

# AKU BANGGA JADI DIRIKU

Buku Pegangan Fasilitator  
Panduan Belajar *Life Skill*  
Bagi Remaja



**Direktorat  
Bina Ketahanan  
Remaja BKKBN**

**2021**



# Sambutan

## KEPALA BADAN KEPENDUDUKAN DAN KELUARGA BERENCANA NASIONAL

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas Berkat Rahmat dan Karunia-Nya panduan belajar keterampilan hidup (*life skill*) dapat hadir sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, khususnya pada usia remaja. Ini menjadi salah satu strategi dalam mempersiapkan remaja menyambut bonus demografi di Indonesia.

Program ketahanan remaja dengan *icon* generasi berencana (GenRe) menjadi salah satu program yang dituntut untuk melakukan transformasi secara terus menerus sesuai dengan situasi dan kebutuhan sasaran program, yaitu remaja usia 10-24 tahun. Melanjutkan rangkaian kegiatan pada modul "Tentang Kita" panduan belajar *life skill* ini akan melengkapi substansi untuk diimplementasikan oleh Pusat Informasi dan konseling Remaja (PIK R) dengan metode teman sebaya (*peer to peer*).

Interaksi antara teman sebaya yang baik akan sangat dibutuhkan bagi perkembangan sosial pada remaja. Remaja tumbuh dan berkembang dalam budaya berbagi dengan sebayanya dan tidak bisa lepas dari pengaruh hal tersebut. Panduan belajar *life skill* ini disusun sebagai salah satu acuan dalam pelaksanaan kegiatan pemberian edukasi dan penyuluhan, serta konseling yang dilakukan oleh Pendidik Sebaya (PS) dan Konseling Remaja (KS) melalui PIK Remaja dan Forum Generasi Berencana di lingkungan masyarakat. Diharapkan dengan adanya panduan ini dapat membantu pelaksanaan tugas sehingga memiliki arah yang sejalan dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Tentunya dalam pelaksanaannya juga harus diikuti dengan melakukan penyesuaian pada lingkungan masing-masing wilayah sasaran, namun secara umum tetap mengacu pada prinsip-prinsip dasar sebagaimana tertuang pada panduan ini. Penghargaan yang tinggi dan terima kasih saya sampaikan kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dan memberikan kontribusi penting dalam penyusunan dan penerbitan panduan belajar ini. Semoga panduan ini memberikan manfaat bagi kita dalam mewujudkan kualitas generasi remaja yang sehat dan berkarakter.

Semoga Tuhan Yang Maha Kuasa selalu memberikan Petunjuk-Nya, sehingga kita dapat selalu beraktivitas untuk kegiatan yang bermanfaat dalam meningkatkan pengabdian dan perjuangan demi kepentingan masyarakat, bangsa dan negara Republik Indonesia yang kita cintai.

**Jakarta, Desember 2021**  
**Kepala Badan Kependudukan dan**  
**Keluarga Berencana Nasional**



**Dr. (H.C) dr. Hasto Wardoyo, Sp. OG(K)**



# Kata Pengantar

Sesuai perkembangannya remaja membutuhkan lingkungan yang mendukung bagi kehidupan dan pergaulan mereka, salah satunya diperoleh dari teman sebaya. Pengalaman membuktikan bahwa remaja merasa nyaman untuk berbagi dan bercerita dengan teman sebayanya. Itu kenapa teman sebaya dalam konteks peningkatan kualitas keterampilan hidup sosial pada remaja merupakan aktor utama untuk saling mempengaruhi pada hal-hal yang positif.

Panduan belajar *Life skill* ini disusun sebagai salah satu acuan untuk pelaksanaan kegiatan Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK R) di lapangan. Diharapkan dengan adanya panduan belajar *Life skill* ini dapat membantu pelaksanaan tugas sehingga memiliki arah tujuan yang jelas, yaitu mencapai generasi emas dalam menyambut bonus demografi, serta berkontribusi dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia untuk pembangunan berkelanjutan. Tentunya dalam pelaksanaannya juga harus diikuti dengan melakukan penyesuaian pada lingkungan masing-masing wilayah sasaran, namun secara umum tetap mengacu pada prinsip-prinsip dasar sebagaimana tertuang pada kurikulum pelatihan ini.

Panduan belajar ini menjadi suplemen dan penguat substansi untuk modul yang dikembangkan sebelumnya, yaitu modul "Tentang Kita". Panduan belajar ini fokus untuk menjelaskan materi tentang 10 (sepuluh) keterampilan hidup sosial (*Life skill*) rekomendasi dari WHO.

Semoga Tuhan Yang Maha Kuasa, selalu memberikan kemudahan dan lindungan dalam setiap langkah yang kita upayakan dalam mewujudkan Indonesia Maju melalui generasi muda yang siap mengisi dan meneruskan pembangunan berbekal ketahanan diri yang tinggi terhadap penyalahgunaan narkoba.

**Deputi Bidang Keluarga Sejahtera dan  
Pemberdayaan Keluarga**



**Nopian Andusti, SE., MT**

# Daftar Isi

Sambutan	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Sekilas Tentang Modul	1
Tujuan modul	3
Tujuan Umum	3
Tujuan Khusus	3
Keluaran yang diharapkan	3
Pengguna modul	3
Cara praktis penggunaan modul	3
Prinsip dan Pendekatan	4
Prinsip yang digunakan dalam penggunaan panduan	4
Pendekatan yang digunakan dalam penggunaan panduan	4
Tips menjadi fasilitator materi <i>life skill</i> yang baik	6
Daftar Istilah	7
Pre-Test	9
Materi Modul	13
Topik 1 Mengenal Diri	14
Pengantar	14
Apa yang akan kita pelajari? bersama?	14
Apa yang ingin kita capai?	14
Alat dan bahan	14
Durasi dan alur	14
Langkah-langkah	14
Metode Alternatif Belajar <i>Life skill</i>	19
Bahan Bacaan Topik 1	20
Topik 2: Mengelola Emosi	23
Pengantar	23
Apa yang ingin kita Pelajari?	23
Apa yang ingin kita capai?	23
Alat dan bahan	23

Durasi dan alur	23
Langkah-langkah	23
Metode Alternatif Tabel Emosi	27
Bahan Bacaan Topik 2	28
Topik 3 Berpikir Kritis	31
Pengantar	31
Apa yang ingin kita Pelajari?	31
Apa yang ingin kita capai?	31
Alat dan bahan	31
Durasi dan alur	31
Langkah-langkah	31
Bahan Bacaan Topik 3	33
Topik 4 Berpikir Kreatif	36
Pengantar	36
Apa yang ingin kita Pelajari?	36
Apa yang ingin kita capai?	36
Durasi dan alur	36
Alat dan bahan	36
Langkah-langkah	36
Bahan Bacaan Topik 4	40
Topik 5 Membuat Keputusan	42
Pengantar	42
Apa yang ingin kita Pelajari?	42
Apa yang ingin kita capai?	42
Alat dan bahan	42
Durasi dan alur	42
Langkah-langkah	42
Cerita Andi	43
Cerita Sinta	43
Cerita Robi	44
Bahan Bacaan Topik 5	45
Topik 6 Hubungan Interpersonal	48

Pengantar	48
Apa yang ingin kita Pelajari?	48
Apa yang ingin kita capai?	48
Durasi dan alur	48
Alat dan bahan	48
Langkah Permainan Lingkaran Kehidupanku	49
Bahan Bacaan Topik 6	50
Topik 7 Empati	55
Pengantar	55
Apa yang ingin kita Pelajari?	55
Apa yang ingin kita capai?	55
Alat dan bahan	55
Durasi dan alur	55
Langkah-langkah	55
Metode Alternatif Diskusi Kelompok	58
Bahan Bacaan Topik 7	59
Topik 8 Komunikasi Efektif	61
Pengantar	61
Apa yang ingin kita Pelajari?	61
Apa yang ingin kita capai?	61
Alat dan bahan	61
Durasi dan alur	62
Langkah-langkah Permainan 1 "Penyiar TV Multi Bahasa"	62
Langkah-langkah Permainan 2 "Mini Drama Mendengar Aktif"	63
Langkah-langkah Permainan 3 "Melatih Keterampilan Asertif"	64
Lampiran	65
Bahan Bacaan Topik 8	65
Topik 9 Mengatasi Stres	69
Pengantar	69
Apa yang ingin kita Pelajari?	69
Apa yang ingin kita capai?	69
Alat dan bahan	69

Durasi dan alur	69
Langkah-langkah	69
Bahan Bacaan Topik 9	73
Topik 10 Memecahkan Masalah	75
Pengantar	75
Apa yang ingin kita Pelajari?	75
Apa yang ingin kita capai?	75
Alat dan bahan	75
Durasi dan alur	75
Langkah-langkah Permainan "Aku dan Hobiku".	76
Bahan Bacaan Topik 10	78
Post-Test	80
Penutup	84
Daftar Pustaka	85

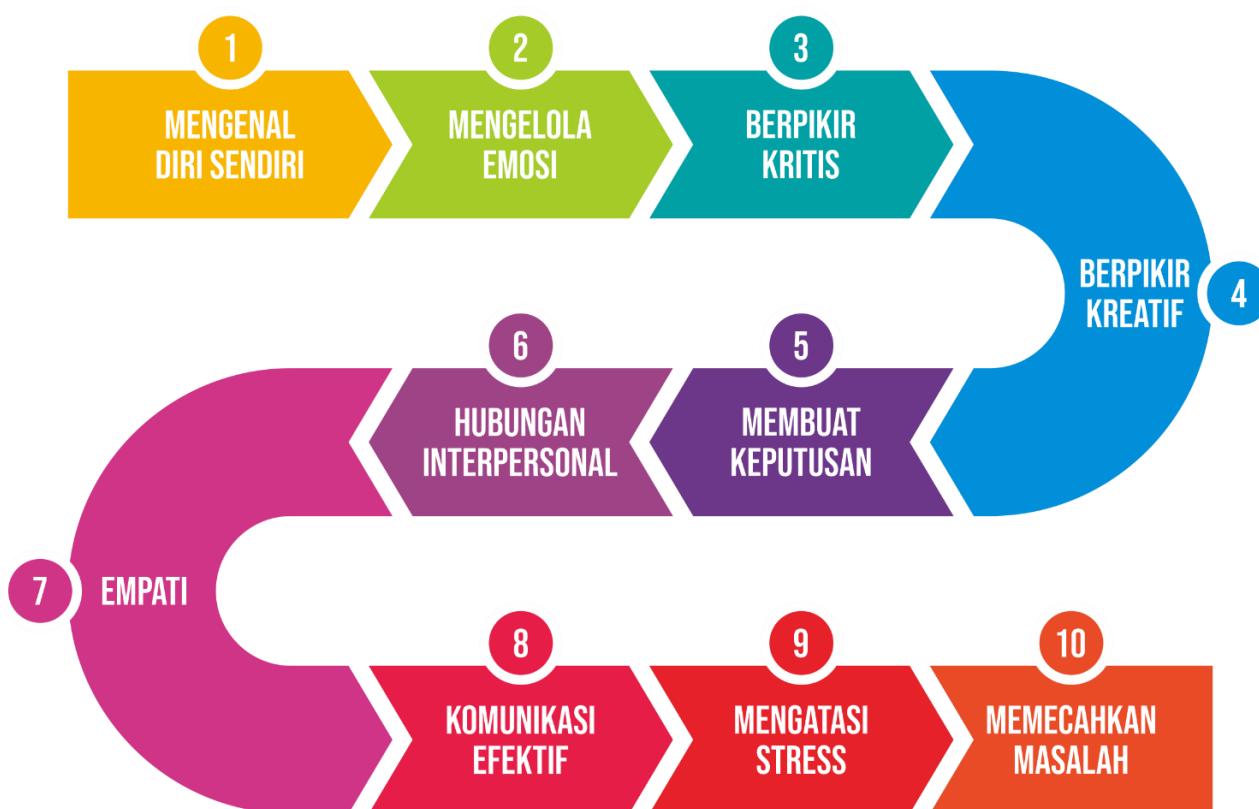


# Sekilas Tentang Modul

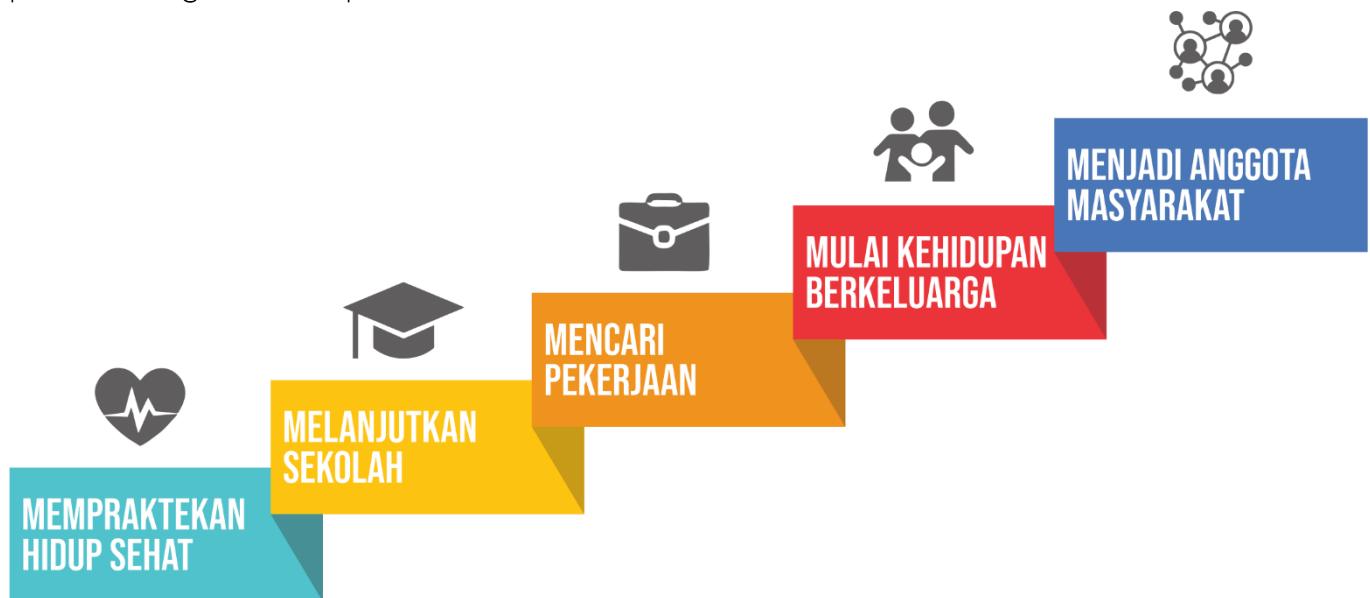


Indonesia diperkirakan akan mengalami bonus demografi pada tahun 2020-2035 dimana 64% dari total jumlah penduduk Indonesia akan berada pada usia produktif. Remaja dipercaya sebagai agent of change (agen perubahan) dan agent of social control (agen pengawas sosial) yang akan menjadi akar dari bangsa Indonesia di masa mendatang. Sebagai generasi milenial ditengah perkembangan teknologi yang semakin maju, remaja diharapkan memiliki bekal pengetahuan dan keterampilan dalam menghadapi hal tersebut. Momentum bonus demografi harus disiapkan secara maksimal, sehingga Indonesia bisa memanfaatkan peluang tersebut dengan baik.

Dalam kesempatan ini BKKBN melalui Direktorat Bina Ketahanan Remaja mengembangkan modul *life skill* dalam upaya memberikan bekal bagi pendidik sebaya. Modul ini dikembangkan atas dasar kebutuhan untuk mengedukasi serta memberikan pembelajaran yang komprehensif tentang kemampuan psiko-sosial yang membantu remaja beradaptasi dan bertahan menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari yang terus berubah. Modul ini juga dikembangkan berdasarkan rekomendasi 10 (sepuluh) *life skill*/keterampilan hidup dari World Health Organization (WHO) yaitu:



Berdasarkan rekomendasi dari report World Bank tentang 5 (lima) tahapan perkembangan kehidupan remaja yaitu ; mempraktekan hidup sehat, melanjutkan sekolah, mencari pekerjaan, memulai kehidupan berkeluarga dan menjadi anggota masyarakat menjadi landasan dikembangkannya modul ini untuk membantu remaja bisa mengidentifikasi dan menginternalisasi 10 *life skill* dari World Health Organization ke dalam lima tahapan perkembangan kehidupan tersebut.



Pengembangan modul ini mempertimbangkan aspek perubahan sesuai dengan teori ekologi sosial, dimana perubahan dimulai dari diri sendiri, kemudian mempengaruhi lingkungan sekitar individu tersebut.



\*Sistem ekologi diaptasi dari Heise L., Ellsberg, M., & Gotternaeller, M. (1999)

# Tujuan modul

## Tujuan Umum

Memberikan panduan pembelajaran yang komprehensif bagi pendidik sebaya untuk menyampaikan materi tentang *life skill* kepada remaja lainnya. Materi dalam panduan ini diharapkan dapat membentuk karakter remaja yang kritis dan tangguh dalam menjalani masa transisinya dan menghadapi tantangan perkembangan kehidupannya.

## Tujuan Khusus

1. Membekali remaja dengan materi kunci tentang *life skill* untuk membantu mereka beradaptasi pada situasi yang dinamis dan terus berkembang
2. Memberikan panduan teknis langkah fasilitasi sesi edukasi tentang *life skill* kepada pendidik sebaya sehingga mereka mampu menginternalisasi nilai dan prinsip yang sesuai dalam kehidupannya.

# Keluaran yang diharapkan

1. Pendidik sebaya mampu memfasilitasi sesi edukasi tentang 10 *life skill* atau keterampilan hidup bagi remaja lainnya.
2. Meningkatnya pengetahuan dan kesadaran remaja secara komprehensif tentang materi 10 *life skill* yang membekali mereka menjalani masa transisinya dan menghadapi perkembangan kehidupannya.
3. Remaja mampu menginternalisasi dan mempraktekan 10 *life skill* sesuai dengan rekomendasi prinsip dan nilai dari World Health Organization (WHO)

# Pengguna modul

1. Pendidik Sebaya dan Konselor Sebaya PIK Remaja di lingkungan sekolah
2. Pendidik Sebaya dan Konselor Sebaya PIK Remaja di lingkungan masyarakat
3. Forum Generasi Berencana di semua tingkatan Wilayah
4. Pembina PIK Remaja di lingkungan Sekolah dan Masyarakat
5. PKB/PLKB

# Cara praktis penggunaan modul

1. Modul ini sebagai suplemen (materi tambahan) pada program "Tentang Kita", sehingga materi ini perlu disampaikan oleh pendidik sebaya dalam proses implementasi di lapangan
2. Pelatih atau pendidik sebaya perlu mendapatkan pelatihan terlebih dahulu untuk mampu menyampaikan materi *life skill* ini kepada remaja lainnya

# Prinsip dan Pendekatan

## Prinsip yang digunakan dalam penggunaan panduan

### A. Disampaikan secara menyeluruh (Komprehensif)

Pentingnya untuk menyampaikan informasi secara menyeluruh bagi remaja untuk membangun asertifitas remaja agar mampu membuat perencanaan masa depan mereka menjadi lebih baik, sesuai dengan transisi kehidupan remaja yang meliputi:

- Mempraktikan hidup sehat
- Melanjutkan sekolah
- Mencari pekerjaan (mapan secara ekonomi)
- Menjadi anggota masyarakat (mapan secara sosial)
- Memulai kehidupan Berkeluarga

### B. Remaja sebagai aktor utama dalam pelaksanaan program

Sesuai dengan prinsip partisipasi bahwa konstituen program Generasi Berencana adalah remaja, sehingga perlunya keterlibatan remaja dalam berbagai aspek, serta menjadikan remaja sebagai tonggak utama pelaksanaan program dari hulu ke hilir.

### C. Berlaku secara nasional dan ramah terhadap budaya serta kearifan lokal dengan menjunjung tinggi nilai-nilai kesetaraan dan keadilan

Sesuai dengan prinsip kebhinekaan bahwa pentingnya kearifan lokal dalam membangun karakter bangsa dimana remaja haruslah mampu memahami secara menyeluruh nilai-nilai moral, budaya dan adat-istiadat yang ada di Indonesia

## Pendekatan yang digunakan dalam penggunaan panduan

### A. Pendekatan Partisipasi remaja yang bermakna

Program yang bergerak di bidang perencanaan keluarga (*Family planning*) dan kesehatan reproduksi harus berkomitmen untuk melibatkan remaja secara bermakna dan sistematis. Remaja sebaiknya menjadi titik pusat perhatian dengan pengakuan sebagai pemegang hak yang beragam dan berdaulat. Remaja harus menjadi aktor utama pada setiap tingkat struktur dalam pengambilan keputusan – baik di tingkat tata kelola dan manajemen, penyampaian edukasi dan layanan, dan sebagai klien/penerima manfaat – dan pada segala fase pelaksanaan program, perencanaan, implementasi, monitoring dan evaluasi.

### B. Berbasis Hak

Bahwa semua masyarakat, termasuk remaja perempuan dan laki-laki mempunyai hak yang sama dalam berpartisipasi dan pengambilan keputusan. Dalam dunia yang patriarkal, fokus perhatian juga ditekankan pada remaja perempuan di mana mereka seringkali tidak didengar dan tidak punya kuasa atas dirinya sebagai pemegang otoritas atas tubuhnya dan masa depannya mutlak untuk dilibatkan dalam seluruh proses pengembangan, pelaksanaan kegiatan, pengambilan keputusan yang berdampak remaja khususnya perempuan.

Remaja mempunyai posisi yang sama sebagai warga negara yang dilindungi oleh hukum dalam upaya menjamin harkat dan martabat sebagai warga negara. Prinsip-

prinsip hak asasi ini mempunyai nilai universal, termasuk dalam menjamin otoritas dan tanggungjawab remaja dalam merencanakan kehidupan dan masa depan mereka untuk mencapai kesejahteraan dalam berkeluarga.

### C. Sensitif Gender

Program ini terintegrasi dengan pendekatan serta pemahaman kesetaraan gender dalam konteks sosial budaya di Indonesia, yang secara praktis terefleksi dalam model pelaksanaan program Generasi Berencana. Pendekatan ini juga memberikan perhatian pada penyebab dan dampak norma sosial yang diyakini sebagai nilai tertentu di masyarakat, membedah relasi kuasa, dan juga kekuasaan (*power*) yang tampak (*visible power*) dan tidak tampak (*invisible power*) yang mempunyai pengaruh besar dalam upaya pemenuhan akses setara bagi remaja perempuan dan laki-laki.

Program ini memberikan kesempatan yang sama bagi perempuan maupun laki-laki dalam memperoleh informasi, memimpin sebuah organisasi, berbicara di depan serta membuat sebuah gerakan perubahan. Melalui strategi ini remaja didorong untuk berpikir kritis dalam mendiskusikan situasi sosial terkait dengan kesenjangan dan permasalahan kesetaraan gender di lingkungan masyarakat, terutama dalam isu kesehatan reproduksi, perkawinan anak dan kekerasan dalam rumah tangga (KDRT).

### D. Berperspektif positif pada kesehatan reproduksi dan seksualitas remaja

Keilmuan serta materi tentang kesehatan reproduksi dan seksualitas remaja adalah salah satu komponen penting dalam perkembangan kehidupan remaja yang harus terpenuhi, sudut pandang yang positif tersebut akan meningkatkan kepercayaandiri remaja dalam menjaga kebersihan diri, melindungi dan mencari perlindungan diri dari perlakuan kekerasan, meningkatkan perilaku mencari layanan kesehatan serta mencegah terjadinya stigma dan diskriminasi pada perbedaan ekspresi gender, orientasi seksual, disabilitas (perbedaan kemampuan fisik dan kognitif) dan status HIV seseorang.

### E. Menerapkan Komunikasi perubahan perilaku (Behaviour Change Communication)

Pendekatan ini tidak hanya menyasar pada pengetahuan (*knowledge*) dan sikap (*attitude*), namun diharapkan sampai pada tahap perubahan perilaku. Pendekatan ini penting mengingat topik yang dibahas merupakan bekal untuk membangun keterampilan hidup untuk membentuk remaja yang kuat dan terampil dalam mengelola dirinya untuk masa depannya. Pendekatan ini mengandung tiga tujuan komunikasi yaitu :

- Pengetahuan : Meningkatkan pengetahuan remaja tentang keteramplan hidup yang wajib dimiliki untuk membangun landasan yang kuat dalam menghadapi berbagai situasi dan tantangan dalam mengelola dirinya dan merencanakan masa depannya
- Sikap : Meningkatkan ketertarikan dan kesadaran remaja untuk menerapkan atau mengadopsi topik-topik bahasan sebagai keterampilan yang penting dalam hidupnya

- Perilaku : menerapkan dan meningkatkan perilaku keterampilan hidup sesuai dengan topik yang dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.

#### F. Pembelajaran orang dewasa (Adult Learning)

Modul ini menerapkan pembelajaran orang dewasa atau andragogy di mana peserta remaja didorong untuk aktif selama proses pelatihan/pembelajaran. Dengan pendekatan ini, setiap peserta akan dilibatkan secara sistematis dan terstruktur melalui siklus : melakukan – mengungkapkan – mengolah / menganalisis – menyimpulkan – menerapkan - melakukan kembali - dan merefleksikan pengalamannya tersebut. Dengan proses belajar sambil melakukan (learning by doing) remaja akan mempunyai basis pengalaman yang dirasakan secara langsung yang mengarah pada kesadaran dan diharapkan dapat lebih memberdayakan remaja.

## Tips menjadi fasilitator materi *life skill* yang baik

1. Memiliki kepercayaan diri yang tinggi untuk berbicara di depan umum
2. Memiliki semangat yang positif sehingga bisa membawa situasi dan suasana juga menjadi positif serta menyenangkan
3. Memiliki jiwa yang sabar dan membiarkan setiap orang bergerak serta berproses sesuai dengan kapasitas dan kenyamanan mereka
4. Memiliki sikap toleransi serta tidak mudah menstigma dan mendiskriminasi orang lain
5. Memiliki kemampuan menjadi pendengar yang baik
6. Mempunyai rasa simpati dan empati kepada sesama
7. Mampu bersikap adil untuk melibatkan semua peserta secara aktif, partisipatif dan setara
8. Memiliki loyalitas yang tinggi terhadap organisasi serta berkomitmen untuk berbagi informasi kepada teman sebaya yang lain
9. Mampu menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri dan juga orang lain
10. Peka terhadap lingkungan sekitar, serta mampu mengontekstualisasi implementasi modul ini sesuai dengan kearifan budaya lokal
11. Jika peserta beragam, termasuk ada remaja disabilitas sebaiknya kamu dibantui oleh pendamping teman disabilitas tersebut, sesuai dengan kebutuhan mereka.
12. Memiliki rasa humor, menyenangkan dan memiliki semangat yang tinggi
13. Fleksibel dan mampu menyesuaikan kebutuhan peserta, tetapi tetap fokus menjaga tujuan pembelajaran
14. Memiliki keinginan untuk menjadi contoh yang baik bagi teman-teman remaja lainnya, dan bisa menjadi role model
15. Memiliki keuletan dalam belajar serta ketelitian agar semua persiapan dan perlengkapan fasilitasi tidak tertinggal dan semua sesi berjalan lancar
16. Bersuara lantang, sehingga bisa memotivasi remaja lainnya.

## Daftar Istilah

**Bullying/perundungan** adalah penyiksaan atau pelecehan yang dilakukan tanpa motif tapi dengan sengaja dilakukan berulang-ulang terhadap orang yang lebih lemah

**Diskriminasi** adalah perilaku atau aksi yang dilakukan. Dengan demikian asal-usul terjadinya "stigma" dan "diskriminasi" adalah dari pandangan negatif terhadap orang atau kelompok tertentu yang dianggap mempunyai sesuatu yang tidak baik dan dianggap bertentangan dengan pandangan kelompok mayoritas.

**Emosi** adalah reaksi sesaat yang biasanya muncul dalam bentuk perilaku, sedangkan perasaan adalah sesuatu yang sifatnya lebih menetap

**Gender** yakni suatu sifat yang melekat pada kaum laki-laki maupun perempuan yang dikontruksi secara sosial maupun kultural

**HIV (human immunodeficiency virus)** Virus imunodefisiensi manusia adalah dua spesies lentivirus penyebab AIDS. Virus ini menyerang manusia dan menyerang sistem kekebalan tubuh, sehingga tubuh menjadi lemah dalam melawan infeksi.

