktif, dan berempati.
- Jika kamu mengalami konflik dengan orang lain, dan kamu merasa emosional karenanya – mungkin marah atau kesal – kamu dapat mencoba mengikuti langkah-langkah ini.

1. Luangkan waktu sejenak untuk mengidentifikasi dan mengelola perasaan kamu: Bagaimana perasaan kamu?

- Memiliki perselisihan atau konflik dengan orang lain dapat memunculkan respons emosional yang kuat.
- Kamu dapat menggunakan salah satu strategi Kamu untuk mengatasi emosi yang sulit di sini.
- Sering kali, emosi yang kuat dapat meningkatkan konflik. Saat kamu mengidentifikasi perasaan kamu, kamu dapat bertanya pada diri sendiri, "Apakah saya akan menginjak rem atau menginjak pedal gas?"

2. Identifikasi konflik ini sebenarnya tentang apa: Apa masalahnya?

- Kamu dapat mengidentifikasi masalah menggunakan strategi pemecahan masalah yang telah kita pelajari.
- Kita sering memiliki respons emosional dalam konflik karena perselisihan menjadi bersifat pribadi, dan kita mulai menyalahkan orang lain (atau orang lain yang menyalahkan kita). Utamanya adalah fokus pada masalahnya, bukan orangnya.

3. Komunikasikan kebutuhan dan perasaan kamu dengan jelas dan hormat: Apa yang kamu rasakan dan butuhkan?

- Identifikasi dulu apa yang kamu rasakan dan apa yang kamu inginkan terjadi.
- Gunakan strategi kamu untuk komunikasi yang asertif untuk mengomunikasikan dengan hormat apa yang Kamu butuhkan dan inginkan.

4. Memahami orang lain: Apa yang dirasakan dan dibutuhkan orang lain?

- Pastikan untuk menggunakan keterampilan mendengarkan aktif dan empati.
- Cobalah untuk tetap tenang.

5. Bertanggung jawab: Apakah kamu perlu meminta maaf?

- Kita semua adalah manusia dan terkadang kita semua membuat kesalahan, jadi ini adalah tempat yang baik untuk mencoba memahami apakah Kamu bertanggung jawab sebagian atau seluruhnya atas konflik tersebut.
- Mengatakan kamu menyesal ketika kamu mungkin telah melakukan kesalahan adalah tanda kedewasaan dan kesempatan untuk belajar bagaimana kamu dapat melakukan berbagai hal secara berbeda di masa depan.

6. Cobalah untuk memikirkan jalan ke depan yang memenuhi kebutuhan kedua belah pihak.

- Saat menghadapi konflik, beberapa orang mungkin hanya memikirkan kebutuhannya sendiri, sementara beberapa orang mungkin hanya memikirkan kebutuhan orang lain. Dalam salah satu dari situasi ini, setidaknya satu kebutuhan seseorang tidak akan terpenuhi. Saat menemukan jalan ke depan, penting untuk bertanya pada diri sendiri, "Apakah kebutuhan kedua orang dipertimbangkan?"

Aktivitas dalam Sesi

Aktivitas 1: Pertengkaran Johan dengan Ayahnya

Tujuan: Untuk menerapkan prinsip-prinsip manajemen konflik pada situasi-situasi yang muncul secara umum di kalangan populasi sasaran

Petunjuk: Bagi kelompok menjadi pasangan-pasangan dan minta setiap individu untuk berperan sebagai Johan atau ayah Johan untuk memerankan skenario di bawah ini selama 10 menit.

Bagian 1: Pertengkaran

- Beberapa minggu yang lalu, Johan ketahuan sedang merokok. Johan memberi tahu ayahnya bahwa ini adalah pertama kalinya dia mencoba merokok dan dia merasa stres karena sekolah. Mereka bertengkar. Ayah Johan mengatakan tindakan Johan tidak bertanggung jawab dan tidak dapat diterima. Dia mengambil rokoknya dan, sebagai hukuman, juga mengambil HP Johan selama seminggu.
- Dengan menggunakan beberapa langkah yang baru saja kita bicarakan, lakukan permainan peran untuk menunjukkan bagaimana kiranya konflik ini dapat dikelola.

Diskusikan dengan seluruh kelompok menggunakan pertanyaanpertanyaan berikut (maksimum lima menit). Sampaikan:

- Bagaimana menurut kamu perasaan Johan selama konflik? Apa yang dirasakan ayah Johan?
- Apa masalahnya?
- Bagaimana mereka mengomunikasikan perasaan dan kebutuhan mereka? Apakah mereka menginjak rem atau pedal gas (ngegas)?
- Pertanyaan apa yang Johan dan ayahnya tanyakan untuk memahami perasaan satu sama lain?

Bagian 2: Menemukan Jalan ke Depan

Sekarang, katakanlah Johan dan ayahnya sama-sama marah. Untuk menegaskan dirinya sendiri, Johan mengatakan dia akan merokok lebih banyak sekarang karena ayahnya mengambil HP-nya. Hal ini menyebabkan ayahnya menambah hukuman dengan mengatakan bahwa Johan juga tidak bisa pergi keluar dengan teman-temannya. Secara berpasangan, lakukan permainan peran untuk melihat apa yang akan terjadi ketika Johan dan ayahnya mencoba menemukan jalan ke depan dalam situasi-situasi berikut:

- Masing-masing hanya berfokus pada kebutuhan dan perasaannya sendiri tanpa memperhatikan pihak lainnya
- Masing-masing hanya memikirkan kebutuhan pihak lainnya, tanpa memperhatikan kebutuhannya sendiri
- Kedua orang memikirkan kebutuhan masing-masing
- Diskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut (maksimum lima menit). Sampaikan:
- Langkah ke depan seperti apa yang kamu temukan dalam masingmasing situasi?
- Apa yang kamu rasakan dalam setiap situasi?