**Kesetaraan gender** berarti kesamaan kondisi bagi laki-laki dan perempuan untuk memperoleh kesempatan serta hak-haknya sebagai manusia, agar mampu berperan dan berpartisipasi dalam kegiatan politik, hukum, ekonomi, sosial budaya, pendidikan dan pertahanan dan keamanan nasional (hankamnas), serta kesamaan dalam menikmati hasil pembangunan tersebut

**Konstruksi sosial (social construction)** adalah istilah abstrak terhadap sebuah kecenderungan yang luas dan berpengaruh dalam ilmu sosial. Menurut teori ini, ide mengenai masyarakat sebagai sebuah realitas yang objektif yang menekan individu dilawan dengan pandangan alternatif bahwa struktur, kekuatan, dan ide mengenai masyarakat dibentuk oleh manusia secara terus menerus, diproduksi ulang dan terbuka untuk dikritik

**Life skill**(Kecakapan hidup) adalah kemampuan untuk perilaku adaptif dan positif yang memungkinkan manusia untuk secara efektif menghadapi tuntutan dan tantangan hidup

**Nilai** adalah pinsip-prinsip, keyakinan dan ide-ide yang kita percayai dan memandu kita dalam berperilaku

**Pencabulan** adalah semua perbuatan yang dilakukan untuk mendapatkan kenikmatan seksual sekaligus mengganggu kehormatan kesusilaan, dapat dipidana 9 tahun (ps 289)

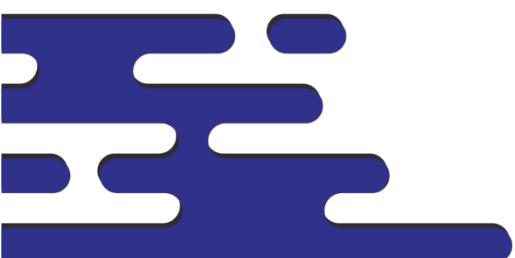
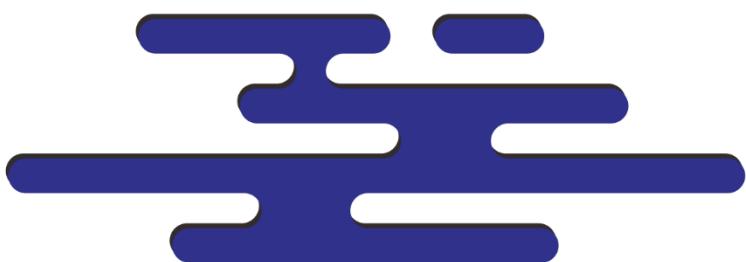
**Perkawinan** adalah pengikatan janji atau komitmen yang dilaksanakan oleh dua orang dengan maksud meresmikan ikatan perkawinan secara norma agama, norma hukum, dan norma sosial.

**Pubertas** adalah masa ketika seorang anak mengalami perubahan fisik, psikis, dan pematangan fungsi seksual

**Relasi** adalah hubungan antara satu individu dengan individu lainnya

**Stigma** adalah sikap negatif yang terkait dengan keyakinan atau pengetahuan seseorang.

**Stigma sosial** adalah tidak diterimanya seseorang pada suatu kelompok karena kepercayaan bahwa orang tersebut melawan norma yang ada.



## Pre-Test

Pilihlah jawaban yang menurutmu benar dengan memberikan tanda (X) pada pilihan jawaban berikut.

1. Salah satu cara seseorang menghadapi kondisi kehidupan adalah berpikir kreatif. Menurutmu apakah manfaat dari berpikir kreatif?

  - a. Membantu melihat masalah dari sudut pandang atau perspektif baru
  - b. Menjadikan seseorang tanggap dalam menghadapi skenario yang mungkin terjadi di depan saat menghadapi suatu hal dalam kehidupan
  - c. Semua jawaban benar
2. Orang-orang yang berpikir kreatif selalu mempunyai banyak cara dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, karena berpikir kreatif membuat kita...

  - a. Berpikir cepat dan tanggap serta *out of the box* dalam menghadapi sesuatu
  - b. Membuat kita bingung dalam menyelesaikan masalah
  - c. Menjadikan kita takut dalam menghadapi skenario yang akan terjadi di depan
3. Menurut pendapatmu, manakah pertanyaan di bawah ini yang benar?

  - a. Saat membuat keputusan kita harus selalu melibatkan orang lain dan mendengarkan saran mereka agar kita tidak menyesal
  - b. Saat mengambil keputusan kita oleh sesekali meminta saran dan pendapat pada orang lain tetapi kitalah yang paling berhak membuat keputusan serta yang paling tau apa yang kita butuhkan
  - c. Kita tidak perlu membuat keputusan karena hidup akan terus mengalir seperti air
4. Menurutmu, manakah di bawah ini tips yang harus diperhatikan dalam membuat keputusan?

  - a. Lakukan riset dan carilah informasi yang jelas yang dapat membantumu mengambil/membuat keputusan, tetapi jangan berlebihan
  - b. Tidurlah searian dan biarkanlah masalahmu selesai dengan sendirinya
  - c. Semua jawaban benar
5. Manakah dari langkah berikut yang termasuk langkah dalam memecahkan masalah?

  - a. Kenali dan terima masalah yang muncul
  - b. Mengumpulkan informasi dan berdiskusi dengan orang yang dipercaya untuk mendapatkan pilihan solusi
  - c. Semua benar

6. Dalam proses pemecahan masalah, menurut kamu manakah pernyataan di bawah ini yang tepat?

- Mengumpulkan informasi dan berkonsultasi dengan teman untuk mendapatkan saran merupakan langkah yang baik untuk memperbanyak
- Dalam memilih solusi dari permasalahan yang kita hadapi, kita boleh menyerahkan sepenuhnya pada orang lain agar kita tidak bertambah pusing dengan banyaknya pilihan solusi.
- Setiap orang mempunyai latar belakang yang berbeda, maka berbeda pula cara setiap orang menyelesaikan masalah sehingga kita tidak boleh menghakimi cara orang lain dalam mengatasi masalahnya.

7. Dalam membangun hubungan interpersonal, kita boleh menggunakan prinsip berikut ini:

- Empati, terbuka
- Setara, saling mendukung
- Intoleransi, evaluasi

8. Saat menjalin hubungan interpersonal, manakah pernyataan yang tidak tepat tentang persetujuan?

- Persetujuan harus diberikan secara sadar, tidak ada tekanan, dan memahami konsekuensi yang mungkin timbul di kemudian hari.
- Saat temanmu mengijinkan kamu mengambil fotonya, maka secara otomatis dia juga mengijinkan kamu untuk membagi fotonya pada teman kalian lainnya.
- Persetujuan hanya berlaku 1 kali dan bersifat sangat spesifik. Misalnya, hari ini temanmu mengundang kamu untuk *dating*, maka bukan berarti esok harinya kamu bisa datang sesukamu tanpa ijin.

9. Dalam berkomunikasi dengan siapapun, manakah dari tindakan berikut ini yang boleh dilakukan?

- Membagi fokus dan perhatian dengan menengok kesana kemari saat teman sedang menjelaskan sesuatu yang kamu tanyakan
- Memberikan waktu yang cukup bagi teman yang ingin mengungkapkan pendapatnya dan tidak menghakimi pendapat yang disampaikan
- Menggunakan bahasa dan media yang kamu miliki tanpa memperhatikan kondisi temanmu yang akan diajak bicara

10. Dalam proses mengungkapkan pendapat di sebuah forum, manakah hal yang tidak seharusnya kamu lakukan?

- Memaksakan pendapat karena kamu merasa pendapatmu benar
- Menyimak dengan seksama pendapat yang temanmu sampaikan
- Menyampaikan ketidaksetujuanmu atas pendapat temanmu dengan menggunakan bahasa yang tegas, santun dan tidak memojokkannya

11. Mengelola stres sangat penting bagi remaja yang sedang mengalami tumbuh kembang. Berikut ini merupakan cara mengelola stres, kecuali:
- Mengungkapkan keluh kesah, melakukan hobi/sesuatu yang disenangi, focus
  - Melakukan olahraga, teriak-teriak, berpola hidup sehat
  - Mengungkapkan keluh kesah, olahraga, meditasi
12. Mengungkapkan keluh kesah adalah salah satu cara mengatasi stres. Orang yang tepat untuk mengungkapkan keluh kesah adalah:
- Konselor, Psikolog, Orang terdekat
  - Orang terdekat, Psikolog, Sahabat
  - Semua benar
13. Yang merupakan bentuk emosi manusia adalah:
- Marah, Bahagia, Jijik
  - Sedih, Takut, Kaget
  - Semua benar
14. Ekspresi Bahagia adalah ekspresi emosi yang diharapkan semua orang. Yang merupakan ciri ekspresi bahagia, kecuali?
- Ekspresi wajah yang tersenyum
  - Wajar mengkerut dan alis naik
  - Nada suara yang ceria dan menyenangkan
15. Gambaran atau pandangan perasaan dan pemikiran individu mengenai diri sendiri, meliputi kemampuan, karakter, sikap, tujuan hidup, kebutuhan dan penampilan diri, merupakan definisi?
- Konsep diri
  - Mengenal diri
  - Citra diri
16. Berikut adalah manfaat jika seseorang dapat mengenali dirinya dengan lebih baik, kecuali?
- Dapat merencanakan masa depannya dengan baik
  - Tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan yang negatif
  - Tidak percaya diri
17. Berikut adalah manfaat jika seseorang mampunya sikap empati, kecuali?
- Mengerti situasi orang lain dan menghargai
  - Hanya memikirkan dirinya sendiri
  - Mudah memutuskan untuk membantu orang lain

18. Kemampuan untuk memahami apa yang dirasakan orang lain, melihat dari sudut pandang orang tersebut, dan juga membayangkan diri sendiri berada pada posisi orang tersebut, adalah pengertian dari?

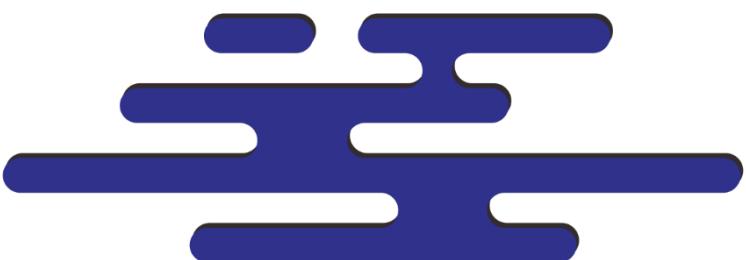
- a. Empati
- b. Berpikir kreatif
- c. Konsep diri

19. Berikut adalah manfaat seseorang yang mampu berpikir kreatif, kecuali?

- a. Mampu memecahkan masalah dengan mudah
- b. Tidak mudah putus asa
- c. Sering menyalahkan orang lain jika mendapatkan masalah

20. Cara melihat masalah atau situasi dari perspektif baru yang menyarankan solusi yang tidak ortodoks (yang mungkin terlihat meresahkan pada awalnya), merupakan pengertian dari?

- a. Berpikir kreatif
- b. Berpikir kritis
- c. Komunikasi yang efektif



# Materi Modul



## Topik 1

# Mengenal Diri

### Pengantar

Pertemuan pertama dalam panduan belajar *life skill* ini akan mengajak kamu untuk mengenal dirimu lebih dalam, karena dengan mengenal dirimu sendiri itu merupakan titik permulaan kamu untuk memutuskan apa yang ingin kamu lakukan, apa yang ingin kamu kenakan, termasuk apa yang ingin kamu rencanakan untuk masa depanmu.



#### Apa yang akan kita pelajari?

1. Pentingnya mengenal diri sendiri lebih dalam
2. Cara praktis dan tips mengenali diri sendiri



#### Apa yang ingin kita capai?

1. Remaja menyadari bahwa mengenal diri sendiri adalah hal yang terpenting dalam hidup
2. Peserta mampu mengenali diri sendiri, dan mempunyai gambaran manfaat jika mereka mampu mengenali dirinya lebih dalam



### Durasi dan alur

Pembukaan	= 5 menit
Pengenalan <i>life skill</i>	= 15 menit
Bermain <i>games</i>	= 30 Menit
Diskusi dan curah pendapat	= 15 menit
Penutup dan kesimpulan	= 10 Menit
<b>Total</b>	<b>= 75 menit</b>



### Alat dan bahan

- Kertas HVS
- Spidol

### Langkah-langkah

- Karena ini merupakan pertemuan pertama dalam tahapan belajar *Life skill* jangan lupa minta peserta dalam sesi ini untuk memperkenalkan diri mereka masing-masing dengan menyebutkan, nama panggilan, usia, lagu favorit yang menggambarkan cerita hidup mereka; kemudian minta mereka untuk menceritakan kenapa mereka memilih lagu tersebut.
- Setelah semua peserta pertemuan disesi tersebut mengenalkan diri mereka masing - masing, mulailah untuk memperkenalkan apa itu *life skill/keterampilan hidup* kepada peserta pertemuan; dimulai dengan pertanyaan apakah dari mereka ada yang pernah mendengar istilah *life skill/keterampilan hidup*, jika ada, kemudian minta yang bersangkutan untuk menjelaskan apa yang mereka tahu tentang *life skill*.

- Lakukan brainstorming secukupnya tentang *life skill*, kemudian mulailah menjelaskan apa itu *life skill*, yaitu; kemampuan, keberanian manusia untuk menghadapi berbagai masalah dalam hidup. Perilaku manusia dalam menghadapi tantangan hidup itulah *skill* yang perlu kita kembangkan. Selanjutnya berikut ini 10 *life skill/inti* yang disebutkan oleh WHO<sup>1</sup>.



- Lanjutkan brainstorming dengan masing-masing komponen dalam *life skill* tersebut yang peserta tahu, kemudian mulailah pertemuan pertama ini dengan topik 1, yaitu tentang mengenal diri

Sesi lanjutan : Mengenal diri

- Tanyakan ke peserta, kenapa kita perlu mengenal diri kita seutuhnya ? Berikan kesempatan kepada dua atau tiga peserta untuk menjawab pertanyaanmu tersebut. Selanjutnya jelaskan kenapa mengenal diri itu penting dan sangat bermanfaat untuk dilakukan oleh setiap orang<sup>2</sup>, khususnya remaja, yaitu :

### 1. Mampu merencanakan Jalan Hidup

Dalam menjalani kehidupan, kita dihadapkan pada banyak pilihan. Mulai dari pilihan dalam berkarir, asmara, tempat berlibur, dan lain sebagainya. Bila kita sudah mengenali diri sendiri, tentu kita jauh lebih mudah menentukan pilihan yang tepat.

### 2. Mudah Mencari Solusi

Sebagai manusia biasa, tentu kita dihadapkan pada beberapa masalah entah itu masalah ringan maupun berat. Kita akan lebih mudah mencari solusi tepat jika sudah mengenali diri sendiri. Ibarat orang sakit, obatnya akan berbeda pula. Semisal dalam menyelesaikan masalah kamu butuh masukan orang lain, tentu kamu akan lebih mudah menyelesaikan masalah dengan meminta saran dari orang terdekat yang sudah menjadi pilihan Anda.

### 3. Membantu bernegosiasi dengan Diri Sendiri

Masih terkait dengan masalah. Ketika kita dihadapkan pada sebuah masalah, dengan keberhasilan kita mengenali diri sendiri akan membantu kita untuk berkompromi dengan diri sendiri dan orang lain dalam berbagai situasi.

<sup>1</sup> <https://akupintar.id/info-pintar/-/blogs/10-life-skill-penting-untuk-dikuasai-saat-ini>

<sup>2</sup> <https://www.psikoma.com/pentingnya-mengenali-diri-sendiri/>

#### **4. Mampu Hidup Bermasyarakat**

Dalam hidup bermasyarakat, tentu kita dihadapkan pada ragam kepribadian. Beda kepribadian, cara bersosialisasinya juga beda. Untuk memahami kepribadian orang lain, tentu kita juga harus bisa mengenali kepribadian kita dulu.

#### **5. Mampu Mengetahui Kelebihan dan Kekurangan**

Masing-masing individu memiliki kelebihan dan kekurangan. Saat mencoba mengenali diri sendiri, kita akan mengetahui kelebihan dan kekurangan yang kita miliki. Kita bisa meningkatkan kelebihan dan memperbaiki kekurangan. Bukankah hal ini sangat bermanfaat untuk kita?

#### **6. Mampu Menerima Kondisi Diri**

Ketika kita mulai mengerti kelebihan dan kekurangan yang kita punya, tentu kita turut terbantu pula untuk menerima ikhlas segala kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Begitu juga keikhlasan menerima dan bertoleransi terhadap kelebihan dan kelemahan orang lain. Supaya tidak ada perasaan iri maupun cemburu berlebih yang memberikan efek buruk.

#### **7. Mampu Mengetahui Potensi Diri**

Saat mencoba mengenali diri, tentu kita mendapat beberapa potensi yang kita punya. Dengan mengetahui potensi-potensi yang ada pada diri, kita bisa mengoptimalkannya untuk kesuksesan dalam karir maupun kehidupan.

- ▶ Setelah kamu menejelaskan pentingnya mengenali diri sendiri dan manfaatnya, lanjutkan dengan mengajak peserta untuk bermain permainan sederhana untuk dapat berlatih mengenali diri sendiri
- ▶ Bagikan kertas HVS kepada masing-masing peserta, selanjutnya minta peserta menulis nama mereka di pojok kiri atas kertas, kemudian minta opeserta menggambar sebuah benda (hidup / mati) apapun (bisa pepohohan / bunga / hewan / jam dinding dll) yang dapat menggambarkan diri mereka dan posisikan gambar tersebut di tengah kertas mereka masing-masing.
- ▶ Kemudian minta peserta untuk menuliskan apa 3 hal yang membuat mereka bangga terhadap diri mereka di sisi kanan gambar yang telah mereka gambar sebelumnya, selanjutnya menuliskan 3 hal yang menurut mereka perlu diperbaiki dari diri mereka di sisi kiri gambar tersebut.
- ▶ Selanjutnya minta peserta menuliskan apa yang mereka cita-citakan di bawah gambar yang telah mereka gambar sebelumnya.
- ▶ Minta peserta satu-satu menyebutkan nama mereka, kemudian mendeskripsikan arti gambar yang mereka pilih, kenapa benda/gambar tersebut menggambarkan diri mereka, dilanjutkan dengan 3 hal yang mereka banggakan dan 3 hal yang ingin mereka perbaiki kedepan serta menyebutkan cita-cita mereka dengan "keras dan bangga".

- ▶ Setelah semua membacakan hasil pengenalan diri mereka melalui gambar, selanjutnya fasilitator menjelaskan bahwa "setelah kita mengenal dan mencari tahu siapa diri kita, tantangan berikutnya adalah menerima apa adanya diri kita; bahwa setiap orang mempunyai kelebihan atau hal yang membanggakan bagi diri sendiri, serta hal yang kadang kurang membuat kita senang/kurang puas terhadap diri, itu kenapa kita harus belajar untuk terus menjadi yang terbaik buat diri kita sendiri dan orang di sekitar kita"
- ▶ Kemudian fasilitator menjelaskan materi tentang "penerimaan diri"<sup>3</sup>, yaitu ; suatu kondisi dan sikap positif individu dalam bentuk penghargaan terhadap diri, menerima segala kelebihan dan kekurangan, mengetahui kemampuan dan kelemahan, tidak menyalahkan diri sendiri maupun orang lain dan berusaha sebaik mungkin agar dapat berubah menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Tahapan untuk menerima diri sendiri

- ▶ Proses penerimaan diri sebagai bentuk keadaan melawan ketidaknyamanan. Menerima dan berdamai dengan diri sendiri merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan untuk membuat hidup lebih bahagia. Dengan mulai mencintai dan menghargai dirimu sendiri akan membuat hidup lebih damai dan nyaman. Kegiatan ini memang sederhana, tapi seringkali orang tidak menganggap kegiatan ini penting, padahal ini menjadi salah satu usaha untuk mencegah adanya tekanan dan tuntutan yang berlebih pada diri sendiri yang seringkali menyebabkan hidup kita menjadi tidak tenang. Penjelasan mengenai tahapan penerimaan diri adalah sebagai berikut<sup>4</sup>:

### 1. Ketahui batas yang kamu miliki

Hal yang terpenting untuk dilakukan adalah dengan menghargai dirimu sendiri, kemudian mengetahui batas kemampuan yang kamu miliki baik fisik ataupun emosi, hal ini tentu akan membuat kamu lebih mudah dalam mengelolanya.

Karena ketika kamu sudah bisa mengetahui batas kemampuan yang kamu miliki, kamu tidak perlu repot-repot untuk memikirkan atau bahkan memberikan respons apa terkait hal yang dilakukan oleh orang lain terhadapmu, yang terkadang hal tersebut mungkin menganggu dirimu.

### 2. Menyadari apa masalahmu sekarang

Yang tidak kalah penting adalah kamu perlu tahu apa yang saat ini terjadi dalam hidupmu, salah satunya dengan menyadari masalah yang kamu alami saat ini. Karena ketika kita menganggap "Semua baik-baik saja." serta mengabaikan masalah yang benar-benar terjadi pada diri kita itu hanya akan memberikan ketenangan sesaat.

<sup>3</sup> <https://www.kajianpustaka.com/2017/12/pengertian-aspek-tahapan-dan-faktor-penerimaan-diri.html>

<sup>4</sup> <https://rilliv.co/rillivstory/cara-menghargai-diri-sendiri-dan-orang-lain/>

### 3. Kamu tidak sendirian

Mencintai diri sendiri bukan berarti kamu menyelesaikan masalahmu sendirian. Balik lagi sebagai manusia kita harus mengakui bahwa kita memiliki batas kemampuan. Jika kamu merasa memiliki masalah dan tidak sepenuhnya bisa diselesaikan sendiri, jangan takut untuk meminta bantuan kepada orang lain. Sebisa mungkin orang tersebut adalah orang yang kamu percaya, seperti keluarga kamu, sahabat dan teman kamu lainnya

### 4. Terimalah orang lain, seperti kamu menerima dirimu sendiri

Poin keempat dimaksudkan agar kamu tidak kehilangan dirimu sendiri dalam segala hubungan. Baik itu hubungan keluarga, pertemanan, sampai percintaan. Kamu harus bisa menerima orang lain dengan apa adanya, seperti kamu menerima dirimu sendiri apa adanya. Jika memang dia tidak baik kamu harus menerimanya, walaupun orang tersebut mungkin adalah orang yang sangat kamu cintai.

### 5. Kamu itu berarti

Setiap manusia diciptakan dengan kelebihannya masing-masing. Jangan kamu jatuhkan dirimu karena sesuatu yang tidak dapat kamu lakukan dengan baik. Ingat dan apresiasi kemampuanmu yang luar biasa, yang belum tentu dimiliki oleh orang lain, percayalah setiap orang itu mempunyai keunikan sendiri-sendiri, jadi bangga dan percaya dirilah dengan dirimu sendiri.

### 6. Maafkan kesalahan yang telah kamu lakukan

Kadang kita butuh untuk merayakan sebuah kegagalan, karena kadang dari sandalah kita memperoleh pelajaran untuk menjadi orang yang lebih baik. Yang perlu kamu tahu bahwa perjalanan setiap orang memang berbeda, tidak terkecuali kamu, jika kamu masih saja resah dan mengungkit kesalahan-kesalahan yang telah kamu lakukan selama ini, itu hanya akan menyiksa hidupmu. Lebih baik mulai sekarang kamu menerimanya kemudian berusaha untuk jadi dirimu yang lebih baik ke depannya.

- ▶ Setelah menjelaskan materi di atas, alokasikan waktu sekitar 15 menit untuk membuka diskusi dengan peserta apakah ada pertanyaan tentang "pengenalan diri" dan "Penerimaan diri"? jika ada pertanyaan dari sesi itu, jawablah dengan mendiskusikannya bersamaan-sama dan saling bercerita pengalaman peserta satu dengan yang lain
- ▶ Tutup sesi, dan berikanlah kesimpulan berdasarkan hasil diskusi bersama.



### Pesan Kunci Fasilitator

*"Setiap orang perlu mengenali dirinya lebih dalam, kerena jika seseorang mengenali dirinya sendiri dengan baik akan mempermudah dalam membuat perencanaan masa depan, memilih pilihan terbaik dalam menjalani tahapan dan perkembangan diri sendiri. Dengan mengenali diri sendiri remaja juga mampu memperkuat konsep diri, serta tidak mudah terpengaruh terhadap pengaruh negatif orang lain dan lingkungan sekitarnya".*

*"Pada saat kamu mengenali dirimu sendiri, dan kemudian kamu menemukan pada saat/waktu tertentu kamu merasa tidak baik-baik saja, itu adalah hal yang wajar. Bahwa setiap orang pasti akan merasakan hal tersebut, yang perlu kamu ingat "kamu tidak sendirian" banyak orang yang peduli dan menyayangimu, sehingga kamu hanya perlu waktu sejenak untuk istirahat dan mensyukuri di setiap nafas kehidupanmu".*

## Metode Alternatif Belajar *Life skill*

### Alat dan Bahan

Kertas HVS, spidol, lem/isolatif

### Waktu

90 Menit

### Langkah-langkah

1. Tuliskan 10 Indikator Keterampilan Hidup (*life skill*) dalam kertas HVS. Satu kertas untuk satu Indikator Keterampilan Hidup. Tulislah dengan ukuran cukup besar agar telihat oleh peserta.
 

<input type="checkbox"/> Pengambilan keputusan <input type="checkbox"/> Pemecahan masalah <input type="checkbox"/> Berpikir kreatif <input type="checkbox"/> Berpikir kritis <input type="checkbox"/> Cara berkomunikasi yang baik	<input type="checkbox"/> Hubungan baik dua orang atau lebih <input type="checkbox"/> Kesadaran diri <input type="checkbox"/> Empati <input type="checkbox"/> Mengendalikan emosi <input type="checkbox"/> Mengatasi stres
--	---
2. Tempelkan 10 kertas tersebut pada dinding, posisikan kertas tersebut lebih tinggi agar memungkinkan kita menempelkan kertas lain di bawahnya.
3. Minta peserta lainnya menuliskan contoh perilaku atau kegiatan yang mencerminkan 10 Indikator Keterampilan Hidup tersebut dalam kehidupan sehari sebanyak-banyak dalam kertas metaplan/sticky note, kemudian tempelkan pada Indikator Keterampilan Hidup yang dimaksud.
4. Setelah semua menempelkan contoh perilaku dan kegiatan di bawah Indikator Keterampilan Hidup, minta beberapa perwakilan peserta untuk membacakannya.

### Mari gambarkan lebih kongkrit

5. Bagi peserta dalam 4 kelompok, minta masing-masing kelompok untuk bermain peran (drama)
6. Mintalah mereka menggambarkan salah satu Indikator Keterampilan Hidup, beserta contoh perilaku/kegiatan yang telah disepakati bersama.
7. Mintalah mereka membuat drama yang diambil dari cerita keseharian remaja dengan durasi tampil maksimal 6 menit untuk masing-masing kelompok.
8. Sebelum tampil, berikanlah waktu sekitar 30 menit bagi masing-masing kelompok untuk menyusun cerita singkat, membagi peran, dan berlatih.
9. Kemudian mintalah masing-masing kelompok tampil, aturlah giliran tampil masing-masing kelompok, mintalah kelompok yang tidak tampil untuk menjadi penonton dan memperhatikan kelompok yang sedang tampil.
10. Setelah semua kelompok tampil, ajak mereka kembali dalam kursi/tempat duduk mereka masing-masing kemudian gali pengalaman mereka, dengan pertanyaan:
  - Apa yang mereka pelajari dari sesi yang dilalui ini?
  - Kenapa keterampilan hidup ini penting dimiliki remaja?
  - Apa yang perlu dilakukan agar keterampilan hidup ini dapat dipelajari dan diperaktikkan remaja di Indonesia?



#### Pesan Kunci Fasilitator

Keterampilan hidup (*life skills*) adalah kemampuan untuk beradaptasi dan menunjukkan perilaku positif yang pada akhirnya memampukan individu untuk menghadapi tuntutan dan tantangan kehidupan sehari-hari dengan efektif (WHO, 1997).

Kemampuan ini bukan hanya untuk dihafalkan secara lisan, akan tetapi perlu diperaktikkan secara kongkrit dalam kehidupan kita sehari-hari. Di usia remaja ini penting sekali untuk diterapkan agar remaja dapat terhindar dari perilaku yang berisiko.

### Bahan Bacaan Topik 1

Setelah bermain games dan menyampaikan materi di atas, kamu juga bisa menambahkan materi berikut;



“Selanjutnya kamu bisa presentasi tentang materi konsep diri, karena mengenali diri sendiri, menjadi awal untuk membentuk konsep diri positif”

Konsep diri adalah gambaran atau pandangan perasaan dan pemikiran individu mengenai diri sendiri, meliputi kemampuan, karakter, sikap, tujuan hidup, kebutuhan dan penampilan diri. Persepsi terhadap diri tersebut bersifat dinamis dibentuk berdasarkan pengalaman, evaluasi diri dan interpretasi lingkungan.