Saya harap teknik ini akan membantu kamu dan kamu dapat menemukan cara untuk menggunakannya dalam hidup kamu. Dan ingatlah bahwa jika kamu menghadapi konflik yang sulit kamu tangani, meminta bantuan dari seseorang yang kamu percaya selalu merupakan ide yang baik.

Situasi konflik dengan pengasuh sering kali bisa sangat memicu remaja, terutama jika mereka berada dalam situasi di mana pelecehan mungkin terjadi atau dicurigai telah terjadi. Fasilitator harus peka terhadap kemungkinan situasi seperti itu dan harus mengajak remaja untuk mencari dukungan bila diperlukan. Dalam beberapa kasus, hal ini mungkin memerlukan intervensi pihak ketiga, tetapi hal ini harus didiskusikan dengan remaja tersebut dan pendamping kamu.

Pencarian Ide dan Pembelajaran yang Diarahkan Remaja

Sampaikan:

- Kita telah membahas beberapa strategi penting untuk mengelola konflik, tetapi di sini ada beberapa cara lain yang memungkinkan untuk mengurai konflik.
  - Kamu bisa memilih teknik untuk memilih medan pertempuran kamu. Kadang-kadang kita menemukan bahwa kita berperang yang tidak perlu kita lawan, tetapi melakukannya karena kesombongan atau kebiasaan. Tidak semua pertempuran layak diperjuangkan, dan memilih konflik membutuhkan energi kamu adalah cara sederhana untuk berkompromi.
  - Pikirkan kembali salah satu aktivitas kita sebelumnya di mana kita berbicara tentang mencacah masalah menjadi bagianbagian yang lebih kecil. Hal ini sering terjadi pada konflik kompleks yang berisi sejumlah perbedaan pendapat. Pikirkan masalah secara keseluruhan, tetapi juga coba cacah konflik menjadi bagian-bagian yang lebih kecil. Manakah dari berikut ini yang membutuhkan perhatian Kamu?
  - Apakah ada yang punya strategi lain untuk mengelola konflik?
- Saya juga hanya ingin mengakui bahwa meskipun kita telah mempraktikkan manajemen konflik hari ini, ada beberapa situasi di mana tidak apa-apa untuk tidak berkompromi, terutama dalam situasi yang membuat Kamu merasa tidak aman. Inilah yang akan kita bahas lain kali. Jika saat ini kamu mengalami situasi yang membuat kamu merasa tidak aman, saya sarankan Kamu mencari bantuan dari seseorang yang kamu percayai. Ingat saya di sini untuk membantu jika kamu membutuhkan.

Kotak Saran atau Umpan Balik:

Saya akan memberi kamu waktu sebentar untuk menulis catatan atau mengangkat tangan. Tidak ada komentar benar atau salah. Jangan ragu untuk mengatakan apa pun yang Kamu pikirkan atau rasakan.

Modul 18:
Menetapkan Batasan



Tujuan Pembelajaran

- Mengidentifikasi perilaku yang merupakan tanda keamanan dan rasa hormat dalam suatu hubungan
- Memahami konsep penetapan batas dalam hubungan dan pentingnya untuk melindungi kesehatan kita
- Berlatih menetapkan dan mengkomunikasikan batasan

Pesan Utama

- Batasan adalah garis pembatas yang dapat kita tetapkan untuk melindungi kesehatan emosional dan fisik kita sendiri.
- Masing-masing dari kita dapat memutuskan apa yang membuat kita merasa aman dan dihormati serta menentukan batasan untuk diri kita sendiri.
- Menetapkan batasan dan mengomunikasikannya kepada orang lain terkadang bisa menjadi tantangan dan mengharuskan kita untuk dengan jelas dan penuh hormat memberi tahu orang lain apa yang kita butuhkan dan inginkan.
- Menyakiti atau mengancam untuk menyakiti satu sama lain adalah sesuatu yang tidak dapat dibenarkan. Penting untuk mencari dukungan jika ini terjadi.

Pendahuluan dan Diskusi Pemantik

- Sambut kelompok.

Sampaikan:

- Hari ini, saya ingin kita mulai dengan berfokus pada apa yang membuat kita merasa aman dan dihormati dalam hubungan kita. Ini merujuk pada keamanan fisik dan keamanan emosional – merasa nyaman, dihormati, dan didukung dalam suatu hubungan.

Petunjuk: Bagilah peserta menjadi beberapa kelompok yang terdiri dari lima atau enam orang dan mintalah mereka mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut (maksimum lima menit).

Sampaikan:

- Apa yang mungkin membuat seseorang merasa aman dan dihormati dalam suatu hubungan? Sebut saja bendera hijau itu.
- Apa yang membuat seseorang merasa tidak aman atau tidak dihargai? Sebut saja bendera merah itu.
- Ingatlah bahwa keamanan dan rasa hormat sama pentingnya di dunia digital maupun di dunia nyata, jadi bahaya yang Kamu munculkan dapat berasal dari interaksi di kehidupan nyata atau daring.

Petunjuk: Buat garis horizontal di tengah halaman *flip chart* atau papan tulis, dan beri label kolom kiri 'bendera hijau' dan kolom kanan 'bendera merah'. Diskusikan dengan seluruh kelompok menggunakan pertanyaan-pertanyaan berikut (maksimum lima menit). Sampaikan:

- Bisakah kamu membagikan beberapa bendera hijau yang diidentifikasi kelompok kamu?
- Apa saja bendera merahnya?

Sertakan beberapa contoh di bawah ini jika tidak disebutkan:

Hijau – Aman dan Dihormati	Merah – Tidak Aman dan Tidak Dihargai
→ Tidak menekan kamu untuk melakukan hal-hal yang tidak ingin kamu lakukan → Jujur → Meminta maaf bila diperlukan dan bersedia menyelesaikan konflik → Menunjukkan minat pada apa yang Kamu butuhkan dan inginkan → Memahami keterbatasan kamu, termasuk waktu dan tenaga kamu → Kamu dapat mempercayai mereka → Kamu bisa menjadi diri sendiri → Mengatakan hal-hal yang menyemangati dan mendukung → Menghormati kamu saat kamu mengatakan 'tidak' → Tidak mengancam kamu atau keselamatan fisik kamu → Menunjukkan kepedulian terhadap kesehatan kamu	→ Membuat kamu merasa tertekan untuk melakukan hal-hal yang mungkin tidak ingin kamu lakukan → Membuat kamu merasa bersalah karena tidak melakukan hal-hal yang tidak ingin Kamu lakukan → Berbohong atau tidak jujur → Tidak pernah meminta maaf, bahkan saat dibutuhkan → Bersikap kejam ketika sedang berdebat atau tidak mau menyelesaikan konflik → Meremehkan kebutuhan dan keinginan kamu → Menuntut lebih banyak waktu atau energi daripada yang dapat kamu berikan → Tidak dapat dipercaya → Kamu merasa seolah-olah kamu harus menyembunyikan siapa diri kamu → Mengancam kamu atau menyebabkan cedera fisik → Tertawa atau mengolok-olok kamu saat kamu terluka atau tidak sehat → Terlalu cemburu atau marah ketika kamu menghabiskan waktu dengan orang lain → Menjatuhkan kamu dan mengkritik kamu

Hari ini, kita akan membahas masalah terkait menetapkan batasan ketika kamu merasa berada dalam situasi di mana kamu merasa tidak aman atau tidak dihargai. Jika kamu merasa berada dalam situasi seperti ini, ketahuilah bahwa ada orang yang dapat mendukung kamu. Kita akan mempraktikkan strategi untuk menghadapi situasi ini dan mencari kesela matan. kita juga akan berlatih bagaimana mendukung orang lain ketika mereka merasa tidak aman atau tidak dihargai.

Pembelajaran yang Dipimpin Fasilitator

Sampaikan:

- Batasan adalah garis pembatas yang dapat kita tetapkan untuk melindungi kesehatan emosi dan fisik kita sendiri. Hal ini penting untuk memiliki hubungan yang mendukung dan menghormati orang lain.
- Batasan bisa berupa membatasi waktu yang dapat kamu bagikan dengan seseorang, keintiman fisik antara kamu dan seseorang, atau sejauh mana kamu berusaha keras untuk memenuhi kebutuhan orang lain atau melakukan apa yang orang lain minta dari kamu.
- Menetapkan batasan dan mengomunikasikannya kepada orang lain bisa jadi menantang. Ini menuntut kita untuk membela diri kita sendiri dan membiarkan orang lain tahu apa yang kita butuhkan dan inginkan.
- Menetapkan batasan yang tegas untuk diri sendiri terkadang berarti bahwa orang lain tidak senang dengan kamu, tetapi menghormati dan melindungi diri sendiri penting untuk kesehatan kamu.

- Terkadang orang akan mendorong batasan kamu dan melanggarnya. Mereka mungkin menekan kamu untuk melakukan sesuatu yang tidak ingin kamu lakukan, mencoba membuat kamu merasa bersalah karena tidak melakukan apa yang mereka harapkan, atau mengancam kamu ketika kamu tidak melakukan apa yang mereka inginkan. Ini tidak bisa diterima. Kamu juga tidak boleh tidak menghormati dan melanggar batasan orang lain.
- Jika kamu berada dalam situasi di mana seseorang terus melanggar batasan kamu, membuat kamu merasa terancam, atau melakukan sesuatu yang secara fisik merugikan kamu, berikut beberapa hal penting yang perlu diperhatikan dan dicoba:
- Tuliskan apa yang terjadi dan beri tahu seseorang yang kamu percayai tentang hal itu. Ini bisa terasa sulit dan menakutkan untuk dilakukan tetapi ingatlah bahwa kamu tidak harus melalui ini sendirian. Dukungan dari seseorang yang kamu percaya dapat membuat perbedaan besar. Kamu dapat mempertimbangkan untuk berbicara dengan teman, anggota keluarga, guru, petugas kesehatan, atau profesional lainnya.
- Pergi ke suatu tempat di mana kamu merasa aman. Ini mungkin adalah rumah, rumah teman, sekolah, tempat ibadah, fasilitas kesehatan, atau tempat lain yang menyediakan pelayanan sosial.
- Hindari berada dalam situasi di mana kamu akan sendirian dengan orang ini, membatasi kontak, atau bahkan memutuskan kontak. Ini bisa menjadi pilihan yang sulit, tetapi terkadang penting untuk melindungi kesehatan Kamu sendiri.
- Ada beberapa situasi menantang yang mungkin menyulitkan untuk meminta dukungan, menemukan keamanan, atau menghindari orang tertentu. Seseorang mungkin menyalahkan kamu atau membuat Kamu merasa apa yang terjadi bukanlah masalah besar. Kamu mungkin tidak dapat menghindari seseorang – jika kamu tinggal bersama mereka atau mereka memegang otoritas, seperti guru atau bos. Atau kamu mungkin sangat peduli pada orang tersebut. Tetapi bahkan dalam situasi ini, penting untuk melindungi kesehatan kamu sendiri. Mencari keamanan atau dukungan adalah langkah pertama yang baik.
- Ingatlah bahwa tidak boleh ada orang yang menyakiti Kamu atau mengancam akan menyakiti Kamu. Terkadang kita mungkin merasa ingin menyalahkan diri sendiri atas apa yang terjadi, tapi itu bukan salah kita.