Aspek-aspek yang mempengaruhi terbentuknya konsep diri antara lain adalah sebagai berikut:

1. Kecemasan (*anxiety*). Merupakan kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh perasaan-perasaan subyektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan juga ditandai dengan aktifnya sistem saraf pusat. Kecemasan juga sebagai kekuatan pengganggu utama yang menghambat perkembangan hubungan inter-personal yang sehat. Kecemasan pernah dialami oleh hampir semua individu, hanya saja kadar dan tarafnya yang berbeda.
2. Penampilan fisik (*Physical appearance*). Penampilan fisik merupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan penampilan luar dan sejauh mana individu memiliki penampilan yang menarik yang mudah diamati dan dinilai oleh individu lain. Penampilan fisik secara disadari atau tidak, dapat menimbulkan respons tertentu dari individu lain.
3. Perilaku (*Behavior*). Merupakan suatu aksi reaksi individu yang dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung terhadap lingkungannya dan sejauh mana individu dapat bersosialisasi sesuai dengan norma-norma yang berada dalam lingkungannya.
4. Popularitas (*Popularity*). Merupakan kemampuan individu dalam melakukan hubungan sosialnya, yaitu keberhasilan dalam membina hubungan dengan individu lainnya yang ditandai dengan penerimaan dan atau penolakan individu atau kelompok.
5. Kebahagiaan (*Happiness*). Merupakan kondisi psikologi positif, yang ditandai oleh tingginya kepuasan terhadap masa lalu, tingginya tingkat emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negatif.
6. Pengetahuan (*Intellectual*). Merupakan apa yang individu ketahui tentang dirinya seperti hal-hal yang menggambarkan dirinya, kelebihan atau kekurangan fisik, usia, jenis kelamin, kebangsaan, suku, pekerjaan, agama, dan lain-lain.

### Jenis-jenis Konsep Diri

Setiap orang mempunyai perbedaan dalam menerima dirinya sendiri maupun menerima apa pendapat orang lain tentang dirinya, maka konsep diri yang muncul pasti berbeda dan karakteristik dari konsep diri tersebut tidaklah sama, terdapat dua jenis konsep diri, yaitu:

#### Konsep diri positif

Individu yang memiliki konsep diri yang positif adalah individu yang tahu betul tentang dirinya, sehingga evaluasi terhadap dirinya sendiri menjadi positif dan dapat menerima keberadaan orang lain. Konsep diri positif lebih pada penerimaan diri, bukan suatu kebanggaan yang besar bagi diri. Individu yang memiliki konsep diri yang positif akan merancang tujuan yang sesuai dengan realitas, yaitu tujuan yang memiliki kemungkinan besar untuk dapat dicapai serta mampu menghadapi kehidupan di depannya dan menganggap hidup adalah suatu proses penemuan.

Seseorang dengan konsep diri yang positif adalah orang yang mau menerima fakta tentang dirinya dengan baik. Selain itu, ia juga dapat menerima fakta-fakta tentang orang lain. Konsep diri yang positif akan membawa orang kepada hidup yang menyenangkan dan tidak terlarut dalam kegagalan. Adapun ciri-ciri seseorang yang memiliki konsep diri positif adalah:

1. Ia yakin akan kemampuannya mengatasi masalah.
2. Ia merasa setara dengan orang lain.
3. Ia menerima puji tanpa rasa malu.
4. Ia menyadari bahwa setiap orang memiliki berbagai perasaan, keinginan, dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat.
5. Ia mampu memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha mengubahnya.

### Konsep diri negatif

Konsep diri negatif merupakan perasaan yang negatif tentang dirinya. Seseorang dengan konsep diri negatif merasa pribadinya tidak cukup baik daripada orang lain. Hal ini terjadi karena individu menghadapi informasi tentang dirinya yang tidak dapat diterima dengan baik oleh dirinya. Konsep diri negatif dapat mengakibatkan depresi atau kecemasan dan kekecewaan emosional.

Konsep diri negatif terbagi menjadi dua tipe, yaitu:

1. Pandangan seseorang tentang dirinya sendiri benar-benar tidak teratur, tidak memiliki perasaan kestabilan dan keutuhan diri. Individu tersebut benar-benar tidak tahu siapa dirinya, apa kelemahan dan kelebihannya atau apa yang ia hargai dalam kehidupannya.
2. Pandangan tentang dirinya yang terlalu kaku, stabil dan teratur. Hal ini bisa terjadi sebagai akibat didikan yang terlalu keras dan kepatuhan yang terlalu kaku. Individu merupakan aturan yang terlalu keras pada dirinya sehingga tidak dapat menerima sedikit saja penyimpangan atau perubahan dalam kehidupannya.

Seseorang yang memiliki konsep diri negatif adalah orang yang tidak tahu kekurangan maupun kelebihan dirinya. Ia menganggap informasi tentang dirinya yang diterima dari orang lain merupakan ancaman terhadap dirinya, sehingga ia akan diliputi kecemasan. Adapun ciri-ciri seseorang yang memiliki konsep diri negatif adalah:

1. Menganggap bahwa kritik sebagai alat untuk menjatuhkan harga dirinya. Orang yang mempunyai konsep diri negatif cenderung tidak menyukai dialog terbuka.
2. Responsif sekali terhadap puji.
3. Bersikap hiperkritis terhadap orang lain. Ia tidak sanggup menyampaikan penghargaan dan mengakui kelebihan orang lain.
4. Cenderung merasa tidak disenangi orang lain. Ia merasa tidak diperhatikan.
5. Bersikap pesimis terhadap kompetisi. Misalnya ia tidak mau bersiang dengan orang lain dalam hal prestasi.

## Topik 2:

# Mengelola Emosi

### Pengantar

Pada topik kedua, kita akan memberikan gambaran kepada remaja tentang apa itu emosi, faktor yang menyebabkan dan bagaimana mengelolanya dalam kehidupan sehari-hari. Pemberian materi ini diharapkan dapat memberikan pandangan kepada remaja untuk mengenali emosi pada diri sendiri, mengendalikan dan menjadi pribadi yang bijaksana dalam kehidupan sehari-hari.



#### Apa yang ingin kita Pelajari?

1. Pengertian emosi
2. Pentingnya mengelola emosi bagi remaja
3. Tips dan trik mengelola emosi



#### Apa yang ingin kita capai?

1. Peserta mengerti apa yang dimaksud dengan emosi
2. Peserta mampu menganalisis faktor yang menyebabkan emosi
3. Peserta mengetahui bagaimana cara mengendalikan dan mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari



#### Durasi dan alur

Transisi dari sesi sebelumnya:	= 10 menit
Penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan	
Permainan: Amplop misteri	= 30 menit
Diskusi dan curah pendapat	= 15 menit
Penyampaian materi dan penekanan nilai kunci yang disampaikan pada sesi ini	= 15 menit
Total	= 70 menit



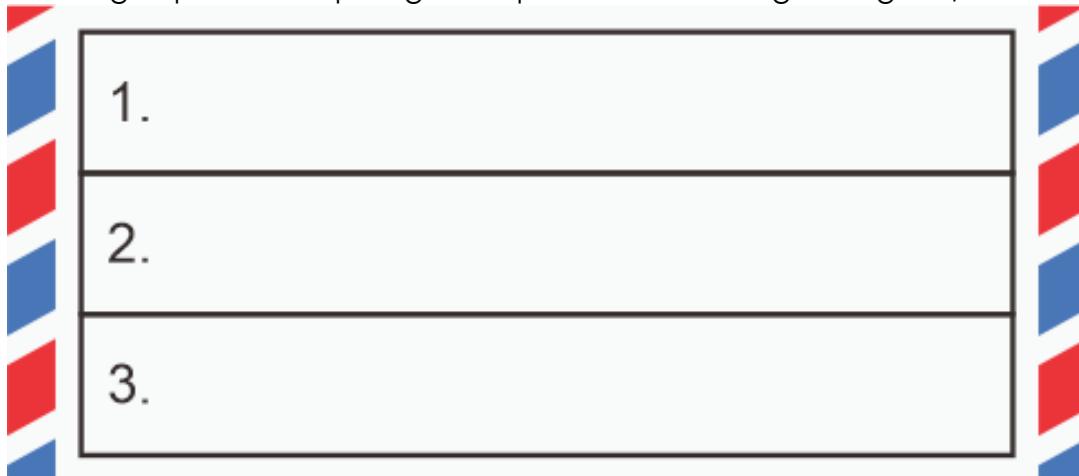
#### Alat dan bahan

- ▶ Amplop,
- ▶ Kertas kecil/sticky notes,
- ▶ Spidol kecil

### Langkah-langkah

- ▶ Bukalah sesi dalam pertemuan ini dengan menanyakan apa yang telah peserta pelajari dari sesi sebelumnya, minta salah satu peserta untuk menceritakan apa yang telah diingat dari pertemuan sebelumnya.

- ▶ Kemudian fasilitator merangkum secara singkat apa saja yang telah dijelaskan dari pertemuan sebelumnya, yaitu tentang 10 (sepuluh) komponen *life skill*/keterampilan hidup, serta pentingnya mengenali diri sendiri secara lebih dalam.
- ▶ Untuk sesi selanjutnya, pertama-tama minta peserta untuk menceritakan ulang apa yang telah mereka pelajari dari sesi *life skill* sebelumnya, yaitu tentang "mengenali dirimu sendiri", kemudian berikan pertanyaan pemantik lanjutan "kenapa orang perlu mengenali dirinya sendiri?" berikan kesempatan bagi 2-3 perwakilan peserta untuk menjawab pertanyaanmu tersebut.
- ▶ Kemudian mulailah dengan topik bahasan pada pertemuan ini, yaitu tentang mengelola emosi, sebelum menjelaskan secara rinci kepada peserta tentang "apa yang dimaksud emosi" dan "bagaimana cara mengelola emosi" ajaklah peserta untuk memainkan sebuah permainan terlebih dahulu.
- ▶ Bagi peserta menjadi 4-5 kelompok, dalam setiap kelompok terdiri dari 4-5 orang
- ▶ Setelah terbagi dalam kelompok, bagikan satu amplop, 6 buah kertas ukuran kecil/sticky notes dan spidol untuk semua peserta
- ▶ Selanjutnya sampaikan instruksi kepada peserta:
  1. Bagian depan amplop dibagi menjadi 3 bagian dengan memberikan garis menggunakan spidol
  2. Beri angka pada setiap bagian depan tersebut dengan angka 1, 2 dan 3



- ▶ Setelah itu, sampaikan kepada peserta untuk menuliskan pada bagian depan amplop sebagai berikut :
  1. Tuliskan secara singkat, peristiwa yang dapat membuat kamu marah / jengkel / kecewa / sedih di lingkungan sekolah
  2. Tuliskan secara singkat, peristiwa yang membuat kamu marah / jengkel / kecewa / sedih di lingkungan rumah
  3. Tuliskan secara singkat, peristiwa yang membuat kamu marah / jengkel / kecewa / sedih di lingkungan pergaulan
- ▶ Setelah peserta melengkapi bagian 1, 2, dan 3, putar amplop kepada peserta lain di dalam kelompok tersebut.

- Minta masing-masing peserta anggota kelompok tersebut menulis masukan/tips/saran untuk pemilik amplop tersebut dalam merespon salah satu persoalannya.



- Lakukan terus menerus hingga setiap anggota kelompok telah memberikan masukan/tips/saran.
- Setelah amplop berputar dan kembali lagi pada pemiliknya, berikan petunjuk kepada semua peserta seperti berikut;
1. Berikan garis pada bagian amplop yang masih kosong sehingga terbagi menjadi 3 bagian
  2. Beri tanda pada setiap amplop dengan huruf A, B dan C



- Berikan instruksi kepada pemilik amplop untuk menuliskan cara yang akan dilakukan untuk merespon persoalan pada bagian depan amplop sesuai dengan saran dari peserta lainnya yang ada didalam amplop tersebut. Cara menuliskannya adalah :
1. Respon/cara positif yang akan dilakukan untuk persoalan nomor A
  2. Respon/cara positif yang akan dilakukan untuk persoalan nomor B
  3. Respon/cara positif yang akan dilakukan untuk persoalan nomor C
- Setelah semua bagian pada amplop terisi, persilahkan kepada beberapa peserta

untuk membacakan salah satu persoalan (bagian depan amplop), solusi (bagian belakang amplop) dan saran dari peserta lain (kertas/sticky notes) yang ditaruh didalam amplop.

- Setelah semua/sebagian menyampaikan, berilah pertanyaan pemandik diskusi bagi peserta ;
  1. Apakah setiap orang memiliki emosi? Dan bentuk emosi apa saja? (*Mungkin Sebagian peserta akan menjawab, "ya semua orang punya emosi". Bentuk emosi mungkin sebagian peserta akan menyampaikan "marah".*)
  2. Apa yang kalian pelajari dari permainan yang telah kita mainkan bersama tadi? (*berikanlah kesempatan pada 2-3 peserta untuk menjawab pertanyaan tersebut, mungkin dari mereka akan menjawab "setiap persoalan yang berhubungan dengan emosi ada jalan keluarnya", "setiap orang punya rasa emosi" dan "solusi untuk mengatasi emosi bisa dari orang lain".*)
- Selanjutnya sampaikan kepada peserta bahwa itulah topik yang ingin fasilitator sampaikan pada pertemuan ini, yaitu tentang "mengelola emosi", yaitu ; pengelolaan emosi marah adalah suatu tindakan untuk mengatur pikiran, perasaan, ketika dalam kondisi marah dan bagaimana merespon emosi marah yang dirasakannya, sehingga dapat mencegah sesuatu yang buruk atau merugikan diri sendiri<sup>5</sup>.
- Tanyakan kepada peserta, pernah mendengar, membaca dan mempelajari "mengendalikan emosi" sebelumnya ? Berikan kesempatan bagi 2-3 peserta untuk menjawab sesuai dengan versi mereka masing-masing.
- Kemudian lanjutkanlah menjelaskan materi tentang emosi. Bahwa emosi manusia bukan hanya marah, namun ada beberapa yaitu :

### 1. Bahagia



Bahagia adalah emosi yang paling diinginkan dan dicari oleh semua orang. Emosi ini diartikan sebagai keadaan emosi yang menyenangkan, seperti perasaan puas, gembira, dan sejahtera.

---

### 2. Sedih



Kebalikan dari rasa bahagia, banyak orang yang tidak menginginkan kesedihan. Emosi ini ditandai dengan perasaan kecewa, putus asa, tidak tertarik, dan suasana hati yang buruk. Seperti emosi lainnya, kesedihan bisa datang kapan saja dan dialami oleh semua orang dari waktu ke waktu. Orang yang merasakan kesedihan berkepanjangan dan parah bisa berubah menjadi depresi.

---

### 3. Ketakutan



Saat kamu merasakan emosi ini, otot menjadi tegang, jantung berdetak lebih cepat, nafas jadi pendek dan cepat dan pikiran jadi lebih waspada. Situasi ini bisa saja terjadi di semua lingkungan, rumah, sekolah maupun lingkungan sosial.

---

<sup>5</sup><https://www.google.com/search?q=mengelola+emosi+adalah&oq=mengelola+emos&aqs=chrome.1.0i512l2j69i57j0i512l7.4308j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

**4. Jijik**

Rasa jijik ditandai dengan rasa tidak suka, baik melihat, mencium, merasakan, atau mendengar sesuatu sehingga berusaha untuk menghindarinya. Walaupun terdengar buruk, emosi ini dapat menumbuhkan sikap diri untuk menjaga kebersihan diri dan lingkungan.

**5. Marah**

Sama seperti ketakutan, perasaan marah juga dibutuhkan untuk melindungi diri dan merespons ancaman. Emosi ini ditandai dengan rasa frustasi, merasa tidak cocok dengan orang lain, tidak suka dengan situasi dan merasa hasil dari usaha tidak sesuai yang diinginkan.

**6. Kaget**

Terkejut atau kaget bisa dikategorikan sebagai emosi positif, emosi negatif, dan juga netral. Kondisi ini biasanya terjadi sangat singkat akibat sesuatu hal yang tidak terduga.

## Metode Alternatif Tabel Emosi

Langkah-langkah:

1. Buka pertemuan dengan sapaan hangat dan menanyakan perasaan saat ini. Peserta mungkin akan menjawab "senang", "biasa saja", "jengkel/kesal" dll.
2. Sampaikan kepada peserta bahwa rasa tersebut adalah EMOSI. Untuk mengenali lebih tentang emosi, ajak peserta untuk mengidentifikasi emosi dan ekspresinya
3. Siapkan kertas Plano dan buat 2 kolom, yaitu kolom Emosi dan Kolom Ekspresi

Emosi	Ekspresi

4. Tanyakan kepada peserta tentang bentuk emosi dan bentuk ekspresi. Satu bentuk diikuti ekspresi atau ciri-cirinya.
5. Diklusikan dengan peserta setiap bentuk emosi dan ekspresinya apa pengaruhnya pada diri remaja
6. Diskusikan apa yang bisa dilakukan oleh remaja jika mengalami salah satu contoh emosi yang sudah disebutkan.
7. Sampaikan kepada peserta mengenai pentingnya manajemen emosi. Bahwa emosi dan ekspresi adalah bagian dari manusia termasuk remaja dan hal tersebut wajar.



### Pesan Kunci Fasilitator

*"Emosi manusia tidak hanya marah, mengenali emosi sebagai bagian dari manusia seutuhnya sangat penting. Dengan mengenali emosi secara utuh dan mengenali diri sendiri, akan membuat kita mampu mengendalikan emosi yang sedang kita alami. Mengendalikan emosi menjadi kunci untuk kita tidak berlebihan dalam mengekspresikan emosi yang sedang kita rasakan, sehingga menjadi pribadi yang sukses bersosialisasi dengan siapapun"*

## Bahan Bacaan Topik 2

### Mengelola emosi

*Emotional Intelligence* atau kecerdasan emosional dibagi dalam 5 dimensi perasaan (emosi) yang meliputi:

1. Kesadaran diri
2. Motivasi
3. Pengakuan diri
4. Empati
5. kecakapan membina hubungan dengan orang lain.

Kemudian lima dimensi emosi tersebut disederhanakan menjadi empat dimensi emosi dilengkapi beberapa kompetensi, yakni:

1. kesadaran diri, meliputi kompetensi: kesadaran diri emosi, penilaian diri yang akurat dan kepercayaan diri
2. pengelolaan diri, meliputi kompetensi: pengendalian diri, transparansi, kemampuan menyesuaikan diri atau adaptasi, inisiatif atau inovatif dan optimisme
3. kesadaran sosial, meliputi kompetensi: empati, kesadaran berorganisasi, terlibat dalam komunitas kemasyarakatan
4. pengelolaan relasi, meliputi kompetensi: inspirasi, pengaruh, mengembangkan orang lain, pengelolaan lingkungan pertemanan baik dengan sebaya maupun orang yang lebih dewasa

### Macam-macam emosi dasar yang dimiliki manusia

Emosi merupakan kondisi perasaan yang kompleks muncul karena perubahan fisik dan psikologis. Emosi berkaitan dengan kepribadian, karakter, suasana hati dan motivasi seseorang. Salah seorang ahli psikologi, Paul Eckman, menyebutkan ada enam macam emosi dasar yang terpaut dalam diri seseorang. Enam emosi tersebut adalah:

#### ► Emosi bahagia

Di jenis emosi yang dirasakan manusia, bahagia merupakan emosi yang paling diharapkan dan diinginkan semua orang. Bahagia bisa diartikan sebagai kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan senang, puas, ceria, gembira. Emosi bahagia bisa ditunjukkan dengan cara:

- Ekspresi wajah yang tersenyum
- Bahasa tubuh dengan sikap yang santai

- Nada suara yang ceria dan menyenangkan

Kebahagiaan dapat berpengaruh terhadap kesehatan fisik. Sebaliknya, orang yang sulit menemukan emosi bahagia akan mudah untuk stres dan depresi, yang juga berujung rendahnya imunitas tubuh.

#### ► Emosi sedih

Kesedihan dapat didefinisikan sebagai kondisi emosional yang bercirikan perasaan tak bersemangat, tidak nyaman, tak tertarik dalam mengerjakan hal apa pun, *mood* yang murung, kekecewaan, hingga perasaan berduka. Emosi sedih dapat dilihat dalam ekspresi:

- Suasana hati yang murung
- Diri yang cenderung diam
- Tidak bersemangat / lesu
- Tidak mau bertemu dengan orang lain
- Menangis

#### ► Emosi takut

Saat merasakan adanya indikasi bahaya, seseorang akan merasakan emosi takut. Respons yang muncul bisa saja respon *fight or flight* (melawan atau lari). Takut merupakan emosi yang kuat dan berperan penting dalam pertahanan hidup. Respons *fight or flight* juga membantu kita menyiapkan diri untuk melawan ancaman tersebut. Emosi takut dapat dilihat sebagai berikut:

- Ekspresi wajah yang khas seperti mata melebar dan menarik dagu ke bawah
- Mencoba bersembunyi dari ancaman
- Reaksi fisik seperti pernapasan pendek dan detak jantung menjadi cepat

Rasa takut bisa berkaitan erat dengan kecemasan. Misalnya, orang yang mengidap kecemasan sosial akan merasakan takut dalam menghadapi situasi sosial. Orang yang takut dalam ruangan sempit, takut dengan binatang dan sebagainya.

#### ► Emosi jijik

Jenis emosi lain yang diutarakan oleh Paul Eckman adalah emosi jijik. Rasa jijik dapat berasal dari banyak hal diantaranya rasa, pemandangan, atau bau yang tidak disukai. Seseorang juga dapat mengalami kejijikan moral saat melihat perilaku individu/seseorang yang mereka anggap tidak menyenangkan, tidak bermoral, atau jahat.

Jijik dapat ditunjukkan dalam beberapa cara, termasuk:

- Menghindar dari objek jijik
- Reaksi fisik, seperti mual atau muntah, merasakan gatal yang semu
- Ekspresi wajah, seperti kerutan hidung dan bibir atas terangkat

#### ► Emosi marah

Marah juga menjadi emosi yang sering kita tunjukkan dan lihat dalam berbagai situasi. Seperti emosi takut, marah juga menjadi emosi yang bisa berkaitan dengan respons *fight or flight*. Emosi marah bisa ditunjukkan dengan cara berikut ini:

- Ekspresi wajah, termasuk dengan mengerutkan kening atau melotot

- Bahasa tubuh, seperti mengambil sikap yang kuat atau berpaling/menghindari dari seseorang atau situasi
- Nada suara, seperti berbicara kasar atau berteriak
- Response fisiologis, seperti berkeringat atau memerah
- Perilaku agresif seperti memukul, menendang, atau melempar benda

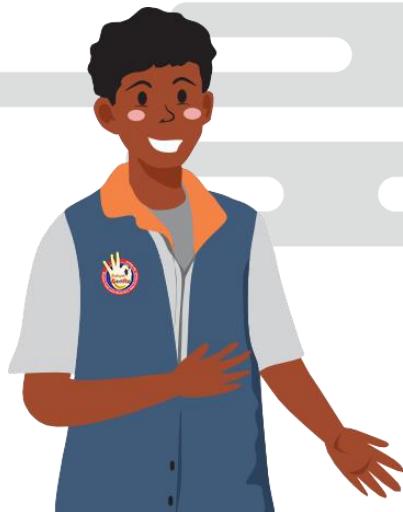
Marah bisa memberikan efek positif namun juga bisa negatif. Sisi positifnya, misalnya, marah dapat menjadi langkah untuk memperbaiki suatu hubungan karena kamu mampu mengekspresikan kebutuhan terhadap keluarga, teman dan sahabat.

#### ► Emosi terkejut

Emosi terkejut juga penting dalam diri manusia. Seperti yang mungkin diketahui, seseorang menunjukkan emosi terkejut saat menghadapi momen atau hal yang tak disangka. Emosi terkejut sering ditandai dengan:

- Ekspresi wajah, seperti alis naik, mata melebar, dan membuka mulut
- Respon fisik, seperti melompat, lari, pingsan
- Reaksi verbal, seperti berteriak, menjerit

Emosi terkejut bisa bersifat positif, negatif, atau netral. Seperti ketakutan atau amarah, terkejut juga dapat menjadi respons fight or flight. Orang yang terkejut mungkin akan mengalami kenaikan hormon adrenalin.



"Ekspresikanlah apa yang kamu rasakan, jangan dipendam ya, sebagai manusia biasa wajar kok kita merasa senang, sedih, marah, kecewa dan yang lainnya.... bagi emosi dan perasaanmu kepada orang terdekatmu, ingat sayangi dirimu sendiri, kemudian orang-orang di dekatmu"

## Topik 3

# Berpikir Kritis

### Pengantar

Pada sesi ketiga panduan belajar *life skill* ini akan mengajak remaja belajar berpikir kritis untuk mengenali dan memahami kondisi dan situasi yang terjadi di lingkungan sekitar serta mampu melihat kejadian dan problematika secara mendalam dalam menghadapi tantangan dalam kehidupan.



#### Apa yang ingin kita Pelajari?

1. Pengertian berpikir kritis
2. Pentingnya berpikir kritis dalam kehidupan sehari-hari
3. Tips dan trik berpikir kritis



#### Apa yang ingin kita capai?

1. Peserta mengerti apa itu berpikir kritis
2. Peserta memiliki kesadaran untuk mulai belajar berpikir kritis serta memahami kondisi dan situasi yang terjadi di lingkungan sekitar mereka.



#### Durasi dan alur

Transisi dari sesi sebelumnya:	= 15 menit
Penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan	
Diksusi kelompok	= 30 menit
Penjelasan materi	= 15 menit
Diskusi dan curah pendapat	= 15 menit
<b>Total</b>	<b>= 75 menit</b>



#### Alat dan bahan

- 4 kertas bergambar
- Spidol

### Langkah-langkah

1. Bukalah sesi dalam pertemuan ini dengan menanyakan apa yang telah peserta pelajari dari sesi sebelumnya, minta salah satu peserta untuk menceritakan apa yang telah diingat dari pertemuan sebelumnya
2. Mintalah peserta membagi diri mereka menjadi beberapa kelompok (sesuai dengan jumlah peserta) yang ada. Masing-masing kelompok itu terdiri dari 5 orang

3. Fasilitator memberikan 4 lembar kertas yang berisikan beberapa gambar yang sama ke setiap kelompok di antaranya:
  - Seorang remaja berprestasi di sekolah
  - Seorang remaja yang sedang merokok bersama teman-temannya
  - Remaja yang dinasehati oleh orangtuanya
  - Remaja yang menjadi murung/sedih
4. Sebelum melanjutkan sesi kelompok, sampaikan kepada peserta bahwa melalui gambar-gambar ini kita akan belajar berpikir kritis. Setelah itu tanyakan kepada 2-3 peserta apa yang mereka pahami selama ini tentang berpikir kritis.
5. Kemudian fasilitator bisa merangkum jawaban dari peserta dan menjelaskan apa itu berpikir kritis. Jelaskan kepada peserta bahwa berpikir kritis adalah "**kemampuan untuk berpikir jernih dan rasional, memahami hubungan logis antara ide-ide serta mampu menganalisis sesuatu hal secara lebih mandalam.**
6. Setelah selesai mendengarkan beberapa peserta menceritakan apa yang mereka ketahui tentang berpikir kritis. Selanjutnya, mintalah setiap kelompok mendiskusikan gambar tersebut selama 30 menit. Mintalah mereka menyusun gambar tersebut sesuai dengan yang mereka inginkan. Fasilitator memberikan arahan diskusi dengan meminta peserta saling bertukar pikiran dan pandangan tentang "**Apa yang mereka pikirkan setelah melihat masing-masing gambar tersebut?**"
7. Mintalah peserta memberikan nomor urut 1-4 pada setiap gambar menggunakan spidol yang sudah disiapkan. Setelah memberikan nomor pada setiap gambar, peserta diminta untuk menganalisis kejadian apa yang terjadi dari urutan gambar tersebut dalam sebuah cerita.
8. Setelah sesi diskusi selesai dan peserta diharapkan sudah menemukan cerita yang dirangkai dari gambar tersebut. Mintalah peserta untuk kembali berkumpul dan duduk sesuai dengan kelompoknya masing-masing.
9. Lanjutkan ke sesi bercerita:
  - a. Masing-masing kelompok mengirimkan satu perwakilannya untuk bercerita di depan. Pada sesi ini, kemungkinan akan ada banyak sekali berbagai cerita, dan pandangan yang diungkapkan oleh peserta lewat cerita yang mereka rangkai tersebut. Pastikan kelompok lain ikut mendengarkan ceritanya ya!
  - b. Setelah bercerita, tanyakan kepada kelompok yang bercerita:
    - **Nilai sosial apa yang mereka dapatkan dan temukan dari cerita tersebut?** Bisa jadi setiap orang akan menjawab berbeda seperti "*kehidupan setiap remaja memiliki tantangannya sendiri-sendiri, peran keluarga dan orang terdekat sangat mempengaruhi terbentuknya perilaku seseorang baik itu yang positif maupun negatif*"
    - **Pesan apa yang kalian dapatkan dari cerita yang kalian rangkai?**  
Pada sesi ini jawaban peserta juga akan sangat beragam, masing-masing orang pasti menangkap sesi ini dengan sudut pandang, analisinya masing-masing.
10. Setelah sesi bercerita selesai. Fasilitator menanggapi setiap cerita yang disampaikan oleh peserta. Sampaikan kepada mereka bahwa "**pada sesi ini kita sedang belajar untuk berpikir kritis. Melalui cerita yang dirangkai dari sebuah gambar yang kalian ceritakan, kita belajar untuk menganalisis dan memahami sebuah kondisi atau keadaan secara lebih mandalam sehingga apa yang kita lihat menjadi lebih objektif.**"

11. Tutuplah sesi dengan mengatakan bahwa berpikir kritis itu sangatlah penting. Karena dengan berpikir kritis kita mampu memandang sebuah keadaan atau kondisi secara lebih objektif. Sampaikanlah pada peserta bahwa berpikir memiliki tujuan di antaranya:

- Berpikir kritis bertujuan untuk mencapai hasil terbaik dalam situasi apa pun. Untuk mencapai hal ini harus melibatkan pengumpulan dan evaluasi informasi dari sebanyak mungkin sumber yang berbeda.
- Berpikir kritis membutuhkan penilaian yang jelas, seringkali tidak nyaman, tentang kekuatan, kelemahan, dan preferensi pribadi kamu serta kemungkinan dampaknya terhadap keputusan yang mungkin kamu buat.
- Berpikir kritis membutuhkan pengembangan dan penggunaan kejelian sejauh mungkin.
- Menerapkan keputusan yang dibuat dari pemikiran kritis harus memperhitungkan penilaian kemungkinan hasil dan cara menghindari hasil yang berpotensi negatif, atau setidaknya mengurangi dampaknya.
- Berpikir kritis melibatkan meninjau hasil penerapan keputusan yang dibuat dan menerapkan perubahan jika memungkinkan.