Aktivitas dalam Sesi

Aktivitas 1: Membantu Nina

Tujuan: Untuk berlatih menetapkan dan mengkomunikasikan batasan melalui permainan peran.

Instruksi: Buat sebuah skenario dan mintalah kelompok untuk menanggapi pertanyaan-pertanyaan berikut. Beri kelompok waktu lima menit untuk melakukan latihan ini.

Menetapkan batasan

Sampaikan:

- Sampaikanlah teman kamu Nina menghadiri pesta dengan kamu. Dia bertemu dengan seorang anak laki-laki, Tono, dan mereka mulai menggoda satu sama lain. Nina sepertinya menyukai Tono. Setelah beberapa saat, Nina dan Tono pergi bersama. Kamu bertanya kepada Nina apakah dia baik-baik saja, dan dia bilang menurutnya begitu.
- Sore itu, Nina ada di rumah Tono, padahal sebelumnya mereka hanya bermesraan, Tono mulai menekan Nina untuk berhubungan seks. Ketika Nina mendorong Tono menjauh, Tono mengatakan bahwa Nina belum dewasa dan masih tegang. Nina merasa tidak yakin, tetapi Tono mengatakan kepadanya bahwa jika Nina tidak berhubungan seksual dengannya, dia tidak akan berbicara dengan Nina lagi.

- Tuliskan beberapa cara agar Nina dapat menanggapi Tono. Berikut adalah beberapa ide untuk dipertimbangkan:
  - Apa yang baik dan tidak baik yang perlu Nina perhatikan? Contoh: yang tidak baik: Tono tidak mendengarkan apa yang disampaikan Nina, merendahkannya, mengolok-olok, dan mengancam untuk tidak berbicara dengannya lagi.
  - Apa saja batasan yang mungkin digunakan Nina untuk melindungi kesehatan emosional dan fisiknya? Contoh: Hindari berada di tempat dimana ia hanya berduaan dengan Tono, hanya bergaul dengan Tono disekitar teman lain atau di tempat umum.
  - Apa yang bisa disampaikan Nina untuk mengomunikasikan batasan yang dia tetapkan? Contoh: "Saya tidak masalah kalau berciuman atau berpegangan tangan, tetapi tidak lebih. "Saya ingin tetap di sini dan berbicara denganmu, tetapi sebenarnya saya harus pergi karena ibu mengharapkan saya pulang jam 11 malam"
  - Apa yang bisa dilakukan Nina jika batasannya tidak dihormati? Contoh: Nina bisa pergi ke ruangan lain di dalam rumah atau ke luar di mana ada orang lain, kirim pesan ke teman untuk menemuinya di rumah Tono, atau tinggalkan rumah Tono.
- Diskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut (maksimum lima menit). Sampaikan:
- Adakah yang ingin membagikan beberapa tanggapan yang mungkin diberikan Nina?
- Tidak wajib bagi remaja untuk berbagi. Namun, jika remaja tidak berbagi, fasilitator harus mengakui bahwa seks konsensual masih dapat diterima tetapi harus ada persetujuan. Fasilitator juga perlu memberikan saran dan rekomendasi, termasuk menggunakan pernyataan 'tetapi' (yaitu, "Saya ingin sekali, tetapi saya harus pergi ke tempat lain"), menghindari berduaan dengan Victor, dan meminta bantuan jika tekanan berlanjut.
- Mendukung teman untuk tetap aman
- Sekarang Sampaikanlah Nina menelepon Kamu dari rumah Tono. Dia ingin bantuanmu mengatakan tidak pada Tono. Dia menyukai Tono, dan dia menikmati dirinya sendiri, tetapi sekarang dia mulai merasa tidak aman. Saya ingin kamu beralih ke orang di sebelah Kamu dan mendiskusikan cara terbaik untuk membantu Nina.
- Beri pasangan waktu lima menit untuk berdiskusi dan kemudian berdiskusi selama lima menit dengan seluruh kelompok.
- Apakah ada yang ingin berbagi beberapa cara dimana mereka dapat membantu Nina? Tidak wajib bagi remaja untuk berbagi. Namun, jika remaja tidak berbagi, penting bahwa fasilitator memberikan saran dan rekomendasi, termasuk memberikan saran untuk mengatakan 'tidak', mendorong Nina untuk tidak berduaan dengan Tono, menyarankan agar dia menelepon polisi atau otoritas terkait lainnya, atau menyarankan agar dia mencari bantuan orang dewasa yang dapat dipercaya.