#### Pesan Kunci Fasilitator

*"Kemampuan berpikir kritis penting untuk dimiliki oleh seseorang, kemampuan ini akan membantu kita pada saat melihat sebuah masalah untuk lebih dalam, sehingga kita tidak mudah menyalahkan seseorang atau situasi, akan tetapi menerima masalah tersebut, kemudian melihatnya lebih dalam untuk mencari tahu akar penyebab masalah yang sebenarnya."*

*Berpikir kritis akan mengajarkan kita untuk melihat segala sesuatu dari banyak sisi dan lebih mendalam, mengajarkan kita untuk bertindak penuh pertimbangan dan keyakinan yang dimiliki, sehingga setiap keputusan atau pilihan yang diambil dalam hidup dengan berpikir kritis bisa mendewasakan kita"*

### Bahan Bacaan Topik 3



**PROBLEM**



**THINKING**



**SOLUTION**

Apakah kamu termasuk seseorang yang mampu berpikir kritis, apakah setiap hari kita bisa atau harus berpikir kritis, apa bedanya berpikir kritis dengan ketika kita berpikir dalam keseharian kita?

Berpikir kritis adalah kemampuan untuk berpikir jernih dan rasional, memahami hubungan logis antara ide-ide. Berpikir kritis pada dasarnya telah menjadi bahan perdebatan dan pemikiran sejak zaman para filosof Yunani awal seperti Plato dan Socrates dan terus menjadi bahan diskusi hingga zaman modern, misalnya kemampuan mengenali berita palsu. Berpikir kritis dapat digambarkan sebagai kemampuan untuk terlibat dalam pemikiran reflektif dan mandiri.<sup>6</sup>

Berpikir kritis mengharuskan kamu menggunakan kemampuanmu untuk bernalar. Ini adalah tentang menjadi pembelajar aktif daripada penerima pasif informasi. Pemikir kritis senang mempertanyakan ide dan asumsi daripada menerimanya begitu saja. Mereka akan selalu berusaha untuk menentukan apakah ide, argumen, dan temuan mewakili keseluruhan gambaran dan juga terbuka untuk menemukan bahwa mereka tidak demikian. Pemikir kritis akan mengidentifikasi, menganalisis, dan memecahkan masalah secara sistematis daripada dengan intuisi atau insting.

Seseorang dengan keterampilan berpikir kritis dapat<sup>7</sup> :

1. Menciptakan pertanyaan dan masalah penting, merumuskannya dengan jelas dan tepat;
2. Mengumpulkan dan menilai informasi yang relevan, menggunakan ide-ide abstrak untuk menafsirkannya secara efektif sampai pada kesimpulan dan solusi yang beralasan, mengujinya terhadap kriteria dan standar yang relevan;
3. Berpikir secara terbuka dalam sistem pemikiran alternatif, mengendali dan menilai, sesuai kebutuhan, asumsi, implikasi, dan konsekuensi praktisnya; dan
4. Berkommunikasi secara efektif dengan orang lain dalam mencari solusi untuk masalah yang kompleks.



*"Berpikir kritis dapat diartikan juga mengarahkan diri sendiri, disiplin diri, memantau diri sendiri, dan berpikir secara penuh terhadap diri kita sendiri. Hal ini memerlukan komunikasi yang efektif dan kemampuan pemecahan masalah serta berkomitmen untuk mengatasi ego dan nilai asli kita."*

Berpikir kritis adalah cara berpikir tentang hal-hal tertentu pada waktu tertentu; itu bukan akumulasi fakta dan pengetahuan atau sesuatu yang dapat kamu pelajari sekali dan kemudian gunakan dalam bentuk itu selamanya, seperti tabel perkalian sembilan yang kamu pelajari dan gunakan di sekolah. Keterampilan yang kita perlukan untuk dapat berpikir kritis sangat beragam dan meliputi observasi, analisis, interpretasi, refleksi, evaluasi, inferensi, penjelasan, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan.<sup>8</sup>

<sup>6</sup> Learning Skills: Critical Thinking Skills. (n.d.). Retrieved from Skills You Need: <https://www.skillsyouneed.com/learn/critical-thinking.html>

<sup>7</sup> Page Menu: Defining Critical Thinking. (n.d.). Retrieved from The Foundation for Critical Thinking:

<https://www.criticalthinking.org/pages/defining-critical-thinking/766>

<sup>8</sup> Skills You Need (n.d.)

Secara khusus kita harus dapat<sup>9</sup> :

1. Memikirkan tentang topik atau masalah dengan cara yang objektif dan kritis.
2. Mengidentifikasi argumen yang berbeda yang ada dalam kaitannya dengan masalah tertentu.
3. Mengevaluasi suatu sudut pandang untuk menentukan seberapa kuat atau validnya.
4. Mengenali kelemahan atau poin negatif yang ada dalam bukti atau argumen.
5. Memerhatikan implikasi apa yang mungkin ada di balik pernyataan atau argumen.
6. Memberikan alasan dan dukungan terstruktur untuk argumen yang ingin kita buat.

Dalam proses berpikir kritis, kita harus menyadari bahwa tidak seorang pun dari kita yang selalu berpikir kritis.

Kadang-kadang kita berpikir dengan hampir semua cara tetapi tidak kritis, misalnya ketika pengendalian diri kita dipengaruhi oleh kemarahan, kesedihan atau kegembiraan atau ketika kita merasa sekadar '*bloody minded*' alias berpikiran jahat.

Di sisi lain, karena kemampuan berpikir kritis kita bervariasi sesuai dengan pola pikir kita pada saat tersebut maka kita dapat melakukan kegiatan rutin tertentu untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis kita dan menerapkannya pada semua masalah yang muncul dengan sendirinya.

---

<sup>9</sup> Skills You Need (n.d.)

## Topik 4

# Berpikir Kreatif

### Pengantar

Pada topik keempat ini, kita akan memberikan gambaran kepada remaja tentang apa itu berpikir kreatif, manfaat berpikir kreatif dan bagaimana melatihnya dalam kehidupan sehari-hari. Pemberian materi ini diharapkan dapat menggugah remaja untuk mulai menerapkan pola kehidupan yang menunjang peningkatan kemampuan mereka dalam berpikir kreatif.



### Apa yang ingin kita Pelajari?

1. Pengertian berpikir kreatif
2. Manfaat berpikir kreatif dalam kehidupan sehari-hari
3. Tips dan trik berpikir kreatif



### Apa yang ingin kita capai?

1. Peserta mengerti apa yang dimaksud dengan berpikir kreatif
2. Peserta mempraktekkan cara-cara berpikir kreatif dan cepat
3. Peserta mengetahui bagaimana cara meningkatkan kemampuan berpikir kreatif dan tergugah untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari



### Durasi dan alur

Transisi dari sesi sebelumnya:	= 10 menit
Penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan	
Permainan level 1 "berpikir kreatif"	= 50 menit
Permainan level 2 "berpikir kreatif"	
Diskusi dan curah pendapat	= 15 menit
<b>Total</b>	<b>= 75 menit</b>



### Alat dan bahan

- Spidol
- Tali rafia
- Kertas HVS
- Alat pendukung lainnya

### Langkah-langkah

- Ini merupakan sesi keempat dari panduan belajar *life skill*, pertama-tama minta peserta untuk menceritakan ulang apa yang telah mereka pelajari dari sesi *life skill* sebelumnya, yaitu tentang "berpikir kritis", kemudian berikan pertanyaan pemanitia lanjutan "kenapa orang perlu berpikir kritis ? Berikan kesempatan bagi 2-3 perwakilan peserta untuk menjawab pertanyaanmu tersebut.

- Kemudian mulailah dengan topik bahasan pada pertemuan ini, yaitu tentang berpikir kreatif, sebelum menjelaskan secara rinci kepada peserta tentang "apa yang dimaksud berpikir kreatif" dan "bagaimana caranya" ajaklah peserta untuk memainkan sebuah permainan terlebih dahulu.
- Minta pesertamu untuk berdiri melingkar, berikanlah jeda/jarak dari peserta satu dengan yang lain agar tidak terlalu sempit sehingga masing-masing peserta mempunyai ruang gerak yang cukup.
- Siapkanlah satu benda sederhana, seperti ; spidol, penghapus, atau kertas HVS dan lain lain, kemudian pilihlah satu benda yang sederhana untuk menjadi bahan untuk diperagakan oleh masing-masing peserta dengan membayangkan sebuah benda lainnya yang bentuknya hampir mirip dengan benda tersebut.
- Mulailah dari fasilitator, sebagai contoh benda yang dipilih adalah spidol kemudian fasilitator memperagakan sedang meniup seruling dengan spidol tersebut, kemudian minta peserta lainnya untuk menebak benda apakah yang sedang kamu sedang peragakan, kemudian tunggu sampai ada peserta yang berhasil menjawabnya.
- Selanjutnya berikan spidol tersebut kepada peserta di sebelahmu dan minta mereka membayangkan sesuatu benda untuk diperagakan dengan spidol tersebut, kemudian minta peserta lainnya untuk menebak benda apa yang sedang diperagakan tersebut, begitu seterusnya sampai semua peserta mendapatkan bagian.
- Sebagai tantangan lanjutan untuk peserta, tambahkan stimulus benda tersebut, misalnya kamu memilih sebuah "tali rafia" sepanjang 1 (satu) meter untuk menjadi alat stimulus tambahan yang akan dipadukan dengan spidol tersebut.
- Mulailah dari fasilitator terlebih dahulu dengan mencontohkan peragaan dua buah benda tersebut, yaitu dengan menyambungkan tali rafia pada ujung spidol, kemudian memeragakan seseorang yang melempar umpan pancing di sungai, seperti yang sebelumnya mintalah peserta untuk menebak benda apakah yang fasilitator peragakan, tunggu sampai peserta berhasil menjawab bahwa itu alat pemancing ikan.
- Lanjutkan dengan peserta yang lainnya, sampai semua peserta kebagian untuk memperagakan dua benda tersebut.
- Untuk menambah keseruan permainan, fasilitator boleh memberikan hukuman bagi peserta yang tidak berhasil memperagakan kombinasi dua benda tersebut dengan baik, misalnya: ada peserta sudah memperagakan kombinasi dua benda tersebut, akan tetapi tidak ada peserta lainnya yang mengerti benda apa yang diperagakan, atau lebih dari 3 (tiga) peserta tidak berhasil menjawab peragaan tersebut. Hukumannya bisa berupa bernyanyi atau memberikan sesi *ice breaking* untuk teman yang lainnya agar suasana pembelajaran bisa lebih seru dan menarik.

- Setelah semua kebagian dan sesi permainan selesai, berilah pertanyaan pemantik diskusi bagi peserta ;
  1. Apa yang dirasakan saat mereka memainkan permainan tersebut? (*berikanlah kesempatan pada 2-3 peserta untuk menjawab pertanyaan tersebut, mungkin dari mereka akan menjawab "seru", "asik" dan "deg-degan takut ga punya ide", atau bahkan "takut dihukum"*)
  2. Apa yang kalian pelajari dari permainan yang telah kita mainkan bersama tadi? (*berikanlah kesempatan pada 2-3 peserta untuk menjawab pertanyaan tersebut, mungkin dari mereka akan menjawab "berpikir cepat", "harus kreatif" dan "harus banyak ide" dan lain-lain*)
- Setelah diskusi singkat tersebut, simpulkan bahwa permainan tersebut menuntut kita untuk berpikir kreatif dan cepat, serta kita juga dituntut untuk dapat membayangkan sesuatu yang tidak terduga-duga (*out of the box*) akan tetapi juga perlu mempertimbangkan penalaran sehingga ide/gagasan kita dimengerti oleh orang lain.
- Selanjutnya sampaikan kepada peserta bahwa itulah topik yang ingin fasilitator sampaikan pada pertemuan ini, yaitu tentang "**Berpikir Kreatif**", yaitu; kemampuan berpikir yang dimiliki individu dan dapat mengarahkan individu tersebut pada pemikiran yang penuh dengan kreativitas, sehingga dirinya mampu menciptakan sesuatu yang baru dan karya unik yang berbeda dari karya-karya sebelumnya<sup>10</sup>.
- Tanyakan kepada peserta, apakah mereka pernah mendengar tentang "berpikir kreatif" sebelumnya? Berikan kesempatan bagi 2-3 peserta untuk menjawab sesuai dengan versi mereka masing-masing.
- Kemudian lanjutkanlah menjelaskan materi tentang manfaat berpikir kreatif bagi manusia, khususnya remaja sebagai kunci kesuksesan<sup>11</sup>;

### **1. Membantu kamu menangani situasi**

Kamu tidak akan pernah tahu, masalah apa yang akan kamu hadapi di masa depan. Mungkin beberapa masalah kita tidak bisa dipecahkan dengan cara yang biasa. Oleh karenanya, berpikir kreatif sangat dibutuhkan dalam menghadapi masalah-masalah yang terjadi tersebut.

### **2. Membantumu mencapai kesuksesan dalam usaha**

Kalau kamu adalah seorang yang menyukai hal-hal baru, seperti misalnya berwirausaha, berpikir kreatif merupakan salah satu keterampilan yang akan memberikan kamu berbagai ide-ide dan gagasan baru dalam mengembangkan bisnis kamu itu. Mulai dari memunculkan inovasi baru bagi produk atau jasa yang kamu tawarkan, mengembangkan usaha kamu, hingga ide-ide pemasaran dengan cara yang lebih kreatif.

### **3. Lebih menghargai teman dan orang lain**

Buat kamu yang suka berpikir kreatif telah terbiasa menerima masalah, mencari solusi terbaik dari masalah yang dihadapi, hingga mengeluarkan pendapat, ide-ide, dan masih banyak lagi. Nah, dari pengalaman tersebut akan membuat kamu lebih mudah untuk menerima perbedaan pendapat dan ide dari orang lain.

---

<sup>10</sup> <https://www.studilmu.com/blogs/details/pengertian-creative-thinking-dan-contoh-keterampilannya>

<sup>11</sup> <https://www.linovhr.com/berpikir-kreatif/>

#### 4. Berpikir Kreatif dapat membuat Kamu bahagia serta menebar semangat

Orang-orang yang berpikir kreatif punya seribu cara dalam menghadapi masalah yang mereka hadapi saat ini. Ini karena mereka memiliki pasokan sumber dan referensi lebih banyak dari pada mereka yang tidak berpikir kreatif.

Bonusnya, rasa tertekanmu akan berkurang terhadap berbagai masalah yang sedang menderanya. Buat kamu yang suka berpikir kreatif akan mampu menikmati hidup kamu dengan lebih nyaman, serta mampu mengelola stress dan menerima permasalahan hidup kamu dengan lapang dada, maka jangan heran kalau mereka terlihat selalu bahagia.

#### 5. Memiliki pergaulan di lingkungan pertemanan yang Luas

Seseorang yang berpikir kreatif cenderung memiliki pola pikir yang berbeda dari orang kebanyakan. Itu sebabnya, mereka cenderung mudah memahami pemikiran orang lain, dan mudah menjalin pergaulan dengan teman dari berbagai latar belakang, sehingga kamu lebih banyak temannya.

- Kemudian lanjutkan apakah peserta ada pertanyaan dari penjelasanmu tersebut, jika ada jawablah secara bersama-sama sesuai dengan pengalaman peserta masing-masing dana tau jika tidak ada pertanyaan, lanjutkanlah materi dengan menjelaskan bagaimana cara meningkatkan kemampuan seseorang untuk berpikir kreatif, yaitu;

1. Perbanyaklah menggali informasi/pengetahuan sesuai dengan minat masing-masing dengan membaca buku, menonton berita atau menonton film.
2. Tidak pernah puas dengan hasil yang dicapai, ingin terus memberikan yang terbaik
3. Berdiskusi dengan teman, serta orang yang ahli di bidang/minat yang kita sukai
4. Jangan takut salah, karena dari kesalahan kita akan menemukan pembelajaran
5. Jangan takut mencoba, karena ketakutan ini untuk mencoba sesuatu akan menundamu untuk mendapatkan pembelajaran baru dalam hidupmu.

- Kemudian tutup sesi tersebut dengan menyebutkan beberapa kesimpulan dari pertemuan kali ini tentang "berpikir kreatif"



#### Pesan Kunci Fasilitator

*"Kemampuan berpikir kreatif mengajarkan kita untuk mempunyai banyak pilihan dalam menjalani kehidupan, bukan hanya apa yang secara umum / "mainstream" orang-orang yakini. Berpikir kreatif juga mengajarkan kita untuk mempunyai ide "out of the box" atau berbeda dengan yang lain, sehingga mendukung kita menjalani tantangan-tantangan perkembangan ilmu pengetahuan saat ini".*

## Bahan Bacaan Topik 4

Berpikir kreatif adalah kemampuan untuk berpikir secara berbeda: "untuk melihat masalah atau masalah dari sudut pandang atau perspektif baru". Ini sering memungkinkan kamu menemukan solusi baru, atau bahkan melihat bahwa masalah itu tidak selalu membutuhkan solusi.

Berikut adalah contoh umum situasi saat kamu mungkin meluangkan waktu untuk menggunakan teknik berpikir kreatif, meliputi:



Ketika kamu menghadapi masalah besar, dan kamu tidak dapat melihat jalan ke depan yang jelas, sehingga kamu butuh untuk tenang sebentar dan mulai berpikir dengan kreatif.



Pada saat ada perubahan, ketika sulit untuk melihat apa yang mungkin terjadi dan datang di masa depan, dan kamu ingin memikirkan skenario yang mungkin bisa membantumu untuk beradaptasi.



Ketika ada banyak ketidakpastian tentang apa yang akan terjadi selanjutnya, dan tampaknya tidak ada yang bisa dilakukan untuk membuat sebuah kejelasan tersebut.



Ketika kamu membutuhkan sesuatu yang baru, yang belum pernah dicoba sebelumnya, tetapi kamu tidak yakin itu apa.

Apakah ada satu atau beberapa hal di atas yang terjadi dihidupmu saat ini? Itu tandanya kamu harus berdiam sejenak dan berpikir kreatif!



Menurut website the balance careers dot com, ada 5 keterampilan teratas dari *creative thinking* yang perlu kita ketahui dan pelajari, sehingga kita bisa memiliki teknik berpikir kreatif yang baik. Apa saja ya? Yuk, kita simak penjelasannya berikut ini.

### ► Keterampilan Analitik

Keterampilan pertama yang perlu kita miliki dalam *creative thinking* adalah berupaya untuk memahami suatu hal sebelum kita mengambil keputusan apapun. Kemampuan untuk memahami ini disebut sebagai keterampilan analitik. Kita perlu mengetahui suatu hal dengan sangat cermat, detail dan memahami apa arti dari suatu permasalahan atau perihal yang sedang kita hadapi.

### ► Stop berpikir negatif, mari terbuka

Keterampilan kedua yang kita perlukan untuk meningkatkan *creative thinking* adalah berusaha untuk berpikir terbuka atau memiliki pola pikir yang open-minded. Kita harus berani untuk menyingkirkan segala opini (asumsi) buruk atau pikiran bias yang mungkin kita miliki selama ini. Disadari atau tidak, semua pemikiran negatif seperti itu hanya akan menghalangi kita dari keterampilan *creative thinking*.

### ► Keterampilan Penyelesaian Masalah yang Baik

Bagaimana dengan keterampilan ketiga? Keterampilan teratas selanjutnya yang tidak kalah penting adalah keterampilan dalam menyelesaikan permasalahan dengan baik atau yang biasa kita sebut sebagai keterampilan menyelesaikan masalah. Dalam hal ini, pemimpin dan perekut bukan hanya ingin memiliki karyawan yang selalu memberikan ide-ide kreatif dan cemerlang. Namun, mereka juga ingin para karyawan dapat menyelesaikan permasalahan mereka dengan cara yang kreatif, sehingga penyelesaian masalah dapat dilakukan secara baik.

### ► Ayo ikut organisasi

Seringkali kebanyakan orang yang memiliki kreativitas tinggi tidak suka untuk berorganisasi, namun faktanya organisasi adalah salah satu bagian yang paling penting dari sebuah kreativitas. Dengan berorganisasi, kamu akan terdorong untuk terus berpikir maju dan tertantang untuk menciptakan ide-ide baru yang berkaitan dengan kehidupan banyak orang. Selain itu, kita juga akan memiliki pola pikir atau mindset yang luas, karena dengan berorganisasi kita tersadar bahwa kehidupan bukan hanya tentang diri kita seorang, tetapi juga banyak orang lain di sekitar kita.

### ► Keterampilan dalam Berkomunikasi

Terakhir, keterampilan yang bisa membantu meningkatkan *creative thinking* kita adalah keterampilan dalam berkomunikasi. Logikanya, kita akan merasa kesulitan untuk menjelaskan ide-ide kreatif kita kepada orang lain, jika kita tidak memiliki keterampilan yang baik dalam mengkomunikasikannya. Misalnya, kita sudah memiliki ide-ide keren yang akan kita sampaikan di depan kelas atau teman-teman kita yang lain. Namun karena kita terlihat sangat kaku dan terbata-bata dalam menyampaikan presentasi tersebut, akhirnya teman-teman kita jadi bingung. Jadi untuk memiliki *creative thinking* yang baik, kita perlu memiliki keterampilan komunikasi yang baik juga ya.



Hei kamu, apapun yang terjadi sama kamu saat ini,  
jangan gampang menyerah ya, *lets be creative!*

## Topik 5

# Membuat Keputusan

### Pengantar

Pada sesi kelima panduan belajar modul *life skill* ini akan mengajak remaja untuk mulai berani membuat keputusan. Selain itu remaja juga akan diajak untuk memahami bahwa membuat keputusan adalah hak semua orang. Kita boleh meminta pendapat pada orang lain tetapi keputusan yang kita ambil merupakan keinginan sendiri tanpa paksaan orang lain.



#### Apa yang ingin kita Pelajari?

1. Pentingnya sebuah pengambilan keputusan
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengambilan keputusan
3. Cara yang efektif mengambil sebuah keputusan



#### Apa yang ingin kita capai?

1. Peserta mengetahui pentingnya membuat keputusan
2. Peserta mengetahui dan belajar untuk mulai berani membuat keputusan



#### Durasi dan alur

Transisi dari sesi sebelumnya: Penjelasan = 5 menit tentang kegiatan yang akan dilakukan

Permainan pengambilan keputusan = 50 menit  
"tentukan langkahmu"

Diskusi, curah pendapat, dan penutup sesi = 20 menit  
Total = 75 menit



#### Alat dan bahan

- Spidol

### Langkah-langkah

1. Mintalah peserta berbagi dalam 3 kelompok (Sesuaikanlah jumlah orang dalam kelompok, misalnya 3-5 orang dalam satu kelompok)
2. Bagikan mereka masing-masing kertas plano, atau kertas apapun yang bisa digunakan untuk mencatat hasil diskusi masing-masing kelompok

3. Kemudian bagikanlah kertas yang berisikan cerita, yang kemudian akan digunakan untuk studi kasus untuk masing-masing kelompok, berikut ceritanya;

### Cerita Andi

Andi adalah siswa Sekolah Menengah Pertama yang menjelang lulus sekolah, saat ini Andi kebingungan karena dia belum punya gambaran mau memilih melanjutkan sekolah di SMA (Sekolah Menengah Atas) atau SMK (Sekolah Menengah Kejuruan). Karena waktu terus berjalan, dan akhirnya waktu pendaftaran sekolah sudah tiba, kemudian Andi mendaftar di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) jurusan teknik mesin karena teman baiknya juga sekolah di sana.

Setelah 6 bulan menjalani pendidikannya di sekolah tersebut, Andi baru menyadari bahwa keputusan yang diambil salah. Andi merasa bahwa teknik mesin bukanlah minat dan bakatnya untuk ditekuni dan dipelajari, dia merasa lebih menyukai ilmu pengetahuan sosial yang bisa dia ambil di Sekolah Menengah Atas (SMA). Kemudian Andi meminta ijin orangtuanya untuk pindah sekolah untuk bisa mengambil jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) di sekolah lainnya. Dari kejadian itu, Andi sadar bahwa dia telah menyiakan waktunya hampir setahun untuk melakukan hal yang tidak sebenarnya dia inginkan, dia menyadari bahwa kebingungan dia atas apa yang dia inginkan berakibat buruk pada keputusan yang dia ambil dan jalani.

### Cerita Sinta

Sinta adalah remaja usia 18 tahun, dia baru saja lulus Sekolah Menengah Atas (SMA). Sinta merupakan remaja yang kreatif dan aktif saat masih menempuh pendidikan di SMA, dia juga dikenal sebagai remaja yang baik dan berprestasi. Sebenarnya Sinta sangat menginginkan untuk melanjutkan pendidikannya ke perguruan tinggi, dia ingin mengambil jurusan psikologi, di Universitas Padjajaran. Dia sangat menyukai jurusan tersebut karena dia sering melihat kajian tentang kesehatan mental melalui televisi dan YouTube, maka dari itu dia bercita-cita ingin membantu banyak orang agar terbebas dari masalah mentalnya.

Tapi cita-cita Sinta sepertinya terkendala dengan apa yang diinginkan orangtuanya. Orangtua Sinta menginginkan Sinta untuk menikah lebih cepat, karena orangtuanya masih percaya bahwa perempuan tidak perlu sekolah tinggi-tinggi. Sinta sebenarnya ingin melawan keputusan orangtuanya itu, tapi dia tidak berani karena takut durhaka. Sekarang nasib Sinta membingungkan, dia tidak bisa sekolah karena tidak diijinkan orangtuanya, tetapi juga tidak melakukan hal apapun, hanya berdiam diri menunggu ada seorang laki-laki yang melamarnya.

## Cerita Robi

Robi adalah remaja usia 20 tahun yang sedang bingung untuk mengambil keputusan untuk pindah pekerjaan atau tidak, padahal hatinya sebenarnya sudah tidak nyaman di tempat kerjanya sekarang. Menurut Robi tempat kerjanya semakin kesini suasana dan lingkungan kerjanya dirasakan sangat tidak mendukung. Kerja selalu melebihi waktu yang disepakati diawal dan beberapa manager melakukan intimidasi dengan memberikan beban kerja diluar dari tanggungjawab dia sebenarnya.

Tapi apa daya Robi tidak bisa memutuskan hal tersebut dengan mudah. Dia merasa segan karena salah satu managernya pernah membantu dia di masa-masa sulit untuk mencari kerjaan waktu itu, sehingga Robi merasa hutang budi kepada managernya dan dia menganggap apa yang dia lakukan ini merupakan salah satu bentuk balas budi atas bantuan managernya di masa lalu.

4. Mintalah masing-masing kelompok untuk mendiskusikan kasus di atas, selama 20 menit dengan menjawab pertanyaan berikut;
  - Apakah situasi dan permasalahan yang sebenarnya terjadi, kenapa mereka sulit untuk mengambil keputusan untuk hidup mereka sendiri?
  - Apa yang menyebabkan mereka sulit untuk membuat keputusan pada dirinya sendiri? Jelaskan faktor-faktor penyebabnya
  - Apa yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan masalah mereka, agar mereka bisa membuat keputusan sesuai dengan keinginan dan situasi mereka?
5. Setelah 20 menit diskusi, berikan waktu masing-masing kelompok sekitar 6 menit untuk mempresentasikan hasil diskusi mereka, jangan lupa buka sesi tanya jawab untuk peserta lainnya untuk setiap kelompoknya. Bisa juga jika ada peserta yang ingin cerita pengalaman yang sama dan bagaimana ia mengatasi hal tersebut.
6. Tutup sesi dengan memberikan kesimpulan bahwa **"Mengambil sebuah keputusan bukan hal yang mudah, banyak faktor yang mempengaruhinya, seperti;**
  - Diri sendiri, ini terjadi karena individu tidak terbiasa membuat sebuah perencanaan dalam hidupnya, kemudian tidak pernah menggali apa yang dia mau, sehingga saat dia akan merasa kesulitan jika tiba-tiba dia harus memutuskan untuk kehidupannya sendiri, misalnya saat memilih jurusan sekolah, memilih minat dan bakat saat memilih organisasi ekstrakurikuler dan lain-lain.
  - Dipengaruhi oleh orang terdekat yang dianggap lebih mengerti tentang kebaikan kita, sehingga kita seringkali segan dan takut untuk menyampaikan apa yang kita mau tentang kehidupan kita. Misalnya kasus pemaksaan untuk perkawinan anak, paksaan untuk memilih sekolah/jurusan tertentu.
  - Dipengaruhi oleh keengganan atau kesegaran terhadap sesuatu, mungkin karena merasa balas budi terhadap seseorang, merasa tidak sopan pada orang yang lebih tua/senior atau merasa melangkahi orang tertentu, sehingga individu tersebut tidak bisa mengambil keputusan dalam hidupnya.



### Pesan Kunci Fasilitator

"Setiap keputusan yang kita ambil di dalam kehidupan, mengajarkan bahwa setiap hal yang kita pilih selalu ada konsekuensi di dalamnya. Sejatinya pengambilan keputusan diambil dari apa yang sebenarnya kita inginkan, bukan yang diinginkan orang lain terjadi pada hidup kita karena kita sendiri yang akan menjalani keputusan itu, sehingga kita sendiri yang paling tahu tentang diri kita. Akan tetapi jika kamu terjebak dalam situasi tersebut, berusalah berkomunikasi dengan baik-baik kepada orang tersebut, untuk menyampaikan apa yang kamu inginkan."

Mengambil keputusan menjadikan kita lebih bertanggung jawab untuk setiap hal. Selain itu setiap keputusan yang kita ambil menjadikan kita lebih tegas, berani dan siap untuk mengambil pembelajaran dalam setiap keputusan tersebut. Karena kehidupan adalah tentang berani memilih"

## Bahan Bacaan Topik 5

Orang sering mengatakan bahwa mereka merasa sulit untuk membuat keputusan. Sayangnya kita semua harus membuat keputusan sepanjang waktu, mulai dari masalah sepele seperti makan siang apa, hingga keputusan yang mengubah hidup seperti di mana kamu ingin bekerja, dengan siapa kamu ingin menikah, apa yang ingin kamu raih dalam satu tahun kedepan, dan sebagainya.

Kemampuan membuat keputusan, secara sederhana, dimaknai sebagai kemampuan untuk memilih diantara dua atau lebih alternatif. Dalam proses pemecahan masalah yang lebih luas, pengambilan keputusan melibatkan pemilihan di antara kemungkinan solusi untuk suatu masalah. Keputusan dapat dibuat melalui proses intuitif (penalaran) atau kombinasi keduanya.

Intuisi adalah cara yang dapat diterima untuk membuat keputusan, meskipun umumnya lebih tepat ketika keputusan bersifat sederhana atau perlu dibuat dengan cepat. Keputusan yang lebih rumit cenderung membutuhkan pendekatan yang lebih formal dan terstruktur, biasanya melibatkan intuisi dan penalaran. Penting untuk waspada terhadap reaksi impulsif terhadap suatu situasi. Oleh karena itu, penting untuk memeriksa firasatmu dengan cermat, terutama jika kamu memiliki perasaan yang sangat kuat terhadap tindakan tertentu, untuk melihat apakah kamu dapat mengetahui alasannya, dan apakah perasaan itu dapat dibenarkan.

Karena kita membuat keputusan sepanjang waktu, kita biasanya tidak berhenti untuk memikirkan apakah kita harus membuat keputusan berdasarkan intuisi atau berdasarkan alasan. Sebagai gantinya, kita secara alami menggunakan kombinasi keduanya. Salah satu cara untuk melakukannya adalah dengan menerapkan kedua aspek tersebut secara bergantian.

Ada beberapa tipe pengambilan keputusan, diantaranya<sup>12</sup> :

1. *Penyelesaian Masalah* – Menemukan solusi terbaik ketika menghadapi masalah adalah yang paling penting, dan mengambil pendekatan terukur akan membantu kamu mencapainya.
2. *Kolaboratif* – Pengambilan keputusan yang melibatkan beberapa orang, atau tim, untuk memperoleh keputusan terbaik.
3. *Kecerdasan emosional* – Menyadari dan mengendalikan emosi kamu sehingga dapat mengekspresikannya dengan cara yang sehat dan terukur.
4. *Logika* – Melakukan penalaran dengan mempertimbangkan semua fakta yang ada di hadapanmu. Hal ini juga berarti mengesampingkan perasaan emosional untuk menghindari bias dalam pengambilan keputusan yang rasional.

Tips untuk membuat keputusan yang baik, sebagai berikut;

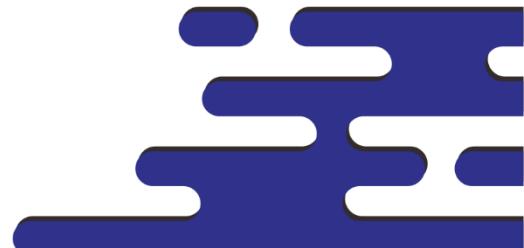
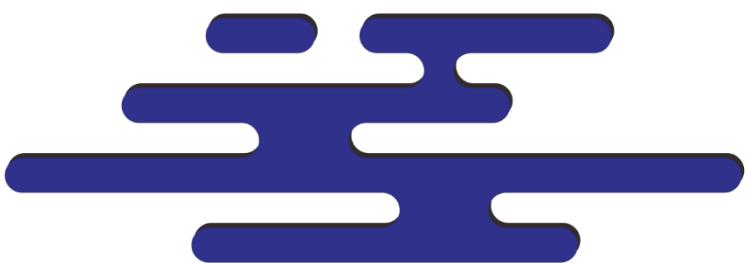
1. Selalu tanyakan kepada dirimu sendiri 'Mengapa aku membuat keputusan ini?'. Hal ini supaya kamu tidak lupa pada tujuanmu sebenarnya ketika membuat keputusan.
2. Sadari kesalahan sistematis dalam berpikir yang memperngaruhi keputusan dan penilaian. Hal ini terjadi karena keterbatasan otak kita untuk menyediakan informasi-informasi penting dalam satu waktu secara bersamaan, yang akhirnya membuat kita mengambil keputusan hanya berdasar pada informasi yang tersedia saat itu.
3. Lakukan riset untuk mengembangkan pilihan yang kamu punya, tapi pastikan jangan berlebihan.
4. Mempertimbangkan konsekuensi dari membuat keputusan atau tidak membuat keputusan atas suatu isu.
5. Hilangkan mental 'pilihan favorit'. Mental 'pilihan favorit' membuat kita cenderung memilih suatu keputusan yang sudah familiar tanpa mempertimbangkan opsi lain, ataupun jika mempertimbangkan opsi lain, pada akhirnya subyektifitas 'pilihan favorit' akan mendorong kita kembali pada keputusan familiar tersebut dan dengan demikian membuat kita terjebak dalam bias konfirmasi.
6. Cek fakta-fakta yang bertentangan. Carilah fakta-fakta yang bisa menentang asumsimu sehingga kamu bisa melihat seberapa valid keputusan yang akan kamu buat.
7. Jangan malas bertanya. Bertanyalah kepada orang lain mengenai suatu hal yang mungkin membuatmu bimbang. Ingat bahwa kamu tidak harus selalu mengikuti saran mereka, kamu bisa cukup mendengarkan dengan baik perspektif mereka dan demikian pandangan kamu terhadap suatu hal akan menjadi lebih kaya.

---

<sup>12</sup> Doyle, A. (2020, April 15). *Job Searching: Skills & Keywords: Important Decision-Making Skills That Employers Value*. Retrieved from the balance careers: <https://www.thebalancecareers.com/decision-making-skills-with-examples-2063748>

Nah terakhir, kamu bisa mengimplementasikan cara-cara di bawah ini untuk meningkatkan kemampuan membuat keputusanmu<sup>13</sup> :

1. Cari tahu situasi secara mendetail – definisikan apa permasalahannya, tantangan dan peluang yang kamu miliki.
2. Ciptakan lingkungan yang konstruktif ketika kamu akan mengambil keputusan. Siapkan dirimu sebelum kamu menyelami fakta-fakta dan figur-figur yang mungkin mendapat dampak dari keputusan yang kamu buat.
3. Buat alternatif-alternatif yang baik untuk kemudian kamu pilih. Menghasilkan sejumlah opsi berbeda mungkin tampak membuat keputusanmu lebih rumit pada awalnya, tetapi tindakan menemukan alternatif mendorong kamu untuk menggali lebih dalam dan melihat masalah dari sudut yang berbeda.
4. Evaluasi keuntungan-kerugian, pro-kontra, kelayakan, risiko, dan implikasi dari masing-masing opsi. Kamu juga bisa menggunakan analisis SWOT atau STAR untuk membantu kamu.
5. Pilih solusi atau respon – setelah menganalisis masing-masing opsi, ini saatnya kamu untuk menentukan pilihan!
6. Implementasikan keputusan yang sudah kamu buat.
7. Nilai dan evaluasi keputusan yang telah kamu implementasikan. Perbaiki jika memang itu diperlukan.



<sup>13</sup> Home: Decision Making: Start Here: How to Make Decisions. (n.d.). Retrieved from MindTools:  
[https://www.mindtools.com/pages/article/newTED\\_00.htm](https://www.mindtools.com/pages/article/newTED_00.htm)

## Topik 6

# Hubungan Interpersonal

### Pengantar

Kita sebagai manusia tidak hidup di ruang hampa. Manusia, sebagai makhluk sosial tidak bisa lepas dari kebutuhan untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain, mulai dari lingkungan terdekat kita seperti keluarga maupun dalam sistem bermasyarakat di lingkup desa hingga negara. Cara kita memilah dan membangun hubungan dengan orang lain, sangat menentukan efektifitas pola hubungan kita yang nantinya akan berpengaruh pada seluruh aspek kehidupan kita, mulai dari kesehatan fisik hingga mental. Lebih jauh lagi, ini juga akan menentukan pola pikir kita yang akan mempengaruhi pandangan dan aksi yang kita lakukan untuk menata masa depan.



### Apa yang ingin kita Pelajari?

1. Pengertian relasi interpersonal dan kunci berhubungan baik dengan teman dan keluarga
2. Kunci membangun relasi sehat dan mengakhiri relasi tidak sehat dengan orang lain di lingkungannya
3. Membangun relasi yang sehat dan mengakhiri relasi secara positif (tanpa kekerasan) dengan orang lain



### Apa yang ingin kita capai?

1. Peserta mampu memahami pengertian relasi interpersonal/antar pribadi, baik di lingkungan terdekat seperti teman dan keluarga, serta cara menghargai relasi tersebut
2. Peserta mampu mengidentifikasi relasi antar pribadi yang sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari
3. Peserta mampu memahami cara membangun dan menjaga relasi dengan teman dan keluarga



### Durasi dan alur

Transisi dari sesi sebelumnya: = 5 menit  
 Penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan  
 Permainan 1 "Lingkar Kehidupanku" = 30 menit  
 Diskusi dan curah pendapat = 15 menit  
 Total = 50 menit



### Alat dan bahan

- Tiga set kartu/kertas seperti lampiran 7.1
- Kertas HVS
- Spidol
- Selotip
- Papan atau tembok

## Langkah Permainan Lingkaran Kehidupanku

1. Minta relawan untuk review materi di pertemuan sebelumnya. Ajak peserta fokus ke sesi dengan topik Hubungan Interpersonal, kemudian tanyakan ke peserta apakah mereka sudah pernah mendengar kata "Hubungan Interpersonal?"
2. Berilah kesempatan bagi peserta untuk menjawab, kemudian jelaskan singkat pengertian Hubungan Interpersonal", yaitu asosiasi sosial, koneksi, atau afiliasi antara dua orang atau lebih. Hubungan tersebut dapat memiliki tingkat keintiman dan tingkat berbagi yang berbeda
3. Bagikan kertas HVS dan spidol warna warni pada semua peserta
  - a. Minta masing-masing peserta menggambar bentuk lingkaran dengan 3-4 lapis mulai dari ukuran terkecil hingga terbesar menyerupai galaksi.
  - b. Lingkaran 1: tulis nama diri sendiri
  - c. Lingkaran 2: tulis nama orang yang paling dekat denganmu dan selalu mendukungmu dan percaya padamu saat kamu dalam situasi apapun (susah/senang).
  - d. Lingkaran 3: nama orang yang tidak terlalu dekat tapi berpengaruh dalam hidupmu
  - e. Lingkaran 4: nama orang yang tidak dekat, tidak terlalu berpengaruh, tapi ada di lingkungan kita.
4. Kemudian, minta peserta untuk menulis jawaban pertanyaan kunci di bawah ini:
  - a. Bisakah kamu ingat dan ceritakan seperti apa hubungan/relasi kamu dengan orang-orang di masing-masing lingkaran itu? Adakah yang berbeda? Mengapa itu terjadi?
  - b. Di lingkaran yang mana biasanya keputusan yang terkait dirimu dibuat? Dan siapa actor atau orang yang berperan dalam pengambilan keputusan?
  - c. Mengapa hal itu terjadi?
  - d. Bagaimana relasi yang harusnya dibangun antara kamu dan orang tersebut?
  - e. Bagaimana caranya agar hal tersebut tidak terjadi lagi?
5. Minta 3-4 relawan membacakan jawaban mereka. Fasilitator mencatat poin-poin jawabannya di kertas plano.
6. Setelah selesai, simpulkan poin-poin penting dari peserta dengan pesan kunci berikut:

*Dalam sebuah hubungan ada 5 kunci yang harus dipertimbangkan yaitu Kesetaraan, Keterbukaan, Empati, Sikap mendukung, Sikap positif.*

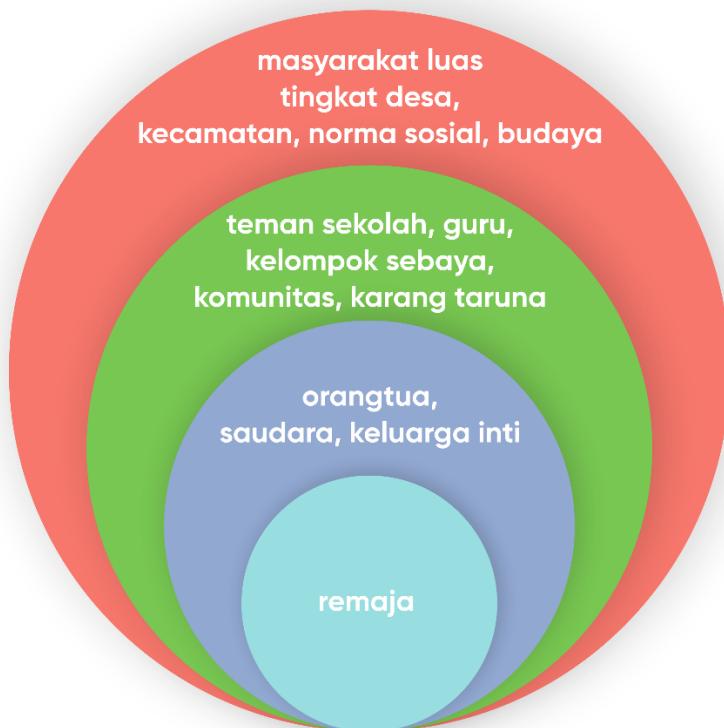
*Namun terkadang dalam sebuah hubungan ada dinamika yang berbeda. Hubungan kita dengan teman mungkin berbeda rasanya dengan hubungan kita dengan orangtua. Kadang ada salah satu pihak yang lebih mendominasi karena kuasa (power) yang dia punya, misalnya hubungan kita dengan orangtua, konstruksi sosial yang bias gender cenderung menuntut anak untuk menurut dan tidak boleh membantah apa kata orangtua. Kalau kita berargumen, dianggap tidak sopan atau kurang ajar.*

*Atau dalam sebuah komunitas remaja, kadang ketua komunits merasa punya kekuasaan lebih sehingga memutuskan hal terkait komunitas sendiri, tanpa diskusi.*

*Kalau kamu menemui hal ini, kamu perlu ingat dan sadari bahwa setiap orang punya hak yang sama, terlepas siapapun orang itu, perempuan, laki-laki, atau identitas lainnya.*

*Hubungan yang timpang/tidak setara itu adalah bentukan dari konstruksi budaya yang menganggap perempuan dan identitas lain seperti transgender, lebih rendah dibanding laki-laki. Dan itu tidak benar. Makanya siapapun kamu, terlepas dari identitasmu, agamamu, suku, status sosialmu, mau perempuan remaja, orang dewasa, laki-laki, atau transgender punya hak yang sama dalam berbagai bidang, pendidikan, kesehatan, akses pekerjaan, politik, termasuk juga berhak menyampaikan pendapatmu dengan bahasa yang lugas, mudah diterima dan tidak menyakiti semua pihak.*

### Lampiran 7.1. Ilustrasi Lingkaran Kehidupan



### Bahan Bacaan Topik 6

Kita sebagai manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa lepas dari orang lain. Dalam kehidupan sehari-hari, kita adalah bagian dari sistem masyarakat. Berhubungan dengan orang lain disebut juga sebagai hubungan interpersonal atau ada juga yang menyebut hubungan antar pribadi. Hubungan antarpersonal ini bisa terjadi di berbagai lingkup, mulai dari lingkup terkecil seperti keluarga, komunitas, organisasi hingga negara.

Membangun hubungan interpersonal yang harmonis menjadi salah satu kunci ketenangan hidup. Coba bayangkan, apa yang dirasakan jika berhubungan dengan teman yang suka memfitnah atau menghina, pasti rasanya tidak nyaman. Dan ini mempengaruhi kesehatan kita secara fisik dan mental. Maka dari itu membangun dan memilih hubungan yang sehat adalah hal yang penting.



## Kenapa sih hubungan interpersonal itu penting?

**Yuk simak ini.....**

- Membantu mengenali diri kita sendiri. Dengan menceritakan tentang pikiran, perasaan, pengalaman yang kita alami akan sangat membantu mengenali diri kita sebenarnya
- Memenuhi kebutuhan fisik dan emosional dengan menemukan dunia di luar diri kita
- Membuat seseorang merasa seimbang dan sehat secara mental karena mendapatkan ragam pengalaman dari berbagai kejadian
- Menemukan dan membangun jaringan untuk mendapatkan berbagai macam dukungan dari orang lain, baik dalam melewati masa-masa sulit maupun dalam situasi apapun
- Sebagai wadah saling bertukar pikiran, pendapat dan menggali berbagai masukan antarindividu
- Dapat menjadi rujukan, panutan, atau refleksi diri sehingga membantu melihat lebih jelas saat melakukan sesuatu dan saat berusaha membuat pilihan terbaik
- Membantu bertahan dalam menjalani kehidupan.

**Apa saja ya jenis-jenis hubungan interpersonal?**

Kuat dan dalamnya sebuah hubungan interpersonal dapat berbeda untuk setiap orang. Semuanya tergantung dengan siapa hubungan tersebut terjalin, harapan dari orang-orang yang terlibat, serta konteks hubungannya seperti apa. Jenis-jenis hubungan interpersonal yang bisa kita temukan sehari-hari diantaranya:

### 1. Hubungan keluarga

Hubungan keluarga merupakan hubungan interpersonal antarorang yang memiliki hubungan darah atau dihubungkan melalui pernikahan. Pihak-pihak yang termasuk dalam hubungan keluarga misalnya suami, istri, orangtua, kakak, adik, kakek, nenek, mertua, paman, dan sebagainya. Dalam konteks keluarga di Indonesia, ada juga keluarga angkat atau keluarga sambung yang tidak ada ikatan darah, contoh anak angkat.

### 2. Hubungan persahabatan

Persahabatan biasanya dibangun tanpa syarat dan orang terlibat atas kemauan mereka sendiri. Hubungan ini bersifat informal dan orang yang terlibat menikmati kehadiran satu sama lain. Seseorang hanya dapat menjalin persahabatan dengan orang-orang yang memiliki tingkat kecocokan tinggi. Bagi sebagian orang, hubungan persahabatan bisa jadi lebih penting dari hubungan keluarga atau hubungan romantis.

### 3. Hubungan romantis

Hubungan romantis ditandai dengan adanya perasaan tertarik, gairah, keintiman, saling percaya dan menghargai. Orang-orang yang terlibat dalam hubungan romantis terkadang terikat satu sama lain dalam sebuah ikatan khusus, namun kadang juga tidak. Untuk mempertahankan hubungan romantis, pasangan yang menjalaninya harus melakukan upaya yang berkesalingan. Misalnya saling menghargai, menyesuaikan diri dan menerima sehingga hubungan dapat bertahan untuk jangka waktu yang lebih lama.

### 4. Hubungan kerja (profesional)

Hubungan kerja atau profesional biasanya terbangun karena berada dalam organisasi atau lingkungan kerja yang sama. Individu yang terlibat di dalamnya bisa juga disebut dengan rekan kerja atau kolega.

### 5. Hubungan platonik

Hubungan platonik adalah hubungan antara dua individu tanpa perasaan intim pada satu sama lain. Hubungan ini dapat ditemukan pada orang-orang yang berhubungan sebatas kenalan atau teman tanpa ada ketertarikan lebih dalam.

#### Kunci Hubungan Interpersonal yang efektif

Untuk memastikan komunikasi antar manusia yang efektif, ada 5 kunci yang harus dipertimbangkan yaitu Keterbukaan (Openness), Empati (emphaty), Sikap mendukung (Supportiveness), Sikap positif (Positiveness), dan Kesetaraan (Equality).

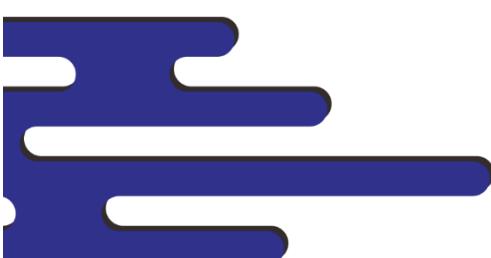
Sikap	Keterangan
 Keterbukaan	Dalam proses komunikasi interpersonal, kita sebagai penyampai pesan diharapkan bisa terbuka kepada orang yang diajak berinteraksi. Ini tidak berarti bahwa kita harus menceritakan seluruh hal pribadi atau riwayat hidup kita. Tapi berbicara terbuka tentang informasi apa yang ingin disampaikan. Bereaksi secara jujur atas respon yang diberikan oleh lawan bicara kita.
 Empati	Empati sebagai kemampuan seseorang untuk mengetahui apa yang sedang dialami orang lain pada suatu saat tertentu, dari sudut pandang orang itu, melalui kacamata orang itu. Berempati adalah menempatkan posisi kita pada posisi orang lain dan turut merasakan sesuatu seperti orang yang mengalaminya. Orang yang empatik biasanya mampu memahami pengalaman orang lain, perasaan dan sikap mereka, serta harapan dan keinginan orang lain tersebut untuk masa mendatang.

 <p>Sikap mendukung</p>	<p>Sikap saling mendukung satu sama lain juga sangat dibutuhkan untuk menjaga hubungan yang efektif. Suasana yang saling mendukung merupakan salah satu kunci komunikasi yang terbuka dan empatik. Saat kita mendukung, kita memperlihatkan sikap yang menjelaskan ataupun mendengarkan, bukan mengevaluasi, spontan, bukan strategis, dan memberikan saran (jika dibutuhkan), bukan sangat yakin.</p>
 <p>Sikap positif</p>	<p>Ada sedikitnya dua cara untuk menyatakan sikap positif kita yaitu ekspresi tubuh dan perasaan yang positif pada teman yang diajak untuk membangun situasi yang nyaman untuk semua. Komunikasi yang menyenangkan adalah ketika semua yang terlibat merasa nyaman dan menikmati interaksi satu sama lain. Dengan sikap positif, rasa percaya satu sama lain pun dapat terbangun dan membantu hubungan berjalan baik, tanpa ada pengkhianatan.</p>
 <p>Kesetaraan</p>	<p>Kesetaraan bisa dibangun dengan pengakuan sejak dalam pikiran dan perasaan bahwa semua orang yang terlibat dalam interaksi sama-sama bernilai dan berharga. Semua orang memiliki kemampuan dan pengalaman khas yang berbeda dan penting untuk disumbangkan. Misal, pengalaman yang dimiliki antar laki-laki saja bisa berbeda, terlebih dengan pengalaman yang dimiliki perempuan. Maka dari itu, suara dan pengalaman masing-masing sangat berharga untuk membangun pengetahuan dan sudut pandang yang holistik tentang suatu hal.</p>

### Bagaimana sih cara merawat dan mempertahankan hubungan?

Ada empat faktor penting dalam memelihara keseimbangan hubungan interpersonal, yaitu:

1. Menjaga kedekatan: upaya untuk memenuhi kebutuhan kasih sayang, perhatian dalam sebuah hubungan. Hubungan ini akan terjaga kalau kedua belah pihak sepakat tentang bagaimana dan sejauh mana mereka berinteraksi sehingga membuat semua pihak merasa nyaman.
2. Menjaga dinamika kekuasaan: orang-orang yang terlibat dalam hubungan ini perlu untuk saling mengendalikan diri dan menghindari untuk menunjukkan kekuasaannya untuk menekan dan mengontrol orang lain. Misalnya jika dua orang punya pendapat yang berbeda, bagaimana mereka saling berkomunikasi untuk mengambil kesepakatan, memberikan ruang yang setara untuk bicara, mendengar, dan memutuskan bersama. Maka dari itu, kesetaraan dan rasa saling menghargai sangat penting dalam merawat hubungan ini agar semua merasa diterima dan nyaman.

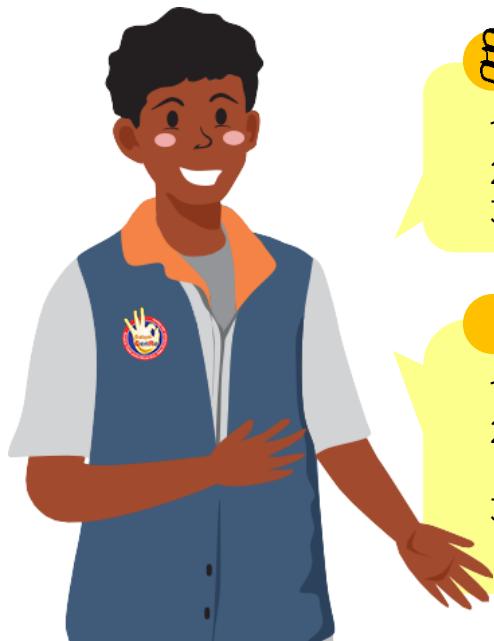
3. Memberikan respon yang tepat: dapat dilakukan jika semua pihak saling memperlakukan dan merespon satu sama lain dengan setara dan empati. Misalnya saat mengobrol, harus ada respon dari pertanyaan, tentu yang tidak melukai. Selain respon verbal, ekspresi non-verbal dari gestur tubuh yang condong ke arah orang yang bicara, dan mimik muka pun perlu disesuaikan untuk menjaga dinamika komunikasi yang nyaman untuk semua. Jika muncul respon yang tidak tepat, dapat menyebabkan keretakan hubungan.
  4. Menjaga dinamika emosi. Saling mengendalikan atau menjaga suasana emosi diri sendiri. Jika salah satu pihak mengekspresikan emosi marah yang berlebih dan tidak terkontrol, bisa mengakibatkan komunikasi itu tidak akan berjalan baik.
- 
- 
- 
- 

# Topik 7

## Empati

### Pengantar

Sesi ke tujuh panduan belajar *life skill* ini akan mengajak remaja untuk mempelajari posisi dirinya dalam lingkungan pertemanan serta kehidupan bermasyarakat, khususnya untuk membangun rasa kepedulian satu dengan yang lain, sikap tolong menolong serta mencegah tindak diskriminasi, perundungan serta intoleransi dengan menumbuhkan rasa saling empati satu dengan yang lain.