Menetapkan batasan di dunia maya

- Sekarang sampaikanlah Nina mendapatkan ponsel pintar baru dan mendaftar untuk beberapa aplikasi berbeda. Salah satunya, HEY!, adalah aplikasi untuk mendapatkan teman baru yang seumuran di kotanya. Aplikasi lainnya adalah ChitChat, untuk bertemu orang-orang yang memiliki minat yang sama dalam ***game online*** dan musik. Di kedua aplikasi tersebut, orang-orang dapat berbagi foto dan video serta mengatur janji untuk bertemu langsung. Nina bertemu Sam di HEY!, dan keduanya memutuskan untuk bertemu langsung. Sam seusia dengan Nina dan sekolahnya dekat; aplikasi mengatakan telah memverifikasi informasi ini. Nina juga sangat menikmati ChitChat sehingga kadang-kadang dia begadang semalaman untuk mengobrol, tetapi dia tidak selalu merasa nyaman karena terkadang orang-orang mengirim gambar eksplisit tanpa bertanya terlebih dahulu atau terkadang bahasa yang mereka gunakan cenderung saru. Dalam kelompok yang terdiri dari tiga sampai empat orang, diskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut:

- Apa bendera hijau dan merah Nina dalam menggunakan aplikasi?
- Bagaimana dengan bendera hijau dan merah untuk cara Nina berinteraksi dengan orang lain? Apa yang harus dia pertimbangkan tentang apa yang dia Sampaikan atau posting dan bagaimana perasaan orang lain tentang postingan itu?
- Batasan apa yang harus dimiliki Nina untuk bertemu Sam? Dan bagaimana dengan Sam? Batasan apa yang harus dia miliki?
- Bagaimana Kamu menyarankan Nina untuk menangani tindakan yang tidak diinginkan di ChitChat?
- Mendiskusikan situasi menantang seperti ini dapat menimbulkan perasaan sulit. Jika kamu membutuhkan seseorang untuk diajak bicara, ingatlah bahwa kamu dapat menghubungi saya kapan saja.

Fasilitator harus menggunakan kepekaan khusus selama sesi ini karena topik yang sulit dan harus mengajak remaja untuk mencari dukungan bila diperlukan, sekaligus juga memperhatikan tandatanda kesulitan yang mungkin memerlukan intervensi aktif. Dalam beberapa kasus, intervensi aktif dapat melibatkan otoritas terkait, seperti penegakan hukum, atau merujuk ke layanan dukungan sosial. Keputusan ini harus selalu dibuat dengan pendamping kamu dan dalam hubungannya dengan remaja tersebut dan, jika aman untuk dilakukan, dengan pengasuhnya.

Pencarian ide dan pembelajaran yang diarahkan remaja

- Kita telah melalui beberapa strategi untuk mengelola penetapan batas dan mencari keselamatan. Berikut adalah beberapa strategi lain yang mungkin berguna bagi kamu:
- Kamu dapat terus membuat daftar bendera hijau dan merah dari waktu ke waktu, saat kamu memutuskan apa yang baik untuk kamu dan apa yang tidak. Ini bisa menjadi dasar untuk batasan yang kamu tetapkan dan apa yang kamu sampaikan tidak.
- Kamu juga bisa mempraktikkan latihan pemindaian tubuh dari sesi ini untuk memahami bagaimana perasaan kamu. Dengarkan tubuh kamu. Apakah kamu merasa aman dan dihormati dalam situasi tertentu? Apakah terasa tidak aman? Sering kali, tubuh kita tahu apa yang kita rasakan dan dapat membantu kita memutuskan di mana batasan kita atau seharusnya.

Kotak Saran atau Umpan Balik:

Saya akan memberi kamu waktu sebentar untuk menulis catatan atau mengangkat tangan. Tidak ada komentar benar atau salah. Jangan ragu untuk mengatakan apa pun yang Kamu pikirkan atau rasakan.

Modul 19:
Perundungan (Kekerasan Teman Sebaya)



Tujuan Pembelajaran

- Memahami apa itu perundungan dan bagaimana pengaruhnya terhadap kita semua
- Identifikasi hal-hal yang dapat dilakukan dalam situasi dimana perundungan terjadi
- Pertimbangkan cara untuk mempromosikan iklim mendukung yang meminimalkan perundungan

Pesan Utama

- Perundungan adalah tantangan signifikan yang dihadapi remaja baik secara langsung maupun *online*.
- Perundungan adalah ketika seseorang atau sekelompok orang berulang kali melakukan atau mengatakan sesuatu yang membuat orang lain merasa sakit hati, malu atau takut.
- Perundungan mempengaruhi kita semua, terlepas apakah kita adalah pelaku perundungan, target (orang yang dirundung) atau pengamat.
- Kita semua berperan dalam mengatasi perundungan di sekolah, komunitas, atau dunia maya.

Pendahuluan dan Diskusi Pemantik

- Sambut kelompok.

Sampaikan:

- Hari ini, saya ingin berbicara tentang tantangan yang dihadapi banyak remaja – perundungan. Mari luangkan waktu lima menit untuk membahas pertanyaan-pertanyaan berikut:
- Menurut kamu seberapa besar masalah perundungan di sekolah atau komunitas kita? Bagaimana dengan di dunia maya?
- Menurut Kamu mengapa perundungan terjadi?
- Apakah menurut kamu remaja memiliki kekuatan untuk mengubah situasi perundungan? Bagaimana?

Jika tidak disebutkan, tunjukkan alasan mengapa perundungan dapat terjadi:

- Orang mungkin merundung orang lain:
  - Untuk merasa kuat, memegang kendali, atau menjadi populer
  - Karena menurut mereka itu menyenangkan
  - Untuk menyesuaikan diri atau mendapatkan perhatian
  - Sebagai cara mengatasi emosi atau stres yang sulit
  - Untuk mendapatkan sesuatu yang mereka inginkan
  - Karena mereka juga pernah dirundung sebelumnya atau karena tidak mau dirundung
  - Karena mereka menghadapi kesulitan di rumah
  - Karena mereka takut atau tidak suka bagaimana beberapa orang berbeda dari mereka
  - Karena menurut mereka perundungan bukanlah masalah besar

Saya tahu bahwa beberapa dari kamu mungkin pernah mengalami perundungan dalam kehidupan nyata, jadi ini mungkin topik yang sulit bagi kamu. Saya ingin Kamu tahu bahwa tidak ada yang pantas dirundung dan Kamu tidak sendiri. Silakan datang dan berbicara dengan saya setelah sesi ini, atau berbicara dengan orang lain yang kamu percayai.

Jika memungkinkan, fasilitator harus mengajak remaja untuk mencari dukungan daripada mengintervensi jika hal itu mungkin tidak diinginkan. Namun, dalam situasi di mana anak muda jelas tertekan, fasilitator mungkin perlu mengadopsi pendekatan intervensi yang lebih aktif. Fasilitator harus memperhatikan isyarat nonverbal yang menKamukan tekanan, termasuk kecemasan atau kepekaan tertentu terhadap materi pelajaran. Jika kamu khawatir, diskusikan dengan pendamping kamu.

Pembelajaran yang Dipimpin Fasilitator

- Perundungan adalah ketika seseorang atau sekelompok orang berulang kali melakukan atau mengatakan sesuatu yang membuat orang lain merasa sakit hati, malu, atau takut. Ini dapat terjadi secara langsung atau *online*.
- Perundungan adalah bentuk kekerasan yang memengaruhi semua orang yang terlibat – terlepas dari apakah kamu adalah pelaku perundungan, orang yang dirundung, atau hanya menjadi pengamat.
- Ingatlah bahwa perundungan adalah perilaku berbahaya, dan perilaku berbahaya dapat diubah dengan dukungan yang tepat dan dengan menerapkan beberapa keterampilan yang telah kita latih.
- Sekarang mari kita bicara sedikit tentang perundungan dari tiga sudut pandang: seseorang yang sedang dirundung, pelaku perundungan, dan pengamat.

Jika seseorang dirundung, mereka harus tahu bahwa:

- Itu bukan kesalahan mereka, dan tidak ada yang pantas diperlakukan seperti ini.
- Mereka tidak sendirian. Orang yang dirundung sering kali merasa malu, tidak enak, dan sendirian. Tetapi mereka tidak perlu menghadapi situasi itu sendiri.

Jika kamu dapat mengatakan satu hal kepada seseorang yang saat ini mengalami perundungan, apa yang kamu ingin mereka ketahui?

Jika seseorang merupakan pelaku perundungan dan berulang kali melakukan tindakan atau menggunakan kata-kata untuk membuat orang lain merasa malu, sakit hati, atau takut, mereka harus tahu bahwa:

- Perundungan adalah perilaku yang berdampak negatif pada mereka dan orang lain baik saat ini maupun di masa mendatang
- Ada cara yang lebih baik untuk merasa senang daripada membuat orang lain merasa buruk.
- Dukungan tersedia untuk kamu. Kita berbicara tentang banyak alasan seseorang mungkin merundung orang lain. Jika kamu sedang mengalami atau pernah mengalami sesuatu yang sulit, kamu mungkin menggunakan perundungan sebagai mekanisme ***coping*** atau karena kamu belum diajari cara yang lebih bermanfaat untuk mengekspresikan emosi kamu. Kamu layak mendapat kasih sayang dan dukungan.
- Kamu dapat berhenti. Kamu bukanlah seorang perundung. Itu hanyalah perilaku yang kamu tunjukkan, dan perilaku bisa diubah. Kamu dapat membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain dan merawat diri sendiri dengan lebih baik. Kita telah mempelajari keterampilan yang dapat membantu kamu berubah–menjaga perasaan kamu, mengelola stres Kamu, membangun harga diri kamu dan memiliki empati terhadap orang lain. Kamu seharusnya tidak merasa sendirian. Ingatlah bahwa meminta dukungan adalah kekuatan.

Jika kamu dapat mengatakan satu hal kepada seseorang yang merundung orang lain, apa yang kamu ingin mereka ketahui?

Jika kamu mengetahui seseorang dirundung atau telah menyaksikan perundungan, kamu harus ingat bahwa:

- Kamu adalah bagian dari komunitas. Kamu memiliki pilihan tentang bagaimana Kamu ingin berpartisipasi dan membentuk komunitas kamu. Apa yang terjadi di komunitas kamu juga memengaruhi Kamu.

- Apa yang dapat kita lakukan jika kita melihat seseorang dirundung? Apa alasan yang dapat membuat kita mengambil tindakan dalam menanggapi perundungan yang kita saksikan? Apa yang mungkin membuat kita ragu untuk mengambil tindakan?

Saya mengajukan pertanyaan ini kepada kelompok ini karena perundungan adalah masalah yang dihadapi banyak remaja saat ini. Untuk mengatasinya di sekolah, komunitas, dan ***online*** kita, kita membutuhkan solusi yang didorong oleh remaja.

Aktivitas dalam Sesi

Aktivitas 1: Apa yang dapat kamu lakukan?