#### Apa yang ingin kita Pelajari?

1. Pengertian empati
2. Pentingnya empati dalam kehidupan sehari-hari
3. Tips dan trik menumbuhkan sikap empati

#### Apa yang ingin kita capai?

1. Peserta mengerti apa itu sikap empati
2. Peserta sadar bahwa sikap empati itu penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari
3. Serta belajar untuk mananamkan sikap empati dalam diri



### Durasi dan alur

Transisi dari sesi sebelumnya: Penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan	= 5 menit
Penjelasan tentang pengertian empati	= 10 menit
Permainan pertama "Kisah Ridho"	= 30 menit
Permainan kedua	= 20 menit
Diskusi, curah pendapat, dan penutup sesi	= 10 menit
<b>Total</b>	<b>= 75 menit</b>



### Alat dan bahan

- Cerita inspiratif
- Kertas HVS dan spidol

### Langkah-langkah

- Buka sesi dengan ceria, kemudian sampaikan kepada peserta bahwa kita akan mempelajari tentang "empati", ajaklah peserta untuk mendengarkan "cerita inspiratif", mintalah peserta untuk duduk tenang pada tempatnya masing-masing, kemudian minta mereka menghirup nafas yang panjang, kemudian dikeluarkan (ulangi sampai 3 kali) sampai peserta terlihat lebih nyaman.
- Minta peserta untuk menunduk (diperbolehkan untuk memejamkan mata) dan memposisikan diri mereka senyaman mungkin, kemudian fasilitator mulai membacakan sebuah "cerita inspiratif" dengan "lugas" dan berrama"

*"Aku Ridho, aku adalah seorang anak yang terlahir dari keluarga yang kurang mampu, kulitku hitam dan tubuhku kurus, aku mempunyai postur tubuh yang lebih pendek dari teman-teman sebayaku. Sedari TK (taman kanak-kanak), SD (sekolah dasar), SMP (sekolah menengah pertama), bahkan sampai SMA (sekolah menengah atas) aku menjadi sasaran bully oleh teman-temanku, sakit rasanya karena seakan aku hidup sendiri dan tidak diterima oleh teman-temanku.*

*Pada waktu TK, aku adalah satu-satunya anak yang tak punya teman dekat, hampir semua teman menjauhiku dan sering menghinaku karena mungkin baju dan sepatuku ga sebagus yang mereka miliki, karena orangtuaku yang kurang mampu. Lalu di bangku SD, teman-temanku juga tak mau dekat denganku, aku menjadi seorang anak yang sering dikerjai oleh teman-temanku serta menjadi bahan tertawaan mereka. Kemudian saat aku duduk di bangku SMP, aku mulai terkena hinaan rasis, mereka menyebutku sebagai sebagai anak Afrika karena kulitku yang hitam. Sungguh keterlaluan kelakuan teman-temanku kala itu, sulit sekali aku melupakannya. Tak berbeda ketika di bangku SMA, aku yang miskin, tubuhku yang pendek kurus dan kulitku yang hitam ini hanya bisa bersabar dengan hinaan teman-temanku, tak jarang beberapa anak tega memukul atau memalakku, padahal aku hanya mempunyai uang yang pas-pasan, sampai kadang aku tak bisa membeli makanan untukku sendiri, tapi pun aku takut untuk melawan mereka.*

*Tapi aku percaya, suatu hari aku pasti aku bisa bangun dari kondisi ini, aku harus terus belajar agar dapat menjadi orang sukses di masa depan, kemudian akan aku buktikan kepada mereka yang pernah membully aku, bahwa aku bisa menjadi lebih baik dari mereka, akan aku buktikan itu!"*

\*) cerita bersifat tentatif, fasilitator diperbolehkan untuk menceritakan kisah lainnya sesuai dengan konteks daerah atau kasus yang sedang terjadi "happening" di daerah tersebut.

- Setelah selesai membacakan cerita di atas, minta peserta kembali ke posisi sempurna di tempat duduknya masing-masing, awali dengan menghirup kembali nafas panjang dan mengeluarkannya pelan-pelan (lakukan sebanyak 3 kali)
- Selanjutnya, mulailah berdiskusi dengan peserta dengan menanyakan pertanyaan pematik berikut:
  1. Apa yang kalian tangkap dari cerita "Ridho" yang telah dibacakan? (tunjuk 2-3 peserta untuk menceritakan kembali apa yang telah mereka tangkap dari cerita inspiratif tersebut; mungkin dari mereka akan menyebutkan "Ridho sebagai korban bully", "Dampak bully yang serius", dan "Bully itu menyakitkan" dll)
  2. Apa yang kalian rasakan saat mendengar cerita tersebut? (Tunjuk 2-3 peserta untuk menyampaikan apa yang mereka rasakan; mungkin mereka akan menjawab "sedih", "ikut sakit" dan "pernah merasakan" dll)

3. Kemudian tanyakan, jika kamu menjadi teman sekelas "Ridho" apa yang kalian lakukan? (Tunjuk 2-3 peserta untuk menceritakan apa yang akan mereka lakukan jika menjadi teman sekelas Ridho, mungkin mereka akan menjawab; "akan meneman Ridho", "menyemangati Ridho dan menegur yang membully" dan "melaporkan ke pihak sekolah", atau mungkin ada yang menjawab "ikut membully")

- ▶ Ada kemungkinan saat sesi diskusi berlangsung ada peserta yang terpantik untuk bercerita pengalaman pribadi mereka dibully, atau pengalaman teman dekat mereka yang mereka tahu. Beri waktu peserta tersebut untuk bercerita sekitar 10 menit, kemudian perhatikan ekspresi peserta lainnya saat mendengarkan salah satu temannya sedang bercerita, apakah mereka menunjukkan "ekspresi empati" atau malah ada yang "tertawa" atau "cukup" saja. Ini bisa menjadi bahan observasi fasilitator untuk mengidentifikasi apakah suasana empati sudah terbentuk atau belum dalam forum tersebut.
- ▶ Kemudian lanjutkan dengan menanyakan kepada peserta apakah mereka sudah mengerti apa yang dimaksud "empati", jika ada yang pernah mendengar kata tersebut minta mereka untuk menceritakan apa yang mereka pahami terkait dengan istilah empati.
- ▶ Selanjutnya, fasilitator merangkum secara singkat apa saja yang telah disebutkan/diceritakan oleh peserta tentang istilah empati, yaitu; "kemampuan untuk memahami apa yang dirasakan orang lain, melihat dari sudut pandang orang tersebut, dan juga membayangkan diri sendiri berada pada posisi orang tersebut. Empati memainkan peran penting dalam membangun dan menjaga hubungan antara sesama manusia"<sup>14</sup>

#### Catatan

*Jika ada peserta yang terpancing dengan cerita Ridho dan menunjukkan reaksi yang ekstrim (misalnya menangis sesenggukan, susah bernafas, atau pingsan), temani dan segera panggil orang yang berwenang di sekitarmu, misalnya guru BK.*

- ▶ Selanjutnya, tutup sesi cerita inspirasi dan diskusi tersebut dengan menjelaskan kembali secara singkat apa itu empati; yaitu kemampuan untuk bisa mengerti atau memahami apa yang orang lain rasakan secara emosional. Singkatnya, empati membantu kamu membayangkan diri kamu berada di posisi orang lain atau melihat dari kacamata orang lain<sup>15</sup>.
- Lanjutkan dengan menyebutkan lima tanda-tanda sikap empati, yaitu;
1. Merasakan perasaan dan perspektif orang lain, juga mengamati apa yang dipedulikan orang lain.
  2. Bereaksi terhadap kebutuhan orang lain, membantu mereka mengembangkan potensi dirinya secara maksimal.

<sup>14</sup> <https://www.alodokter.com/memahami-arti-ciri-ciri-dan-manfaat-empati>

<sup>15</sup> <https://www.kejarmimpi.id/kejar-mimpi-menjadi-manusia-yang-lebih-baik-lewat-sikap-empati.html>

3. Mendahulukan kepentingan khalayak umum
  4. Menerima bahwa semua orang berbeda dan membawa perbedaan di dalam satu kelompok
  5. Merasakan dan menanggapi arus emosi dalam suatu kelompok dan mengenali arus hubungan kekuatan di dalamnya. Singkatnya, kita mampu memahami emosi dan kepentingan dalam suatu kelompok tertentu.
- Selanjutnya, tanyakan kepada peserta apakah ada pertanyaan dari penjelasan tersebut, jika ada diskusikan bersama-sama untuk menjawab pertanyaan tersebut dengan peserta lainnya, berdasarkan pengalaman masing-masing.

### **Metode Alternatif Diskusi Kelompok**

- Kemudian lanjutkan sesi tersebut dengan diskusi kelompok, bagi peserta dalam kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 3 orang.
- Selanjutnya berikan instruksi pada masing-masing kelompok tersebut untuk berbagi pengalaman hidup mereka, minta masing-masing peserta anggota kelompok untuk bergantian menceritakan pengalaman masa kecil yang susah dilupakan, misalnya tentang pengalaman bermain dengan teman sebaya, kehidupan di lingkungan keluarga dengan ayah dan ibu dan anggota keluarga lainnya, serta pengalaman di lingkungan sekolah.
- Berikan masing-masing orang 10 menit untuk bercerita, kemudian beralih ke anggota kelompok lainnya, sampai 3 orang anggota kelompok mendapatkan kesempatan untuk bercerita semua.
- Berilah kebebasan masing-masing kelompok tersebut untuk memilih tempat yang nyaman buat mereka untuk saling berbagi dan bercerita satu dengan yang lain.
- Setelah kurang-lebih 30 menit, minta semua kelompok kembali ke ruangan pelatihan/sesi, kemudian berikan semua peserta pertanyaan pemantik untuk diskusi;
  1. Apa yang mereka rasakan saat proses saling berbagi pengalaman hidup?
  2. Bagaimana rasanya cerita kita didengarkan oleh orang lain?
  3. Bagaimana rasanya mendengarkan cerita orang lain?
  4. Pelajaran apa yang didapat dari proses saling berbagi ini?
- Setelah semua peserta terlibat dalam permainan ini, berikan pertanyaan kepada peserta, "apa sebenarnya kunci dari sikap empati? (mungkin beberapa akan menjawab; "mau mendengar", "ikut merasakan apa yang dirasakan", serta "menempatkan posisi kita pada orang lain" dan jawab lainnya).
- Simpulkan lagi sesi dengan pengertian empati dan pentingnya empati, kemudian tutup sesi ini.



### Pesan Kunci Fasilitator

1. "Dengan mempunyai sikap empati seseorang dapat menghargai orang lain dengan lebih baik, memanusiakan manusia, menghindarkan orang melakukan tindak diskriminasi, judgemental, serta intoleransi terhadap orang lain. Sikap empati juga mengajarkan orang untuk saling mendukung dan membantu sebagai sesama serta menghargai perbedaan".
2. "Sikap empati lantas tidak mengajarkan kita untuk mengutamakan kepentingan orang lain dibandingkan kepentingan pribadi, yang perlu kamu tahu; utamakanlah untuk mencintai dirimu sendiri, baru kemudian orang terdekat, seperti keluarga, sahabat, dan selanjutnya semua orang sebagai sebagai sesama manusia"

## Bahan Bacaan Topik 7

Empati adalah kemampuan untuk mengenali, memahami, dan berbagi pikiran dan perasaan orang lain, hewan, atau karakter fiksi. Mengembangkan empati sangat penting untuk membangun hubungan dan berperilaku penuh kasih. Ini melibatkan pengalaman sudut pandang orang lain, bukan hanya milik sendiri, dan memungkinkan perilaku pro sosial atau membantu yang datang dari dalam secara natural atau alami, dari pada dipaksa.

Empati membantu kita bekerja sama dengan orang lain, membangun persahabatan, membuat keputusan moral, dan campur tangan ketika kita melihat orang lain ditindas. Manusia mulai menunjukkan tanda-tanda empati pada masa bayi dan sifat tersebut terus berkembang melalui masa kanak-kanak dan remaja. Namun, kebanyakan orang cenderung merasakan empati yang lebih besar untuk orang-orang seperti diri mereka sendiri dan mungkin merasa kurang empati terhadap orang-orang di luar keluarga, komunitas, etnis, atau ras mereka.



### Mengapa empati itu penting?

Empati membantu kita terhubung dan membantu orang lain, tetapi seperti sifat lainnya, empati mungkin berkembang dengan motif egois: menggunakan orang lain sebagai "antena sosial" untuk membantu mendeteksi bahaya. Dari perspektif evolusioner, menciptakan model mental dari niat orang lain sangat penting: kedatangan penyusup, misalnya, bisa mematikan, jadi mengembangkan kepekaan terhadap sinyal orang lain bisa menyelamatkan nyawa.

Cara sederhana untuk meningkatkan empati adalah dengan memiliki ketajaman dalam mengamati serta mempelajari orang lain lewat empat hal ini:

1. Fokus kepada emosi yang ditunjukkan orang lain. Tanya diri kamu pertanyaan seperti: Apa yang dia rasakan? Seperti apa hari mereka
2. Belajar untuk menjadi active listener dengan membiarkan orang lain menyelesaikan kalimat/argumen/opininya.
3. Coba pahami keadaan emosional dan motivasi mereka dari pernyataan yang dilontarkan. Apa pengalaman hidup yang mereka lalui, yang membuat mereka memiliki pola pikir tersebut.
4. Lakukan kontak mata. Kamu akan bisa melihat emosi seseorang dengan jelas lewat kontak mata. Melakukan kontak mata selama percakapan juga bisa membuat kamu terlihat sebagai orang yang bisa dipercaya.
5. Utarakan opini dan perasaan kamu dengan baik. Seringkali kita nggak sadar kalau kita sering menemukan persamaan dengan orang lain lewat perasaan-perasaan jujur yang terlontar dalam setiap percakapan.



**Sudah tahu kan empati itu apa?  
Berikut ini adalah manfaat empati  
yang positif!**



#### Membangun relasi dengan orang lain

Manfaat empati yang paling utama adalah membangun relasi sosial dengan orang lain. Orang lain akan merasa dimengerti oleh kamu dan dengan sendirinya akan menjadi lebih nyaman dan dekat denganmu.



#### Meningkatkan perilaku tolong-menolong

Melatih diri memiliki sikap empati berarti meningkatkan perilaku tolong-menolong di kehidupan sehari-hari. Ketika kamu bisa berempati terhadap orang lain, keinginan kamu untuk membantu orang lain akan lebih tinggi.



#### Membentuk moral yang baik

Memiliki empati berarti memiliki rasa kasih terhadap orang lain. Empati membantu kamu untuk mengidentifikasi sikap atau perilaku yang baik untuk dilakukan, selalu dengan moral yang dianut.



#### Membantu mengatur ego diri

Memiliki kemampuan berempati berarti mampu berpikir di luar dari kepentingan diri sendiri. Dengan begitu, kamu akan belajar untuk melihat kepentingan orang lain di samping kepentingan diri sendiri.

## Topik 8

# Komunikasi Efektif

### Pengantar

Komunikasi terlihat sebagai hal sederhana, namun sebenarnya saat kita berkomunikasi, banyak hal yang perlu diperhatikan agar komunikasi kita berjalan efektif dan pesan yang kita sampaikan dapat diterima dengan tepat. Dalam komunikasi, orang yang berbicara penting untuk mempunyai kemampuan menyampaikan pesannya, sementara pendengar memerlukan keterampilan mendengar secara aktif. Relasi yang dibangun dalam proses komunikasi juga harus setara untuk memungkinkan semua pihak merasa adil dan dihargai. Untuk memperdalam keterampilan komunikasi yang efektif, kamu bisa mengasahnya melalui percakapan sehari-hari dengan orang terdekat.



#### Apa yang ingin kita Pelajari?

1. Pengertian dan prinsip dasar komunikasi efektif
2. Kemampuan mendengar aktif
3. Teknik berkomunikasi secara asertif



#### Apa yang ingin kita capai?

1. Peserta memahami pengertian dan prinsip dasar dalam komunikasi efektif
2. Peserta memahami langkah-langkah mendengar secara aktif



### Alat dan bahan

#### Permainan 1

- Kertas plano 4 lembar. Gunting bagian tengah menjadi lubang kotak menjadi replika televisi. Contoh gambar ada di lampiran 8.1
- Spidol untuk menggambar tombol-tombol ON-OFF seperti televisi
- Kertas HVS A4 atau sejenisnya 1 lembar yang berisi gambar seorang yang memakai topi capping. Komponen bentuk untuk membentuk gambar tersebut adalah segitiga, lingkaran, persegi Panjang, 2 garis lurus ke samping kanan kiri dan 2 garis lurus ke bawah. Lihat contoh gambar di lampiran 8.1.
- Kertas HVS masing-masing 2 lembar dan 1 spidol untuk semua peserta

#### Permainan 2

- Settingan kursi peserta tanpa meja membentuk setengah lingkaran. Tambahkan 2 kursi di depan seluruh peserta untuk bermain peran



## Durasi dan alur

Transisi dari sesi sebelumnya: Penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan	= 5 menit
Permainan 1. "Penyiar TV Multi Bahasa"	= 15 menit
Permainan 2. "Mini Drama Mendengar Aktif"	= 20 menit
Permainan 3. "Komunikasi Asertif"	= 15 menit
Diskusi dan curah pendapat	= 10 menit
<b>Total</b>	<b>= 65 menit</b>

## Langkah-langkah

### Permainan 1 "Penyiar TV Multi Bahasa"

1. Sebelum mulai permainan, ajak peserta untuk menyanyikan yel-yel GenRe untuk menambah semangat.
2. Jelaskan bahwa kita akan bermain peran judulnya "Penyiar TV Multi Bahasa".
3. Minta 3 orang relawan untuk bermain peran dengan pembagian:
  - 1 orang sebagai penyiar TV dan 2 orang membantu memegang replika layar TV di sebelah kanan dan kiri.
  - Khusus untuk peran penyiar TV, cari peserta yang bisa bicara bahasa daerah dan tidak dikuasai oleh semua peserta lain.
4. Kemudian, berikan kertas HVS berisi gambar boneka pada penyiar TV.
5. Mintalah dia menjelaskan gambar/bentuk yang dia lihat menggunakan bahasa daerahnya. Saat penyiar TV membacakan, minta peserta lain untuk menggambar sesuai dengan instruksinya/penjelasannya. Saat menggambar, peserta tidak boleh bertanya balik ya.
6. Lakukan simulasi ini sebanyak 2 kali. Simulasi yang kedua, gunakan bahasa Indonesia atau Bahasa yang dipahami oleh semua peserta.
7. Setelah selesai, minta peserta untuk menunjukkan hasil gambarnya. Tanyakan pada peserta:
  - Mengapa hasilnya berbeda-beda?
  - Apa hambatan yang dialami? Mengapa itu terjadi?
  - Tanyakan kepada penyiar dan peserta yang menggambar apa yang mereka rasakan?
  - Catat jawaban peserta di kertas flipchart di depan. Biasanya jawaban yang muncul tentang keluhan peserta karena komunikasi terhambat bahasa dan karena hanya berlangsung satu arah. Jawaban itu menjadi titik berangkat untuk diskusi teknik komunikasi.
8. Rangkumlah pendapat tersebut dan kemas menjadi kesimpulan kunci komunikasi efektif sebagai berikut:

*Contoh hasil gambar yang berbeda-beda membuktikan komunikasinya terhambat. Ini disebabkan oleh beberapa hal lho, misalnya:*

- Posisi yang tidak setara antara penyiar TV dan peserta lain. Komunikasi hanya berjalan 1 arah. Peserta tidak boleh bertanya kembali. Adanya perbedaan hak ini menyebabkan terjadinya relasi kuasa, maksudnya salah satu pihak mempunyai kuasa yang lebih dibandingkan pihak lain sehingga menimbulkan hilangnya/berkurangnya hak pihak lain yang seharusnya dia miliki.

- Kedua, pastikan pesan yang kita sampaikan bisa dipahami ya. Caranya, gunakan bahasa yang dikuasai oleh semua peserta. Coba bayangkan, kalau kamu menerima instruksi dengan bahasa yang tidak kamu kuasai, pasti bingung juga kan!
- Selain itu, pakai bahasa yang lugas, jelas, dan mudah dipahami ya! Agar tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda-beda. Jadi ingat, posisikan diri kita ada di posisi orang lain agar kita bisa membangun komunikasi yang setara dan efektif ya!

## Langkah-langkah

### Permainan 2 “Mini Drama Mendengar Aktif”

Langkah-langkah permainan difasilitasi oleh fasilitator/trainer:

1. Mulai sesi dengan yel-yel GenRe. Jelaskan bahwa kita akan bermain Mini Drama Dengarkan Aku. Bagi peserta menjadi 2 kelompok.
2. Minta 1 orang relawan dari masing-masing kelompok untuk bermain peran. Majulah ke depan dengan posisi duduk berhadapan. Peran Wati sebagai orang yang bercerita, dan Puri menjadi pendengar. Sementara peserta lain yang duduk berperan menjadi pengamat.
3. Kemudian jelaskan skenario di bawah ini pada kedua pemain. Tapi infokan pada peran sebagai Puri (yang berperan sebagai pendengar) untuk menunjukkan respon yang tidak baik, misalnya saat Wati cerita, dia cuek dan tidak memperdulikan, tengok sana-sini, ekspresi bosan, melamun, melihat-lihat keluar ruangan, bermain kuku, bolak balik menengok jam tangan. Melihat ekspresi Puri, Wati kecewa, dia tidak meneruskan ceritanya dan dia keluar ruangan.

#### Skenario

*“Wati dan Puri berdua adalah sahabat dekat. Wati mau curhat pada Puri. Wati kesal terhadap Anto, pacarnya. karena Anto terlalu mengekang Wati, sehingga Wati merasa hidupnya tidak bebas lagi, karena semua serba diatur oleh Anto. Hal tersebut membuat Wati jadi stress dan bingung karena Anto selalu marah dan mengancam untuk memutuskan Wati jika ia tidak menurut ke Anto, sedangkan Wati sudah terlanjur sayang ke Anto.”*

*\* cerita bersifat tentatif, fasilitator diperbolehkan mengembangkan model cerita yang dimaksud*

4. Setelah sekitar 3 menit, hentikan “permainan drama” tersebut. Minta relawan kembali ke grupnya masing-masing.
5. Minta semua kelompok mendiskusikan jawaban dari pertanyaan kunci berikut:
  - a. Apakah komunikasi yang terjadi antara Wati dan Puri efektif? Jika tidak, mengapa?
  - b. Jika kamu ada di posisi Wati, kira-kira apa yang kamu rasakan?
  - c. Apakah respon yang diberikan Puri tepat? Jika tidak, apa yang harus dilakukan Puri saat Wati curhat?
6. Setelah selesai, minta masing-masing kelompok mempresentasikan jawaban kelompoknya.

7. Akhiri permainan dengan pesan kunci prinsip mendengar yang aktif, atau sering disebut sebagai Mendengar Aktif (*active listening*), di antaranya:

*Mendengar terlihat sepele, tapi dari cerita tadi ternyata mendengar itu butuh keterampilan lho. Misal dengan fokus dan memperhatikan dengan serius, sedikit mencondongkan badan ke arah orang yang bercerita, menjaga kontak mata, menganggukkan kepala. Memvalidasi perasaannya misalnya dengan berkata "Aku mengerti bahwa kamu merasakan ...".*

*Saat orang lain bercerita, jangan terburu-buru memberikan nasehat atau solusi. Terkadang orang hanya ingin didengarkan karena dia ingin mengekspresikan perasaannya, tanpa dihakimi. Dan dia butuh waktu lain untuk memikirkan solusi yang dia inginkan.*

*Demikian juga dengan konteks laki-laki yang bercerita, terkadang konstruksi maskulinitas yang dilekatkan padanya membuat dia sulit untuk mengekspresikan rasa yang dia alami, misal menangis saat putus cinta akan dibilang lemah dan ga macho. Padahal itu perasaan yang alami dan wajar manusia itu menangis. Berikan kesempatan dan ruang laki-laki untuk menerima dan mengekspresikan perasaannya karena itu wajar, laki-laki juga manusia.*

## Langkah-langkah

### Permainan 3 “Melatih Keterampilan Asertif”

1. Sebelum masuk ke permainan terakhir di sesi ini, ajak peserta untuk mengingat kembali yang sudah dipelajari sebelumnya tentang prinsip dasar komunikasi dan keterampilan mendengar aktif.
2. Ajak peserta mengikuti sesi terakhir untuk mendiskusikan komunikasi asertif. Siapkan tulisan skenario di kertas plano di bawah ini dan bacakan:

#### a. Skenario 1

Ayah: *Rido, ayok ikut Ayah jualan ya. Kita sudah seminggu berhenti jualan karena PPKM dan uang ayah sudah habis. Jadi mau tidak mau, kita harus berjualan lagi. Ambil maskermu.*

Rido: *Ayah...Aku kan lagi capek. Ayah tolong dong mengerti perasaanku!*

#### b. Skenario 2

Ibu: *"Wina, sebentar lagi kamu lulus SMP. Maunya ambil jurusan apa di SMA nanti?*

Wina: *"Aku mau ambil jurusan IPS, Bu. Karena aku suka hal-hal dan kegiatan yang bersifat sosial, bertemu dan berbicara dengan orang banyak. Ini membuatku bersemangat."*

#### c. Skenario 3

Ayah: *"Dina, Ayah sudah ga bisa membayaimu sekolah. Ayah mau kamu segera menikah dengan Pak Doni, tengkulak yang biasa membeli hasil tanam kita!"*

Dina: *"Apa-apaan Ayah ini. Enggak! Pokoknya aku tidak mau menikah!"*

3. Setelah semua pernyataan dibacakan, tanya peserta percakapan mana yang nyaman untuk didengar dan tidak nyaman untuk didengar.

4. Untuk percakapan yang tidak enak didengar, tanyakan hal berikut:
  - *Apa yang membuat percakapannya itu tidak nyaman atau tidak efektif?*
  - *Apakah komunikasi dengan orangtua juga bisa dilakukan dengan cara yang setara?*
  - *Kalau kamu bisa mengulang percakapan tersebut, bahasa seperti apa yang kamu pakai agar tidak menyakiti dan bisa diterima secara baik?*
5. Setelah selesai, akhiri sesi dengan menyampaikan prinsip komunikasi asertif:
 

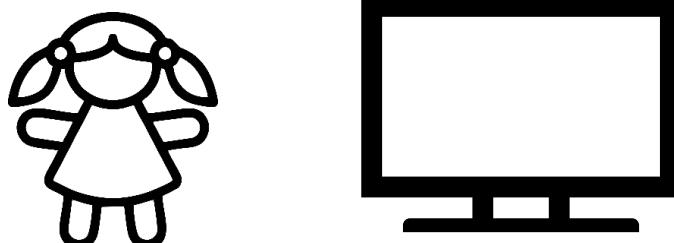
*Fokuslah pada masalah, bukan pada pelaku atau orang. Meskipun kita bicara dengan orang yang lebih tua, relasi yang setara tetap bisa dibangun untuk memastikan semua pihak punya kesempatan yang sama dalam menyampaikan pendapatnya, tanpa dihakimi.*

*Sampaikan dengan jelas dan tenang apa yang kita rasakan dan sampaikan yang kita inginkan dengan bahasa yang lugas. Hindarilah kata atau kalimat yang menyudutkan atau menyerang dan mengancam agar pesan dapat tersampaikan dan diterima dengan baik.*

*Dalam komunikasi, dimensi konteks inklusi sosial juga harus selalu diperhatikan, misalnya saat berbicara dengan orang dengan disabilitas dan non disabilitas. Berbagai ragam cara dan media komunikasi kita harus selalu diperhatikan dan disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing.”*

## Lampiran

Lampiran 8.1. Gambar replika televisi dan gambar boneka.



## Bahan Bacaan Topik 8



### **Apa sih maksud dari komunikasi?**

Komunikasi adalah cara orang berhubungan dengan orang lain untuk bertukar ide atau pesan. Untuk bisa berkomunikasi dengan efektif, kita perlu untuk mengekspresikan pesan yang mau disampaikan dengan jelas agar bisa diterima dan dipahami. Orang berkomunikasi dengan cara yang berbeda-beda: dengan kata-kata, perilaku, ekspresi wajah, dan Bahasa tubuh.

Komunikasi akan berlangsung efektif saat pesan yang disampaikan oleh orang yang berbicara dapat diterima dengan baik dan tepat oleh pendengar.

## Komunikasi Efektif

Jenis-jenis komunikasi dibagi menjadi 3, yaitu:

1. Komunikasi pasif, melibatkan mengirim pesan tanpa mengekspresikan perasaan atau pikiran sebenarnya; terkadang termasuk tidak mengatakan apapun!
2. Komunikasi asertif, melibatkan mengirim pesan dengan mengekspresikan perasaan dan pikiran secara jujur; jelas dan asertif; dengan saling menghormati.
3. Komunikasi agresif, melibatkan mengirim pesan dengan menekan dan tanpa memikirkan perasaan atau hak orang lain; kerap kali malah berujung konfrontasi dan jarang membuat suatu hubungan yang baik.

Komunikasi asertif terjadi saat pemberi informasi bisa dengan jelas mengekspresikan pesannya dan pendengarnya seorang pendengar yang aktif dan menghormati. Seorang pendengar yang aktif memahami pesannya dan menunjukkan perhatian penuh pada pembicaraan, tidak berfokus dengan pikirannya sendiri, dan bisa dilihat dari bahasa tubuhnya.

## Prinsip Komunikasi Efektif

Agar komunikasi dapat berjalan secara efektif, ada lima prinsip dasar dalam komunikasi yang harus diterapkan. Prinsip dasar ini dikenal sebagai lima hukum komunikasi efektif, atau sering disingkat menjadi **REACH** yang merupakan kepanjangan dari **Respect, Empathy, Audible, Clarity, Humble**.



### Menghargai (*Respect*)

Rasa hormat dan saling menghargai merupakan prinsip pertama saat kita berkomunikasi dengan orang lain. Komunikasi yang dibangun atas dasar sikap saling menghargai dan menghormati akan membentuk hubungan komunikasi dan kerjasama yang baik bagi orang-orang yang terlibat di dalamnya.



### Empati (*Empathy*)

Empati adalah kemampuan kita untuk menempatkan diri kita pada situasi atau kondisi yang dihadapi oleh orang lain. Salah satu prasyarat utama dalam memiliki sikap empati adalah kemampuan kita untuk mendengarkan atau mengerti terlebih dulu sebelum didengarkan atau dimengerti oleh orang lain. Sikap empati akan membuat kita mampu menyampaikan pesan dengan cara yang mudah dipahami oleh orang yang menerima pesannya.



### Dapat dimengerti (*Audible*)

Audibel berarti dapat didengar, dimengerti, dan diterima dengan baik oleh lawan bicara kita. Dalam konteks ini, penting untuk mengenali siapa lawan bicara kita. Jika kita merujuk pada aspek gender dan inklusi sosial, kita harus mempertimbangkan kondisinya, misalnya apakah membutuhkan alat bantu khusus, media dan waktu yang sesuai, dan lainnya.



### Kejelasan (*Clarity*)

*Clarity* berarti kejelasan dari pesan itu sendiri sehingga tidak menimbulkan multi interpretasi atau penafsiran yang berbeda-beda. Gunakan bahasa yang lugas dan sederhana agar pesan dapat diterima dengan baik.



### Rendah hati (*Humble*)

*Humble* berarti sikap rendah hati (bukan rendah diri). Sikap ini cerminan dari kita menghargai orang yang diajak bicara.

## Mendengar Aktif

Adalah proses mendengarkan secara seksama, merefleksi ulang apa yang dikatakan, serta menahan penilaian dan nasihat kepada orang yang bercerita. Dengan mempraktikkan active listening, orang yang bercerita akan merasa didengar dan dihargai. Dengan kata lain, mendengarkan aktif, berarti mengabdikan perhatian penuh kita kepada pembicara dan memberikan respons yang bijaksana terhadap apa yang mereka katakan sesaat sesudah selesai bercerita.

### Mengapa mendengar secara aktif itu penting?

*Saat kita menjadi mendengarkan secara aktif, kita menggunakan seluruh indera dan mencurahkan segenap perhatian pada orang yang berbicara. Hal ini membuat orang tersebut merasa dihargai. Melalui mendengar aktif, kita juga mampu mengekspresikan rasa empati kita.*

## Langkah-langkah untuk mendengar secara aktif

1. Kontak mata. Penting untuk kamu menjaga kontak mata dengan lawan bicaramu. Taruh buku, ponsel serta distraksi lainnya supaya kamu bisa fokus secara penuh pada percakapanmu. Selain kontak mata, respon yang bisa dilakukan misalnya fokus, memperhatikan dengan serius, sedikit mencondongkan badan ke arah orang yang bercerita, menanyakan perasaannya, menganggukkan kepala, dan sebagainya.
2. Abaikan distraksi yang muncul saat kamu mendengar cerita, kecuali yang menyangkut keselamatan dan kenyamanan bersama. Fokuslah ke cerita yang kamu dengar, hindari berprasangka dan berasumsi.
3. Berpikir terbuka. Dengarkan lawan bicaramu, tanpa menghakimi atau menilai. Jaga ekspresimu saat mendengar pernyataan yang mengejutkan, tahan dirimu untuk memberi komentar atau respon yang negatif.
4. Tahan untuk menginterupsi dan memberi "solusi". Terkadang temanmu hanya ingin didengar ceritanya. Jadi tahan dirimu untuk memberi solusi kalau tidak diminta. Mintalah izin, kalau mau menyampaikan gagasan atau pendapat. Misal, *apa boleh aku menyampaikan pendapatku?*
5. Fokus pada topik utama. Hindari pertanyaan yang di luar topik pembicaraan.
6. Refleksikan dan Klarifikasi. Kalau ada jeda, bisa digunakan untuk bertanya atau klarifikasi sesuatu yang belum jelas. Misalnya: *"Aku tadi mendengar kamu menyampaikan..., apa maksudmu dengan itu?"*
7. Berempatilah. Empati, menempatkan posisi kita dan merasakan apa yang dirasakan orang lain merupakan kunci mendengarkan dengan baik. Tempatkan diri diri pada posisi orang lain dan hayati keadaan yang mereka hadapi. Ini akan sangat membantu memaksimalkan komunikasi dan interaksi pada lawan orang tersebut.

- Bagikan atau Tanggapi. Berikan umpan balik. Umpan balik, baik dalam bentuk verbal maupun bahasa tubuh, yang relevan dengan perkataan pembicara akan menunjukkan bahwa kita memahami percakapan.

### Membangun Sikap Asertif

Yang dimaksud dengan sikap asertif adalah sikap yang jujur, jelas, tegas dalam menyampaikan respon atas perasaan, pikiran, ataupun keputusan kita dengan tetap menghargai orang lain. Sebagai bagian sistem masyarakat, remaja, khususnya perempuan juga harus memahami kekuatan yang dimilikinya sebagai individu, bagian dari keluarga, komunitas hingga bagian dari kehidupan bernegara.

Remaja, khususnya perempuan penting untuk mengetahui bahwa terkadang ada tentang relasi kuasa dalam setiap hubungan yang dibangun dan itu juga dapat dilihat saat berkomunikasi. Dengan bersikap asertif, remaja mampu berkomunikasi secara efektif dan menyuarakan pendapatnya, baik untuk dirinya sendiri maupun orang lain.

Contoh-contoh sikap asertif, di antaranya:

- Memiliki sikap yang tegas dengan keyakinan kita dengan tetap menghargai pendapat orang lain.
- Mampu menolak perlakuan orang lain yang tidak sesuai dengan nilai dan keinginan kita.
- Mampu menolak perlakuan yang tidak setara dengan cara yang baik.
- Mau mendengar dan menerima pendapat orang lain, serta merefleksikannya.

### Apa itu Komunikasi yang Asertif?



Berani Bilang  
**"TIDAK"**

Komunikasi yang asertif artinya menyampaikan secara jelas, tegas, dan jujur sesuai dengan pemikiran dan nilai yang dimiliki melalui cara dan sikap yang baik dan menghargai orang lain.

### Contoh komunikasi asertif pada remaja

Cara yang baik mengajak remaja untuk berlatih komunikasi asertif adalah mendorong mereka untuk mengikuti tiga langkah:

- Fokus pada dirimu. Berlatih untuk membicarakan dan mengungkapkan tentang apa yang benar-benar kamu rasakan, bukan membicarakan apa yang orang lain katakan tentangmu;
- Coba jelaskan apa yang membuatmu merasa seperti itu;
- Dorong dirimu untuk menyatakan dengan jelas apa yang kamu inginkan.

Lihat di bawah untuk contoh:

- Apa yang kamu rasa: "*Ibu, semenjak pembelajaran sekolah online, aku merasa mudah lelah dan capek banget...*"
- Sebabnya apa: "*...karena setiap hari menggunakan hp dan laptop untuk sekolah dan mengerjakan tugas sekolah. Aku kesulitan konsentrasi dan memahami pelajaran.*"
- Jadi apa yang diinginkan: "*...jadi aku ingin ijin hari Sabtu untuk istirahat dulu setengah hari. Dengan istirahat setengah hari, sepertinya akan cukup membuat tenagaku pulih lagi dan setelahnya baru ikut bantu ibu berjualan ya, Bu...*"

## Topik 9

# Mengatasi Stres

### Pengantar

Sesi kesembilan dalam panduan belajar *life skill* ini akan mengajak remaja untuk mempelajari tentang dirinya, khususnya untuk mengenali hal yang dapat menimbulkan stres.

- ▶ Kenapa stres bisa terjadi?
- ▶ Mengenali kenapa stres mempengaruhi hidup
- ▶ Bagaimana mengelola stres
- ▶ Bagaimana merespon stres dengan mengambil tindakan yang tepat



### Apa yang ingin kita Pelajari?

1. Pengertian stres
2. Cara mengatasi stres
3. Pentingnya mengelola stres, untuk mencapai sejahtera secara emosional



### Apa yang ingin kita capai?

1. Peserta mengerti penyebab stres
2. Peserta memahami bahwa stres dapat mempengaruhi hidup dan tahu batas wajar stres pada dirinya
3. Serta belajar untuk mengelola stres untuk kehidupan yang lebih baik



### Durasi dan alur

Transisi dari sesi sebelumnya: Penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan	= 10 menit
Permainan: Roda Solusi	= 30 menit
Diskusi dan curah pendapat	= 15 menit
Penyampaian materi dan penekanan nilai kunci yang disampaikan pada sesi ini	= 15 menit
Total	= 70 menit



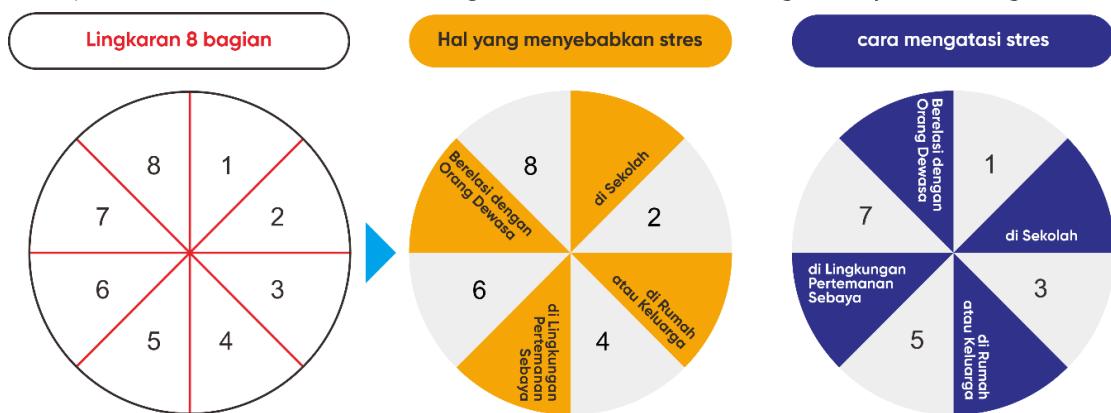
### Alat dan bahan

- ▶ Kertas HVS dibentuk lingkaran
- ▶ Spidol (2 warna)

### Langkah-langkah

- ▶ Bukalah sesi dalam pertemuan ini dengan menanyakan apa yang telah peserta pelajari dari sesi sebelumnya, minta salah satu peserta untuk menceritakan apa yang telah diingat dari pertemuan sebelumnya.
- ▶ Kemudian fasilitator merangkum secara singkat apa saja yang telah dijelaskan dari pertemuan sebelumnya, yaitu tentang komunikasi efektif, mendengar aktif dan komunikasi asertif.

- ▶ Setelah review/mengingat kembali materi yang telah dijelaskan dari pertemuan selanjutnya, fasilitator meneruskan dengan menjelaskan komponen 10 *life skill* berikutnya, yaitu **Mengatasi Stres**
- ▶ Awali dengan menanyakan kepada peserta apakah mereka familiar dengan kata "Stres", jika familiar dengan kata tersebut minta mereka untuk menceritakan singkat apa yang mereka pahami terkait dengan istilah stres.
- ▶ Selanjutnya, fasilitator merangkum secara singkat apa saja yang telah disebutkan/diceritakan oleh peserta tentang istilah stres, yaitu; "Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri."<sup>16</sup>
- ▶ Kemudian, sampaikan kepada peserta sebelum jauh mempelajari tentang "stres", ajaklah peserta untuk melakukan refleksi, mintalah peserta untuk duduk tenang pada tempatnya masing-masing, kemudian minta mereka membayangkan dan menjawab pertanyaan dalam hati. 1) Apakah diri kita memerlukan adanya stres? 2) Apa yang perlu kita lakukan jika menghadapi stres?
- ▶ Setelah melakukan refleksi dan menjawab dalam hati, tawarkan kepada peserta secara *volunteer* yang berkenan untuk menyampaikan hasil refleksi tersebut. Cukup 2 atau 3 peserta yang menyampaikan.
- ▶ Kemudian minta peserta untuk memegang kertas berbentuk lingkaran yang telah disiapkan di awal. Kemudian lingkaran tersebut dibagi menjadi 8 bagian sama besar



- ▶ Setelah membagi lingkaran menjadi 8 bagian dan diberi angka, berikan petunjuk kepada peserta untuk menuliskan hal yang menyebabkan stres pada bagian angka ganjil dengan spidol warna yang sama.
- ▶ Angka 1 tuliskan hal yang menyebabkan stres di sekolah
- ▶ Angka 3 tuliskan hal yang menyebabkan stres di rumah/keluarga
- ▶ Angka 5 tuliskan hal yang menyebabkan stres di lingkungan pertemanan sebaya
- ▶ Angka 7 tuliskan hal yang menyebabkan stres berelasi dengan orang dewasa
- ▶ Selanjutnya, berikan petunjuk untuk mengangkat kertas dan bergeser sebanyak 2 kali. Peserta dipersilahkan mengisi satu bagian pada angka genap untuk menuliskan "cara mengatasi stres" yang tertulis pada bagian ganjil (bagian angka 2 untuk menjawab bagian angka 1, bagian angka 4 menjawab bagian angka 3, dan seterusnya).

<sup>16</sup> <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/apakah-yang-dimaksud-stres-itu>

- ▶ Lakukan pergeseran sebanyak 4 kali, hingga seluruh bagian angka genap terisi.
- ▶ Berikan kesempatan kepada peserta yang ingin membacakan tulisan pada kertas lingkaran tersebut. Setiap peserta yang ingin membacakan, dipersilahkan memilih satu bagian ganjil beserta bagian genap yang merupakan cara mengatasi stresnya. Misalkan salah satu peserta memilih angka 1, maka sekaligus dibacakan isian pada angka 2. Begitu juga selanjutnya.
- ▶ Setelah seluruh peserta membacakan, fasilitator menanyakan kepada peserta tentang:
  1. **Apa yang kalian tangkap dari macam stres yang dituliskan pada kertas?** (tunjuk 2-3 peserta untuk menceritakan kembali apa yang telah mereka tangkap dari proses tersebut; mungkin dari mereka akan menyebutkan "stres bisa ditimbulkan dari lingkungan manapun", "setiap orang punya stres masing-masing", dan "stres tidak bisa dihindari" dll)
  2. **Apa yang kalian tangkap saat mendengar/membaca tentang hal yang bisa dilakukan untuk mengatasi stres pada bagian angka genap?** (Tunjuk 2-3 peserta untuk menyampaikan apa yang mereka tangkap; mungkin mereka akan menjawab "setiap orang punya cara berbeda untuk mengatasi stres", "setiap stres yang muncul, bisa diatasi" dan "jangan takut saat merasakan stres, karena pasti bisa diatasi" dll)
  3. **Kemudian tanyakan, apakah mungkin seseorang tidak pernah merasakan stres sama sekali?** (Tunjuk 2-3 peserta untuk menjawab. Kemungkinan peserta akan menjawab "tidak mungkin")
- ▶ Ada kemungkinan saat sesi diskusi berlangsung ada peserta yang terpantik untuk bercerita pengalaman pribadi mereka tentang hal pemicu stres, atau pengalaman bagaimana mengatasi stres tinggi dengan cara sendiri maupun dengan bantuan orang lain.
- ▶ Berikan kesempatan kepada peserta untuk berbagi pengalaman cara mengatasi stres pada berbagai lingkungan. Pembelajaran antar individu menjadi kunci keberhasilan proses dalam menangkap pentingnya management stres pada usia remaja.
- ▶ Selanjutnya, tutup sesi diskusi tersebut dengan menjelaskan kembali secara singkat apa itu stres dan pentingnya management stres; yaitu

Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri<sup>17</sup>. Dan ini adalah yang wajar. Sadari dan terima perasaan dan reaksi yang muncul dari dalam dirimu ini. Lalu, mengetahui penyebab munculnya stres menjadi kunci utama, dengan begitu akan dapat menentukan cara mengatasinya. Berbagai macam cara bisa kamu lakukan untuk mengatasi stress, misalnya bercerita pada orang yang kamu percaya, melakukan hal yang kamu sukai, olah raga, dan lain-lain.

<sup>17</sup> <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/apakah-yang-dimaksud-stres-itu>

Lanjutkan dengan menyebutkan cara mengatasi stres<sup>18</sup>, yaitu;  
**Ungkapkan keluh kesah**

Memendam perasaan terutama perasaan sedih, kesal bisa membuat stres. Lebih baik lepaskan perasaan tersebut dengan mengungkapkan yang ada di pikiran kepada orang terdekat, sahabat, konselor atau psikolog. Setelah semua keluh kesah dan pikiran dikeluarkan, perasaan akan lebih baik.

### **Olahraga**

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks, oksigen dalam tubuh akan meningkat dan pikiran pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati. tidak perlu melakukan olahraga berat, cukup lakukan olahraga sederhana atau disukai seperti renang, bersepeda, basket, sepak bola atau ke tempat fitnes.

### **Lakukan meditasi**

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan secara rutin sebanyak 3–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Kamu. Meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga membuat tubuh dan pikiran bisa lebih tenang. Namun memerlukan usaha lebih yaitu tempat dan suasana yang mendukung jika melakukan yoga.

### **Lakukan aktivitas/kegiatan yang menyenangkan**

Melakukan kegiatan yang menyenangkan atau hobi, seperti memasak, berkebun, memelihara tanaman/hewan, melukis atau sekadar bernyanyi/karaoke, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran kamu bisa lebih rileks. Namun, pastikan aktivitas yang dilakukan bersifat positif dan tidak melanggar aturan/hukum agar tidak menimbulkan masalah baru.

### **Fokus pada saat ini**

Hindari terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat sedih atau kesal. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi. Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan ke depannya.

### **Terapkan pola hidup sehat**

Merapkan pola hidup sehat dengan makan makanan gizi seimbang, tidur yang cukup, hindari rokok dan minuman beralkohol serta obat-obatan terlarang/narkoba. Dengan menerapkan pola hidup sehat, kondisi tubuh akan prima, sehingga siap menghadapi berbagai aktifitas dan mendukung psikologis.

- Selanjutnya, tanyakan kepada peserta apakah ada pertanyaan dari penjelasanmu tersebut, jika ada diskusikan bersama-sama untuk menjawab pertanyaan tersebut dengan peserta lainnya, berdasarkan pengalaman masing-masing.

<sup>18</sup> <https://www.alodokter.com/ternyata-tidak-sulit-mengatasi-stres>



### Pesan Kunci Fasilitator

*"Stres sangat wajar dialami oleh semua orang, namun perlu dikelola agar stres menjadi pemicu produktifitas. Menemukan tempat cerita, melakukan hal menyenangkan dan menerapkan pola hidup sehat bisa menjadi cara menghindari stres. Cara mengelola stres dapat kita pelajari. Memahami stres, pemicu dan coping stres membantu kita untuk terhindar dari stres berkepanjangan dan sejahtera secara emosional (emotional well-being). Dengan begitu kita bisa menjadi remaja yang tangguh dan produktif"*

## Bahan Bacaan Topik 9

Remaja atau Pelajar adalah salah satu korban stres yang paling umum. Faktor-faktor seperti persoalan sekolah, relasi pertemanan, harapan keluarga, pengaturan waktu, dan terkait identitas diri semuanya menyebabkan stres pada remaja. Sementara stres ringan sangat berguna dan bertindak sebagai motivasi bagi siswa, terlalu banyak stres dapat mengganggu kehidupan sehari-hari remaja.

Ketika dibangun dari waktu ke waktu, stres berat yang tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan sejumlah masalah serius seperti depresi dan kecemasan. Mengelola stres pada tahap awal dapat membantu memaksimalkan pengalaman dan peluang.

**Ada tiga jenis pemicu stres yang umum dialami remaja atau pelajar:**

► **Sosial.**

Stres sosial membuat tekanan teman sebaya yang serius pada remaja. Menghadapi hubungan baru, menyeimbangkan sekolah dengan kehidupan sosial, menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, semuanya memicu stres pada remaja. Bagi orang dewasa mungkin awam memandang persolan ini sepele, namun hal ini dapat mempengaruhi psikologis remaja hingga mengalami depresi.

► **Pendidikan.**

Jadwal sekolah yang padat, nilai rendah atau tidak sesuai ekspektasi diri atau orangtua, ujian, tanggung jawab, dan manajemen waktu yang buruk semuanya mengarah pada menumpuknya stres akademik.

► **Kehidupan sehari-hari.**

Stres ini tidak terkait dengan kehidupan akademik atau sosial. Ini dapat mencakup perjalanan sehari-hari khususnya di kota besar yang sering macet, kerja paruh waktu, persoalan keuangan, dan sebagainya.

Menghindarkan diri dari stres merupakan upaya untuk mewujudkan kesejahteraan emosional (*emotional well-being*) bagi remaja. Faktor penting untuk mendukung kesejahteraan emosional remaja adalah **kehadiran orang lain yang dapat dipercaya dan mau diajak bicara**.



"Kalau kamu sedang stress karena sesuatu, jangan enggan untuk cerita dan curhat ke sahabat atau keluargamu, itu akan sedikit membantumu"

Selain itu diperlukan strategi untuk mengurangi stres. Meningkatkan pemahaman remaja tentang kesehatan mental pada remaja dapat membuat remaja sadar bahwa "tidak apa jika merasa tidak baik-baik saja" sehingga dapat mendorong remaja untuk berpendapat serta mencari dukungan. Dengan begitu remaja perlu tentang manajemen stres.

Manajemen stres yang praktis dapat membantu remaja mengatasi kekhawatiran mereka dan menjadi lebih produktif, kompeten, dan efisien. beberapa tips untuk mengelola stres:

- ▶ Manajemen waktu yang tepat adalah salah satu teknik penghilang stres yang paling efektif. Perlu ada alokasi bersantai, bekerja atau belajar, waktu harus dipergunakan dengan baik. Siswa harus mampu merancang dan mematuhi jadwal. Pilih istirahat santai antara bekerja dan belajar, bahkan jika itu hanya menghabiskan waktu untuk bernapas.
- ▶ Berolahraga dan menghirup udara segar. Gaya hidup sehat sangat penting. Luangkan waktu untuk mendapatkan udara segar dan berolahraga. Stres umumnya lebih rendah pada orang yang mempertahankan kegiatan rutin yang sehat.
- ▶ Berpikir positif. Jika kamu terus berfokus pada aspek negatif dari situasi yang terjadi, akan terbebani oleh tekanan mental. Sebaliknya, cobalah untuk melihat perspektif yang berbeda, dan tetap optimis melalui masa-masa sulit.
- ▶ Berhenti menunda-nunda adalah cara terbaik. Melakukan skala prioritas adalah salah satu cara untuk menghindari menunda-nunda. Hal yang menjadi prioritas dikerjakan dan diselesaikan terlebih dahulu.
- ▶ Habiskan waktu bersama teman-teman, bersama keluarga adalah hal yang dibutuhkan untuk mengembalikan tingkat stres kamu menjadi normal. Stres juga bisa bertambah parah jika seseorang merasa kesepian.
- ▶ Terapi air. Terapi air efektif untuk mengurangi stres dan merilekskan tubuh. Dengan minum banyak air dan memanjakan diri dengan mandi air panas, kamu dapat membantu tubuh kamu rileks. Atau jika kamu pengemar pantai, berenang di pantai bisa menjadi pilihan untuk Kembali rileks.
- ▶ Lakukan sesuatu yang kamu sukai. Jika merasa sangat stres, istirahatlah sejenak dari hal yang membuat stres dan mulailah lakukan sesuatu yang disukai. Bisa melakukan hobi, mendengarkan music atau hal-hal kecil yang dulu senang dilakukan saat masa kecil. Melakukan sesuatu yang disukai dapat menghibur suasana hati dan mengalihkan dari stresor.

## Topik 10

# Memecahkan Masalah

### Pengantar

Pada pertemuan kali ini, kita akan mengajak kamu untuk membahas tentang pemecahan masalah. Siapa sih yang dalam hidupnya tidak pernah mengalami masalah? Mulai dari masalah dalam lingkup keluarga, pertemanan, komunitas, atau lainnya. Pasti semua orang pernah mempunyai masalahnya sendiri-sendiri ya. Nah, maka dari itu, penting sekali untuk kamu sebagai remaja menguasai cara memecahkan masalah dan membuat keputusan solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut.



### Apa yang ingin kita Pelajari?

1. Pengertian dan identifikasi Masalah
2. Langkah dasar untuk memecahkan masalah sederhana dalam keadaan sehari-hari
3. Berlatih menerapkan langkah-langkah menyelesaikan masalah



### Apa yang ingin kita capai?

1. Peserta memahami dan mampu mengidentifikasi permasalahan
2. Peserta memahami langkah-langkah memecahkan masalah sederhana dalam kehidupan sehari-hari
3. Peserta mampu mempraktikkan langkah-langkah menyelesaikan masalah



### Alat dan bahan

- Skenario cerita tentang "Aku dan Hobiku" sebanyak 4 copies.
- Kertas plano sebanyak 4 lembar untuk kerja kelompok
- Spidol kecil dan besar untuk 4 kelompok
- Kertas HVS



### Durasi dan alur

Penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan

= 5 menit

Permainan 1. Bermain peran judul "Aku dan Hobiku"

= 10 menit

Diskusi kelompok

= 20 menit

Presentasi kelompok @10 menit

= 30 menit

Diskusi dan curah pendapat

= 10 menit

Total

= 75 menit

## Langkah-langkah Permainan "Aku dan Hobiku".

1. Sebelum mulai sesi, minta relawan untuk review materi sebelumnya.
2. Jelaskan bahwa kita akan berdiskusi tentang topik pemecahan masalah.
3. Bagi peserta menjadi 3 kelompok dan bagi kertas piano 1 lembar per kelompok. Minta 1 orang perwakilan dari 3 kelompok untuk bermain drama sesuai skenario cerita yang sudah disiapkan.