Tujuan: Untuk menerapkan keterampilan yang telah diajarkan dengan mengatasi tantangan yang relevan dengan usia, dan untuk menekankan pentingnya lensa tingkat interpersonal dan komunitas untuk mendekati masalah perundungan dan perundungan di dunia maya

Instruksi: Bagilah peserta menjadi beberapa kelompok yang terdiri dari tiga sampai empat orang. Mintalah mereka meninjau situasi berikut dan mengembangkan sandiwara tentang apa yang dapat mereka lakukan sebagai tanggapan dengan menggunakan informasi yang disajikan di bagian yang dipimpin instruktur. Beri peserta waktu 10 menit untuk membuat sandiwara mereka.

Jika, suatu saat, kamu merasa tidak nyaman berpartisipasi dalam aktivitas ini, kamu dapat memilih untuk tidak berpartisipasi atau berbicara dengan saya.

Fasilitator harus memberi perhatian khusus pada isyarat apa pun untuk trauma ulang yang mungkin ditimbulkan oleh permainan peran ini. Jika individu mengalami trauma, mereka mungkin tampak cemas atau menarik diri. Fasilitator harus menggunakan penilaian terbaik mereka untuk menilai apakah mengundang remaja untuk mencari dukungan atau intervensi aktif diperlukan. Yang terakhir ini penting jika ada kemungkinan risiko yang akan terjadi pada diri sendiri atau orang lain.

Tetapkan satu skenario per kelompok:

- Seorang siswa baru dari kota lain telah bergabung dengan kelas kamu. Dia terlihat dan bertindak sedikit berbeda dari orang lain. Teman baik kamu mulai mengolok-olok siswa baru dan mencari cara untuk membuat siswa baru merasa malu setiap hari saat makan siang. Apa yang dapat kamu lakukan?
- Kamu mengetahui bahwa seseorang menyebarkan desas-desus jahat dan tidak benar tentang kamu melalui teks kelompok. Kamu telah meminta mereka untuk berhenti, tetapi mereka tetap melakukannya. Apa yang dapat kamu lakukan?
- Ada dua remaja di kelas kamu yang telah merundung orang lain. Semua orang, termasuk kamu, takut pada mereka. Suatu hari mereka meminta kamu untuk bergabung dengan mereka dalam memaksa siswa lain untuk memberi mereka uang makan siangnya. Kamu merasa gugup karena jika kamu tidak membantu mereka, mereka akan mulai merundung kamu selanjutnya. Apa yang dapat kamu lakukan?
- Kamu menemukan diri kamu sering memberikan komentar yang tidak baik dan jahat di halaman media sosial teman sekelas kamu menggunakan akun anonim. Kamu pikir itu menyenangkan dan bukan masalah besar karena mereka tidak tahu siapa kamu sebenarnya. Di sekolah kamu melihat teman sekelas ini menangis dan memberi tahu teman lain tentang komentar jahat yang dia dapatkan. Apa yang dapat kamu lakukan?

Mintalah para remaja untuk memerankan permainan peran mereka kepada kelompok dan ucapkan terima kasih kepada semua orang karena telah berbagi strategi mereka.

Pencarian Ide dan Pembelajaran yang Diarahkan Remaja

Kita tahu bahwa perundungan terjadi dan itu tidak baik. Sebagai sebuah kelompok, saya ingin kita mengemukakan beberapa ide tentang apa yang dapat kita lakukan untuk mengurangi perundungan dan efek negatifnya di sekolah dan masyarakat kita. Kamu telah membagikan beberapa contoh bagus. Apa tindakan lain yang kamu rekomendasikan?

Contoh untuk digunakan fasilitator jika diperlukan:

- Buat kode etik kelas
- Mengembangkan dan meluncurkan kampanye anti-perundungan; remaja merupakan ahli dalam cara menjangkau anak muda lainnya, jadi apa yang Kamu bagikan dalam kampanye bisa menjadi cara yang efektif untuk menghilangkan perundungan
- Membentuk komite dengan guru untuk memantau perundungan dan mendukung mereka yang mengalami perundungan

Kotak Saran atau Umpan Balik:

Saya akan memberi kamu waktu sebentar untuk menulis catatan atau mengangkat tangan. Tidak ada komentar benar atau salah. Jangan ragu untuk mengatakan apa pun yang Kamu pikirkan atau rasakan.

Modul 20:

Menemukan Tempat Kamu di Dunia



Tujuan Pembelajaran

- Merangkum pembelajaran utama dari modul-modul sebelumnya
- Mempertimbangkan peran individu dalam komunitas yang lebih luas

Pesan Utama

- Identitas kita terus tumbuh dan berkembang sepanjang hidup kita. Tidak ada yang pernah selesai tumbuh dan belajar.
- Kita semua ada sebagai bagian dari komunitas dan sebagai anggota komunitas global.
- Identitas kita, dan jalan yang kita pilih, dapat berkontribusi pada komunitas kita dan dunia.

Pendahuluan dan Diskusi Pemantik

- Sambut kelompok.

Sampaikan:

- Hari ini adalah sesi terakhir kita dalam seri ini.

Pembelajaran yang Dipimpin Fasilitator

- Mari rekap apa yang telah kita pelajari dan praktikkan bersama.
- Keterampilan penting apa saja yang telah kita fokuskan dalam beberapa minggu terakhir? (Fasilitator: Pastikan untuk meringkas jika belum diSampaikan: Mengidentifikasi, menerima dan mengekspresikan emosi kita, mengelola stres kita, membangun harga diri kita, menavigasi tantangan hidup, keterampilan hubungan, membuat pilihan tentang penggunaan napza.)
- Bagaimana cara Kamu mempraktikkan atau menerapkan keterampilan-keterampilan ini di luar sesi kita? Perbedaan apa yang Kamu perhatikan dalam diri Kamu? Di kelompok kita?
- Apakah ada yang mengejutkan Kamu dari sesi ini?
- Apakah ada sesuatu yang Kamu rasa tidak jelas atau ingin Kamu tanyakan?
- Apa yang paling Kamu banggakan?