### Skenario

#### Cerita permainan Aku dan Hobiku

"Aku, Tio, remaja laki-laki umur 17 tahun dan masih duduk di bangku SMA kelas 1. Ibuku berprofesi sebagai ibu rumah tangga yang sangat menyayangi keluarganya, sementara ayahku adalah anggota tentara angkatan darat. Semenjak kecil, aku suka kegiatan yang berkaitan dengan masak-memasak. Rasa ketertarikanku muncul ketika umur 6 tahun, saat beberapa kali ibu mengajakku membuat roti panggang untuk sarapan kami. Aku pun ikut mengaduk tepung sambal bermain-main, maklum saja karena tidak punya pengasuh di rumahku. Sejak itu, aku merasa menikmati proses masak-memasak. Aku pun sering menghabiskan waktu di dapur bersama Ibu, hanya untuk sekedar menunggu ia masak sambil memperhatikan bagaimana cara masak makanan yang berbeda setiap hari. Asyik sekali kurasa. Saat aku duduk di bangku awal SMP, aku pun mulai masak makanan atau sekedar kue sederhana sendiri. Dan menurut adik perempuanku, enak rasanya. Kami sering menghabiskan makanan buatanku bersama dia."

Memasuki usia belasan, tepatnya saat mulai sekolah tingkat SMA, situasi berubah. Keinginanku berkutat dengan dunia masak-memasak di dapur mulai mendapat pertentangan dari keluarga, terutama ayahku dan ibuku pun mengaminiinya. Aku mulai dibatasi masuk ke dapur, apalagi menggunakan alat-alat masak. Suatu hari ayahku marah padaku karena aku ketahuan sedang membuat kue sambal memakai celemek ibu yang berwarna pink. Dan kebetulan, saat itu bertepatan dengan kedatangan keluarga tanteku yang sedang berkunjung di rumah. Tanteku pun berkomentar agak sinis saat melihatku di dapur. Aku juga mendengar ia mengomel pada ibu karena membiarkan aku masak-masak. semenjak itu, aku semakin dibatasi menginjakkan kakiku di dapur.

*"Kamu ini anak laki, mainnya di luar rumah dengan teman-teman lelakimu, bukan di dapur. Mau jadi apa kamu kalau mainnya di dapur terus." Ucap ayah Tio.*

*"Kamu besar nanti harus jadi pemimpin, kalau mainnya di dapur terus. Gimana bisa mimpin. Malu juga dilihat orang kalau kamu mainnya di dapur terus. Dikira Ibu tidak ajari kamu bergaul!". Ibu menimpali komentar ayahnya."*

4. Jelaskan pada relawan skenarionya dan sepakati pembagian perannya ya. Setelah siap, minta mereka tampil di depan. Sementara itu, ajak peserta lainnya memperhatikan permainan drama tersebut.

5. Setelah selesai, bacakan pertanyaan kunci di bawah ini dan diskusikan jawabannya di kelompok:
  - Apa yang terjadi pada Tio dan ibunya dalam cerita tersebut?
  - Mengapa hal tersebut terjadi? Faktor apa yang menyebabkan hal itu terjadi?
  - Apa dampak yang disarakan Tio dengan perlakuan ibu dan ayahnya?
  - Bayangkan jika kamu jadi Tio, dukungan seperti apa yang dibutuhkannya agar dia bisa mengembangkan bakatnya?
  - Apa saja langkah yang Tio bisa lakukan sebagai solusi dalam situasi seperti itu?
  - Dan apa saja yang dibutuhkan untuk menjalankan rencana solusi itu? Pikirkan juga risiko dan sumber daya yang ada.
6. Minta kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusinya. Ingat, tidak ada yang salah dalam diskusi ini. Semua punya hak untuk berpendapat dan bersuara.
7. Terakhir, minta peserta kembali ke kursi masing-masing. Berikan pertanyaan refleksi perorangan tentang proses diskusi kelompok tadi:
  - Apa yang kalian rasakan saat mengikuti diskusi tadi?
  - Apakah membuat solusi itu mudah?
  - Apa saja hal penting yang perlu dipertimbangkan dalam membuat solusi?
8. Berikan tepuk tangan untuk semua peserta sebagai apresiasi. Dan tutup sesi dengan pesan kunci.



**Pesan Kunci Fasilitator**

*"Semua remaja pasti pernah mengalami masalah, meskipun satu sama lain jenis masalahnya berbeda-beda. Nah, apakah setiap masalah bisa langsung selesai dengan mudah dan dalam waktu singkat? Belum tentu. Tergantung dari masalah yang dihadapi. Ada yang mengalami bullying, masalah pertemanan, atau hubungan romantis. Jika permasalahan tersebut terkait dengan konstruksi sosial seperti yang di alami Tio, di mana masyarakat memandang hobi Tio memasak itu tidak pantas untuk anak laki-laki. Masyarakat menganggap memasak adalah pekerjaan perempuan."*

*Permasalahan seperti ini tentu akan butuh waktu dan usaha yang konsisten dan terus menerus agar Tio benar-benar bisa jadi diri sendiri dengan hobinya. Karena merubah pandangan masyarakat bukanlah hal mudah. Namun, kita tetap bisa terus bergerak untuk menghadapi pelan-pelan agar kamu bisa terus mengembangkan potensimu.*

*Caranya, kamu bisa memetakan apa kelebihanmu, bakatmu, dan kekuatanmu untuk terus dikembangkan. Jika memungkinkan, komunikasikan dengan jelas apa yang kamu rasakan. Jika orangtua melarang, kamu bisa cari cari dukungan dari orang dewasa lainnya, yang bisa ajak diskusi dan tukar pendapat. Tapi ingat, kamu harus menggunakan cara-cara yang tidak merugikan siapapun, baik dirimu sendiri atau orangtuamu ya. Meskipun, kadang kita susah ambil keputusan karena ada banyak faktor dari luar juga mempengaruhi, terutama dari orang yang punya kuasa lebih dari kita, misalnya orangtua.*

*Kalau kamu sedang merasakan masa-masa yang berat, yuk terima perasaan itu. Boleh ambil jeda untuk mengendapkan pikiran, dan menenangkan perasaan. Akui perasaan yang sedang kamu rasakan...baik itu sedih, kecewa karena tidak sesuai harapan misalnya. Tapi tidak apa, kamu juga perlu berterima kasih pada dirimu sendiri, kamu hebat, sudah melewati banyak hal dan melakukannya dengan maksimal, terima kasih aku!*

*Masih ada waktu lain dan kamu bisa coba lagi. Ingat ya, perubahan itu memang butuh proses dan waktu lho. Kamu boleh ambil jeda, kemudian lanjut terus kumpulkan semangat lagi dan cari kekuatan untuk melangkah lagi untuk mengambil keputusan yang terbaik buat dirimu dan masa depanmu.*

## Bahan Bacaan Topik 10

Apa sih yang dimaksud keterampilan pemecahan masalah?



Keterampilan pemecahan masalah dan pengambilan keputusan adalah kemampuan seseorang dimana ia mampu mengidentifikasi masalah, mengklarifikasi masalah, mengetahui sebab-akibat masalah, mengambil keputusan, menyampaikan pilihan, siap mengambil resiko, dan siap menerima konsekuensi atas apa yang telah diputuskan.

Mengapa keterampilan pemecahan masalah penting?



*Kamu lagi ada masalah.... Eits tenang ya!*

*Yang perlu kamu tahu bahwa setiap orang mempunyai permasalahan hidup yang berbeda-beda, demikian juga dengan cara penyelesaiannya.*

*Oleh karena itu penting untuk kita dapat menyelesaikan persoalan yang kita hadapi dengan cara yang tepat dan efektif untuk meminimalisir terulangnya masalah yang sama dan risiko yang lebih besar di masa depan.*



Dan yang perlu kamu tahu, cara penyelesaian masalah masing-masing dari kita juga berbeda-beda. Banyak faktor yang memengaruhi cara dan metode seseorang dalam memecahkan masalah misalnya faktor latar belakangan sosial, identitas dirinya, kemampuan, pengalaman dan relasi kuasa antar pihak.

### Yuk belajar langkah-langkah keterampilan pemecahan masalah

Langkah-langkah di bawah ini bisa jadi rujukan buat kamu untuk memecahkan masalah yang kamu hadapi. Namun ingat, lihat kembali dan kontekstkan juga dengan permasalahan yang kamu hadapi ya!

#### 1. Definisikan masalah

Tahap paling awal yang sangat penting adalah definisikan masalah dengan jelas. Mengapa? Karena jika kamu tidak benar-benar memahami masalah yang ingin diatasi, solusi yang dihasilkan tidak akan efektif dan masalah bisa makin rumit.

Caranya mendefinisikan masalah dengan ambil jeda waktu untuk mengenali, merasakan, menerima sesuatu yang menurut kita sedang bermasalah atau tidak seharusnya terjadi.

Kemudian tulis ulang masalah itu. Tanyakan pada diri sendiri apa penyebab masalah tersebut. Untuk menguatkan, kamu juga bisa berdiskusi dengan orang lain yang kamu percaya dan ajak ia untuk melihat dari sudut pandang yang berbeda. Misalnya, masalah apa yang ia lihat menurut versinya. Lalu, kamu sendiri yang menyimpulkan inti masalah yang sesungguhnya.

## 2. Gambarkan tujuan yang mau dicapai

Setelah kamu memahami masalah dan akar masalahnya dengan jelas, kemudian tetapkan tujuan yang ingin kita capai melalui solusi yang akan kita buat. Gunakan pertanyaan pemantik ini untuk meyakinkan ulang, tujuan kamu apa:

*"Apa yang sebenarnya ingin kamu capai?" atau "apa yang perlu kamu rubah agar masalah ini tidak terjadi lagi?" "Mengapa kamu menginginkan hal tersebut?"*

## 3. Kumpulkan dan analisis informasi yang ada

Ketika kamu sudah berhasil mendefinisikan masalah dan tujuan yang mau dicapai, kumpulkan fakta yang relevan/terkait sebanyak-banyaknya agar terdapat gambaran yang semakin jelas mengenai masalah tersebut. Bisa juga tanyakan kepada orang lain yang kamu percaya atau ahli yang memahami dengan masalah tersebut.

Cara analisisnya, kamu pelajari info yang sudah terkumpul. Kaitkan masalah yang kamu hadapi dengan fakta yang ada. Misal, Tio mengalami stigma dari ibunya karena hibinya memasak. Maka info seputar akar penyebab mengapa laki-laki tidak pantas memasak itu akan berguna. Bahwa ternyata itu hanya konstruksi masyarakat tentang pengotak-kotakkan peran saja akibat dari budaya patriarkhi. Padahal sebenarnya memasak itu bisa dilakukan siapa saja, tanpa memandang jenis kelamin. Dengan informasi yang relevan semacam ini, akan membantumu memahami masalah dan situasinya dengan lebih menyeluruh.

## 4. Buatlah solusi yang memungkinkan.

Setelah menganalisis info di atas, kemudian buat alternatif solusi yang menjawab permasalahan. Untuk memutuskan, membutuhkan waktu untuk mempertimbangkan risiko dampak, konsekuensi yang mungkin timbul, serta modalitas/kekuatan yang kita punya.

Dalam memilih solusi, diri kita sendiri yang mengetahui yang sebenarnya kita rasakan dan akan menjalani sehingga keputusan solusi yang akan diambil sehingga orang lain sebatas memberi saran dan masukan. Meskipun ini tidak mudah, karena terkadang kamu akan dihadapkan dengan stigma tentang remaja sebagai anak ingusan, atau tidak punya pengalaman, serta relasi kuasa terutama dengan orang yang lebih tua dan punya kekuasaan. Namun ingat, kamu punya hak untuk memutuskan yang terbaik bagi dirimu dan masa depanmu. Jangan lupa gunakan bahasa yang tidak menyakiti orang lain jika berdiskusi.

## 5. Evaluasi solusi yang diambil

Kamu bisa mengevaluasi solusi yang sudah kamu ambil. Lihat dan rasakan situasi yang kamu alami, apakah ada perubahan yang lebih baik setelah solusi kamu ambil. Jika ya, teruskan. Namun jika tidak, cari akar masalahnya mengapa solusi yang kamu ambil belum berhasil. Apa yang terjadi. Coba lagi untuk mempertimbangkan alternatif solusi lainnya.

## Post-Test

Pilihlah jawaban yang menurutmu benar dengan memberikan tanda (X) pada pilihan jawaban berikut.

- 1. Salah satu cara seseorang menghadapi kondisi kehidupan adalah berpikir kreatif. Menurutmu apakah manfaat dari berpikir kreatif?**
  - a. Membantu melihat masalah dari sudut pandang atau perspektif baru
  - b. Menjadikan seseorang tanggap dalam menghadapi skenario yang mungkin terjadi di depan saat menghadapi suatu hal dalam kehidupan
  - c. Semua jawaban benar
  
- 2. Orang-orang yang berpikir kreatif selalu mempunyai banyak cara dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, karena berpikir kreatif membuat kita...**
  - a. Berpikir cepat dan tanggap serta *out of the box* dalam menghadapi sesuatu
  - b. Membuat kita bingung dalam menyelesaikan masalah
  - c. Menjadikan kita takut dalam menghadapi skenario yang akan terjadi di depan
  
- 3. Menurut pendapatmu, manakah pertanyaan di bawah ini yang benar?**
  - a. Saat membuat keputusan kita harus selalu melibatkan orang lain dan mendengarkan saran mereka agar kita tidak menyesal
  - b. Saat mengambil keputusan kita oleh sesekali meminta saran dan pendapat pada orang lain tetapi kitalah yang paling berhak membuat keputusan serta yang paling tau apa yang kita butuhkan
  - c. Kita tidak perlu membuat keputusan karena hidup akan terus mengalir seperti air
  
- 4. Menurutmu, manakah di bawah ini tips yang harus diperhatikan dalam membuat keputusan?**
  - a. Lakukan riset dan carilah informasi yang jelas yang dapat membantumu mengambil/membuat keputusan, tetapi jangan berlebihan
  - b. Tidurlah searian dan biarkanlah masalahmu selesai dengan sendirinya
  - c. Semua jawaban benar
  
- 5. Manakah dari langkah berikut yang termasuk langkah dalam memecahkan masalah?**
  - a. Kenali dan terima masalah yang muncul
  - b. Mengumpulkan informasi dan berdiskusi dengan orang yang dipercaya untuk mendapatkan pilihan solusi
  - c. Semua benar

6. Dalam proses pemecahan masalah, menurut kamu manakah pernyataan di bawah ini yang tepat?

- a. Mengumpulkan informasi dan berkonsultasi dengan teman untuk mendapatkan saran merupakan langkah yang baik untuk memperbanyak
- b. Dalam memilih solusi dari permasalahan yang kita hadapi, kita boleh menyerahkan sepenuhnya pada orang lain agar kita tidak bertambah pusing dengan banyaknya pilihan solusi.
- c. Setiap orang mempunyai latar belakang yang berbeda, maka berbeda pula cara setiap orang menyelesaikan masalah sehingga kita tidak boleh menghakimi cara orang lain dalam mengatasi masalahnya.

7. Dalam membangun hubungan interpersonal, kita boleh menggunakan prinsip berikut ini:

- a. Empati, terbuka
- b. Setara, saling mendukung
- c. Intoleransi, evaluasi

8. Saat menjalin hubungan interpersonal, manakah pernyataan yang tidak tepat tentang persetujuan?

- a. Persetujuan harus diberikan secara sadar, tidak ada tekanan, dan memahami konsekuensi yang mungkin timbul di kemudian hari.
- b. Saat temanmu mengijinkan kamu mengambil fotonya, maka secara otomatis dia juga mengijinkan kamu untuk membagi fotonya pada teman kalian lainnya.
- c. Persetujuan hanya berlaku 1 kali dan bersifat sangat spesifik. Misalnya, hari ini temanmu mengundang kamu untuk dating, maka bukan berarti esok harinya kamu bisa datang sesukamu tanpa ijin.

9. Dalam berkomunikasi dengan siapapun, manakah dari tindakan berikut ini yang boleh dilakukan?

- a. Membagi fokus dan perhatian dengan menengok kesana kemari saat teman sedang menjelaskan sesuatu yang kamu tanyakan
- b. Memberikan waktu yang cukup bagi teman yang ingin mengungkapkan pendapatnya dan tidak menghakimi pendapat yang disampaikan
- c. Menggunakan Bahasa dan media yang kamu miliki tanpa memperhatikan kondisi temanmu yang akan diajak bicara

10. Dalam proses mengungkapkan pendapat di sebuah forum, manakah hal yang tidak seharusnya kamu lakukan?

- a. Memaksakan pendapat karena kamu merasa pendapatmu benar
- b. Menyimak dengan seksama pendapat yang temanmu sampaikan
- c. Menyampaikan ketidaksetujuanmu atas pendapat temanmu dengan menggunakan Bahasa yang tegas, santun dan tidak memojokkannya

11. Mengelola stres sangat penting bagi remaja yang sedang mengalami tumbuh kembang. Berikut ini merupakan cara mengelola stres, kecuali:
- Mengungkapkan keluh kesah, melakukan hobi/sesuatu yang disenangi, fokus
  - Melakukan olahraga, teriak-teriak, berpola hidup sehat
  - Mengungkapkan keluh kesah, olahraga, meditasi
12. Mengungkapkan keluh kesah adalah salah satu cara mengatasi stres. Orang yang tepat untuk mengungkapkan keluh kesah adalah
- Konselor, Psikolog, Orang terdekat
  - Orang terdekat, Psikolog, Sahabat
  - Semua benar
13. Yang merupakan bentuk emosi manusia adalah:
- Marah, Bahagia, Jijik
  - Sedih, Takut, Kaget
  - Semua benar
14. Ekspresi bahagia adalah ekspresi emosi yang diharapkan semua orang. Yang merupakan ciri ekspresi bahagia, kecuali
- Ekspresi wajah yang tersenyum
  - Wajar mengkerut dan alis naik
  - Nada suara yang ceria dan menyenangkan
15. Gambaran atau pandangan perasaan dan pemikiran individu mengenai diri sendiri, meliputi kemampuan, karakter, sikap, tujuan hidup, kebutuhan dan penampilan diri, merupakan definisi?
- Konsep diri
  - Mengenal diri
  - Citra diri
16. Berikut adalah manfaat jika seseorang dapat mengenali dirinya dengan lebih baik, kecuali?
- Dapat merencanakan masa depannya dengan baik
  - Tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan yang negatif
  - Tidak percaya diri
17. Berikut adalah manfaat jika seseorang mampunya sikap empati, kecuali?
- Mengerti situasi orang lain dan menghargai
  - Hanya memikirkan dirinya sendiri
  - Mudah memutuskan untuk membantu orang lain

18. Kemampuan untuk memahami apa yang dirasakan orang lain, melihat dari sudut pandang orang tersebut, dan juga membayangkan diri sendiri berada pada posisi orang tersebut, adalah pengertian dari?

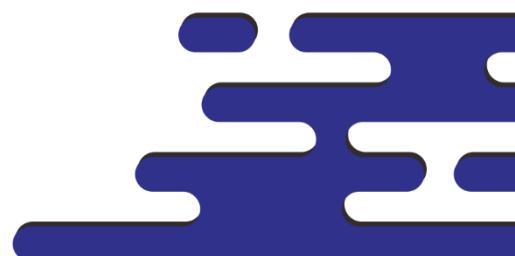
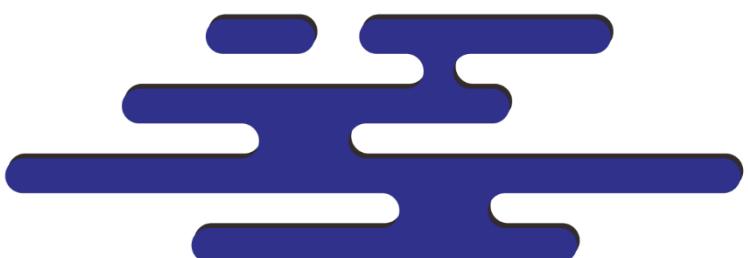
- a. Empati
- b. Berpikir kreatif
- c. Konsep diri

19. Berikut adalah manfaat seseorang yang mampu berpikir kreatif, kecuali?

- a. Mampu memecahkan masalah dengan mudah
- b. Tidak mudah putus asa
- c. Sering menyalahkan orang lain jika mendapatkan masalah

20. Cara melihat masalah atau situasi dari perspektif baru yang menyarankan solusi yang tidak ortodoks (yang mungkin terlihat meresahkan pada awalnya), merupakan pengertian dari?

- d. Berpikir kreatif
- e. Berpikir kritis
- f. Komunikasi yang efektif



## Penutup

Demikian panduan belajar *life skill* ini disusun sebagai materi suplement paket modul « Tentang kita » untuk dipergunakan oleh fasilitator lapangan, Pendidik Sebaya dan Konselor sebaya di PIK (Pusat Informasi dan Konseling) Remaja.

# Daftar Pustaka

## Buku dan Jurnal

- DuBrin, A. J. 2009. Human Relations Interpersonal Job Oriented Skills. Tenth edition. New jersey. Pearson Prentice Hall
- DuBrin, A. J. 2011. Human Relations for Career and Personal Sucess, Concepts, Application, and Skill. Boston. Pearson Prentice Hall.
- Van Reusen, A. K. 1996. The Self-Advocacy Strategy for Education and Transition Planning. Journal Intervention in School and Clinic. Vol. 32. No.1. 49 – 54.
- Suranto Aw, *Komunikasi Interpersonal*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2011).
- Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung:Remaja Rosdakarya, 1991).
- Suranto Aw, *Komunikasi Interpersonal*. (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2011).
- Tri Dayakisni dan Hudaniah, *Psikologi Sosial*, (Malang: UMM Press, 2012).
- Burhan bungin. 2006. Sosiologi Komunikasi: Teori Paradigma, dan Diskursus Teknologi Komunikasi di Masyarakat. KencNA Prenada Media Group. Jakarta
- Sarwono, Sarlito Wirawan. 2003. *Teori-teori Psikologi Sosial*. Jakarta. CVRajawali

## Artikel

- Artikel Berita *Interpersonal Skills: Problem Solving and Decision Making: Decision Making*. (n.d.). Retrieved from Skills You Need: <https://www.skillsyouneed.com/ips/decision-making.html>
- Artikel Berita, Kolmar, C. (2021, May 17). *Soft Skills: THE MOST IMPORTANT DECISION-MAKING SKILLS (WITH EXAMPLES)*. Retrieved from Zippia: <https://www.zippia.com/advice/decision-making-skills/>
- Artikel, Doyle, A. (2020, April 15). *Job Searching: Skills & Keywords: Important Decision-Making Skills That Employers Value*. Retrieved from the balance careers: <https://www.thebalancecareers.com/decision-making-skills-with-examples-2063748>
- Artikel D souza, M. (n.d.). *Personal Development: How to Improve Decision Making Skills – 7 Fearless Steps*. Retrieved from Productive Club: <https://productiveclub.com/improve-decision-making-skills/>
- Artikel, Home: *Decision Making: Start Here: How to Make Decisions*. (n.d.). Retrieved from MindTools: [https://www.mindtools.com/pages/article/newTED\\_00.htm](https://www.mindtools.com/pages/article/newTED_00.htm)
- Artikel Learning Skills: *Critical Thinking Skills*. (n.d.). Retrieved from Skills You Need: <https://www.skillsyouneed.com/learn/critical-thinking.html>
- Artikel Page Menu: *Defining Critical Thinking*. (n.d.). Retrieved from The Foundation for Critical Thinking: <https://www.criticalthinking.org/pages/defining-critical-thinking/766>
- Artikel Auld, S. (n.d.). *Blog: Critical thinking: an essential skill for every student*. Retrieved from Australian Christian College: <https://www.acc.edu.au/blog/critical-thinking-essential-skill/>
- Artikel Career Development: *10 Essential Critical Thinking Skills (And how to Improve Them)*. (2021, July 27). Retrieved from Indeed: <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/critical-thinking-skill>
- Artikel "Konsep Diri", <https://www.kajianpustaka.com/2020/11/konsep-diri.html>
- Artikel "Kejar Mimpi Menjadi Manusia yang lebih baik lewat sikap empati", <https://www.kejarmimpi.id/kejar-mimpi-menjadi-manusia-yang-lebih-baik-lewat-sikap-empati.html>
- Artikel, Pengertian Creative Thinking <https://www.studilmu.com/blogs/details/pengertian-creative-thinking-dan-contoh-keterampilannya>
- Artikel, Creative Thinking <https://blog.cakap.com/creative-thinking/>
- Artikel, Keterampilan Pemecahan Masalah <https://hariadimed.blogspot.com/2017/11/keterampilan-pemecahan-masalah-dan.html>
- Artikel berita " Cara Mendidik Anak Agar Mampu Memecahkan Masalah" <https://www.kompas.com/edu/read/2020/07/19/163000971/8-cara-mendidik-anak-agar-mampu-memecahkan-masalah?page=all>.

- Artikel berita, "Keaktifan Problem Solving, Strategi untuk Meningkatkan Keterampilan Memecahkan Masalah"  
<http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=569703&val=9626&title=KEEFKTIFAN%20PROBLEM%20SOLVING%20STRATEGY%20PSS%20UNTUK%20MENINGKATKAN%20KETERAMPILAN%20MEMECAHKAN%20MASALAH%20PADA%20SISWA%20SMP>
- Artikel berita, "Meningkatkan Keterampilan Memecahkan Masalah"  
<https://id.wikihow.com/Meningkatkan-Keterampilan-Memecahkan-Masalah>
- Artikel berita, "Cara Mengasah Keterampilan Memecahkan Masalah"  
<https://kumparan.com/lifeatkumparan/cara-mengasah-keterampilan-memecahkan-masalah-1uQbh8yJsU8/full>
- Artikel berita ''Project Management''  
<https://magnaqm.com/project-management-articles/3-permainan-team-building-ini-dapat-meningkatkan-kualitas-tim-anda/>
- Artikel berita "Bagaimana Tahapan-tahapan Pembentukan Hubungan"  
<https://www.dictio.id/t/bagaimana-tahapan-tahapan-pembentukan-hubungan-interpersonal/8158/5>
- Artikel berita " Komunikasi Interpersonal"  
[https://id.wikipedia.org/wiki/Komunikasi\\_interpersonal](https://id.wikipedia.org/wiki/Komunikasi_interpersonal)
- Artikel berita 'Interpersonal dalam Kesehatan Mental'"  
<https://dosenpsikologi.com/15-hubungan-interpersonal-dalam-kesehatan-mental>
- Artikel berita," Tipe-tipe Hubungan Interpersonal dan Manfaatnya bagi anda"  
<https://www.sehatq.com/artikel/tipe-tipe-hubungan-interpersonal-dan-manfaatnya-bagi-anda>
- Artikel berita, " Teori Hubungan Interpersonal"  
[https://www.academia.edu/15628154/teori\\_hubungan\\_interpersonal](https://www.academia.edu/15628154/teori_hubungan_interpersonal)
- Artikel berita, " Interpersonal Skill Pengertian Contoh dan Cara Meningkatkannya"  
<https://akupintar.id/info-pintar/-/blogs/apa-itu-interpersonal-skill-pengertian-contoh-dan-cara-meningkatkannya>
- Artikel berita, "Apakah yang dimaksud stress"  
<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/apakah-yang-dimaksud-stres-itu>
- Artikel berita, Ternyata Tidak Sulit Mengatasai Stress  
<https://www.alodokter.com/ternyata-tidak-sulit-mengatasai-stres>
- Artikel berita," Mengelola Emosi"  
<https://www.google.com/search?q=mengelola+emosi+adalah&oq=mengelola+emos&aqs=chrome.1.0i512l2j69i57j0i512l7.4308j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
- Artikel berita," Pengertian Creative Thinking dan Contoh Keterampilannya"  
<https://www.studilmu.com/blogs/details/pengertian-creative-thinking-dan-contoh-keterampilannya>
- Artikel berita, " Creative Thinking "  
<https://blog.cakap.com/creative-thinking/>
- Artikel berita, Menejemen Emosi  
<https://www.untan.ac.id/manajemen-emosi/>
- Artikel berita," Mental, Gangguan mood dan Jenis Emosi dan fungsinya."  
<https://hellosehat.com/mental/gangguan-mood/jenis-emosi-dan-fungsinya/>
- Artikel berita." Macam-macam emosi yang membuat anda menjadi manusia seutuhnya",  
<https://www.sehatq.com/artikel/macam-macam-emosi-yang-membuat-anda-jadi-manusia-seutuhnya>
- Syarif, Shinta 2017. *Jurnal Remaja Genre: Peluang Menuju Bonus Demografi*, Jurnal Kependudukan, Universitas Sriwijaya
- Programme On Mental Health World Health Organization, 1997. *Life skills Education for Children and Adolescents in Schools*
- World Bank, 2007. World Development Report; Development and the Next Generation
- Artikel *Sukses Kejar Mimpi dengan Meningkatkan Soft Skill dan Life skill*, Kejarmimpi.id diakses Selasa, 14.00 <https://kejarmimpi.id/sukses-kejar-mimpi-dengan-meningkatkan-soft-skill-dan-life-skill.html>