Aktivitas dalam Sesi

Aktivitas 1: Untuk Aku di Masa Depan

Tujuan: Untuk merefleksikan pengetahuan yang diperoleh sebagai bagian dari intervensi dan mendorong remaja untuk mempertimbangkan peran mereka sebagai bagian dari masyarakat yang lebih luas

Seperti yang Kamu lakukan di awal perjalanan Kamu, saya ingin Kamu sekarang menulis surat untuk diri Kamu di masa depan, 10 tahun dari sekarang. Dalam surat Kamu, Kamu mungkin perlu mempertimbangkan:

- Apa yang Kamu tulis di surat pertama Kamu, tujuan, keterampilan, dan praktik apa yang telah Kamu dapatkan dalam perjalanan ini, dan apa yang mungkin masih ingin Kamu kembangkan
- Pengingat tentang apa yang paling penting bagi Kamu dan Kamu ingin menjadi orang seperti apa
- Bagaimana perasaan Kamu saat ini tentang persahabatan dan keluarga Kamu dan bagaimana Kamu berharap hubungan itu 10 tahun dari sekarang
- Tantangan terbesar Kamu saat ini dan apa yang ingin Kamu pelajari atau dalam hal apa Kamu ingin menjadi lebih baik selama 10 tahun ke depan
- Perbedaan apa yang ingin Kamu buat di komunitas Kamu dan di dunia

Saya akan memberi Kamu 10 menit sekarang, tapi itu baru permulaan suratnya. Kamu dapat menyelesaikannya atau menambahkannya kapan pun Kamu merasa perlu. Ini adalah milik Kamu.

Aktivitas Opsional: Berjalan-jalan di Alam

Tujuan: Untuk mendorong remaja mempertimbangkan bagaimana pengetahuan yang diperoleh melalui intervensi dapat berdampak pada lingkungan terdekat mereka

Sekarang, mari kita bangun dan benar-benar pergi ke dunia sekitar kita. Mari kita berjalan-jalan di sekitar sekolah atau komunitas. Saat Kamu melakukan ini, saya ingin Kamu memperhatikan apa yang menurut Kamu dapat Kamu ubah dan apa yang tidak. Mari.

Setelah jalan-jalan, kumpulkan kelompok dan diskusi:

- Kamu memiliki pilihan untuk melakukan apa pun yang menurut Kamu dapat membuat perbedaan.
- Sepanjang kursus ini, Kamu telah mengidentifikasi hal-hal yang kamu harap bisa berbeda, dan kamu bahkan terlibat dalam kampanye pencegahan. Saya tahu kamu memiliki empati, dan kamu dapat menggunakannya untuk mengetahui apa yang dibutuhkan sekolah atau komunitas. Apakah ada tindakan yang ingin kamu lakukan untuk meningkatkan beberapa aspek sekolah atau komunitas kita?

Pimpin diskusi kelompok (maksimal 15 menit).

Penutup

- Saya sangat senang kita dapat menghabiskan waktu bersama, jadi terima kasih telah menempuh perjalanan ini dengan saya dan kelompok ini. Sekarang saatnya bagi saya untuk membiarkan Kamu melakukan perjalanan Kamu sendiri.

****Penutup dapat ditambahkan****

Catatan Akhir

1. www.who.int/publications/i/item/9789240025554
2. Skeen Sarah, dkk, 'Komponen Program Kesehatan Mental Remaja dan Pengurangan Risiko Perilaku: Analisis Meta', Pediatri, vol. 144, tidak. 2, Agustus 2019.
3. Bailen, Natasha H., Lauren M. Green, dan Renee J. Thompson, 'Understanding Emotion in Adolescents: A Review of Emotional Frequency, Intensity, Instability, and Clarity', Emotion Review, vol. 11, no. 1, 2 Agustus 2018, hlm. 63–73.
4. Ibid.
5. United Nations Children's Fund, 'On my mind: How adolescents experience and perceive mental health around the world', UNICEF, New York, May 2022.www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021
6. www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021
7. Lupu, Elana and Andreea LoredanaPetrescu, 'A study regarding teenagers' self-image and the importance of physical activities in its formation', Procedia - Social and Behavioral Sciences, vol. 33, 2012, hlm. 870–874.
8. Lilienfield, Scott. O. and Hal Arkowitz. 'Why "Just Say No" Doesn't Work', Scientific American Mind, vol. 25, no. 1, January 2014, hlm. 70–71.
9. Referensi tambahan: Keeley, Brian. The State of the World's Children 2021: On My Mind– Promoting, Protecting and Caring for Children's Mental Health. UNICEF. 3 United Nations Plaza, New York, NY 10017, 2021.
10. World Health Organization, 'Global status report on alcohol and health', WHO, Geneva, Switzerland, 27 September 2018.
11. United Nations Office on Drugs and Crime, 'World Drug Report 2014', UNODC, Vienna, Austria, Juni 2014.
12. National Institute of Mental Health, 'The Teen Brain: 7 things to know', U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, 2020.

unicef

untuk setiap anak

United Nation's Children's Fund
World Trade Center 2, Lantai 22
Jl. Jend. Sudirman Kav. 31
Jakarta 12920, Indonesia
Tel.: +62 21 5091 6100
Email: jakarta@unicef.org
Website: www.unicef.or.id