



# MODUL KETAHANAN KELUARGA

EDISI  
UNTUK ANAK



## Daftar Isi

<b>Daftar Isi.....</b>	<b>i</b>
<b>Kata Sambutan.....</b>	<b>iii</b>
<b>Panduan untuk Fasilitator .....</b>	<b>v</b>
<b>Ringkasan Aktivitas per Sesi .....</b>	<b>vii</b>
<b>Sesi Anak-anak 1 : Mengembangkan Kualitas Diri..</b>	<b>1</b>
Tujuan.....	2
Ringkasan Sesi Anak 1 :	
1. Pembukaan .....	4
2. Aktivitas untuk Saling Mengenal .....	5
3. Permainan Balon di Udara .....	7
4. Aktivitas 1 : Kualitas Diri untuk Meraih Impian .....	8
5. Lomba Estafet .....	12
6. Aktivitas 2 : Kualitas Diri Orangtua .....	14
7. Penutupan .....	18
<b>Sesi Anak-Anak 2 : Menangani Stres.....</b>	<b>21</b>
Tujuan.....	22
Ringkasan Sesi Anak 2 :	
1. Aktivitas Pembuka.....	24
2. Tinjauan Pekerjaan Rumah.....	26
3. Aktivitas 1 : Apa Itu Stres? .....	28
4. Permainan : Ikuti Pemimpin .....	30
5. Aktivitas 2 : Cara Menangani Stres .....	32
6. Aktivitas 3 : Memahami Stres Orangtua .....	36

7. Penutupan.....	39
<b>Sesi Anak-Anak : Tekanan Teman Sebaya I .....</b>	<b>41</b>
Tujuan .....	42
Ringkasan Sesi Anak 3 :	
1. Pembukaan .....	44
2. Aktivitas 1 : Cara Positif untuk Menyesuaikan Diri	46
3. Aktivitas 2 : Bertanya .....	49
4. Aktivitas 3 : Katakan Apa yang Mungkin Terjadi ..	53
5. Aktivitas 4 : Sarankan Hal Lain yang Dapat Dilakukan Bersama .....	58
6. Penutupan.....	60
<b>Sesi Anak-Anak 4 : Tekanan Teman Sebaya II dan Teman-teman .....</b>	<b>63</b>
Tujuan .....	64
Ringkasan Sesi Anak4.....	64
1. Sambutan, dan Reviu Pekerjaan Rumah.....	66
2. Aktivitas 1 : Tekanan Teman Sebaya II.....	67
3. Permainan : Perahu Melintasi Lautan .....	74
4. Aktivitas 2 : Apa Itu Teman Baik? .....	76
5. Penutupan.....	80

## Kata Sambutan

**Assalamualaikum Wr Wb**

**Salam Sejahtera Bagi Kita Semua**

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya “Modul Intervensi Ketahanan Keluarga edisi untuk Anak” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Modul intervensi ini di adaptasi dari modul “*Family United*” milik UNODC, yang kemudian disesuaikan dengan kearifan local budaya Indonesia.

“Modul Intervensi Ketahanan Keluarga edisi untuk Anak” ini merupakan panduan bagi fasilitator untuk dapat mengajak anak-anak percaya bahwa mereka memiliki kebaikan diri untuk di kembangkan dan potensi positif untuk tegas menolak narkoba. Oleh karena itu, ungkapan terima kasih yang tak terhingga ditujukan kepada semua pihak di semua lokus dan tim pengkaji modul maupun pihak lainnya yang telah mengambil bagian dalam penyusunan modul.





Akhirnya, semoga modul dapat bermanfaat bagi peningkatan kualitas dan kuantitas dalam pelaksanaan Pencegahan Narkoba.

Jakarta, Desember 2019

Kepala Badan Narkotika Nasional

Drs. Heru Winarko, SH

## Panduan untuk Fasilitator

	<b>Lampu Pengingat</b>  Hal-hal yang dapat menjadi rujukan jawaban yang diminta atau diharapkan muncul dari peserta.
	<b>Flipchart</b>  Hal-hal yang perlu dituliskan dalam <i>flipchart</i> .
	<b>Catatan</b>  Catatan penting yang perlu diperhatikan ketika aktivitas berlangsung
 <b>Skenario Bermain Peran</b>	<b>Skenario Bermain Peran</b>  Berisi skenario yang dimainkan dalam aktivitas bermain peran oleh fasilitator dan/atau peserta.

<p><b>Instruksi Permainan: ...</b></p>	<p><b>Instruksi Permainan</b></p> <p>Deskripsi tentang jalannya aktivitas permainan</p>
--	---



## Ringkasan Aktivitas per Sesi

Sesi	Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
<b>Sesi Anak-Anak 1:</b> Mengembangkan Kualitas Diri	1. Pembukaan	2 menit	• -
	2. Aktivitas untuk Saling Mengenal	4 menit	• Bola kecil yang tidak memantul
	3. Permainan Balon di Udara	6 menit	• Balon warna warni yang sudah ditiup (5 buah)
	4. Aktivitas 1: Kualitas Diri untuk Meraih Impian	6 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Flipchart</i> yang berisi tabel daftar kualitas diri</li> <li>• Kartu bergambar (1 set)</li> <li>• Kartu kualitas diri (3 set)</li> <li>• Amplop putih (sejumlah peserta)</li> </ul>
	5. Lomba Estafet	6 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kertas HVS (2 lembar)</li> <li>• Perekat Kertas</li> </ul>

Sesi	Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spidol (2 buah)</li> </ul>
	6. Aktivitas 2: Kualitas Diri Orangtua	20 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Flipchart</i> (kertas kosong)</li> <li>• Spidol berwarna hitam/biru (@1 buah)</li> </ul>
	7. Penutupan	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slogan Anak</li> <li>• Pohon Keluarga</li> <li>• Lembar Penugasan "Upaya untuk Mengembangkan Kualitas Diri"</li> </ul>
<b>Sesi Anak-Anak 2:</b> Menangani Stres	1. Aktivitas Pembukaan	4 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pesawat dari kertas yang dapat diterbangkan</li> </ul>
	2. Tinjauan Pekerjaan Rumah	4 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Flipchart</i> (kertas kosong)</li> <li>• Spidol berwarna</li> </ul>

Sesi	Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
			hitam/biru (@ 1 buah)
	1. Aktivitas 1: Apa Itu Stres?	11 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Flipchart</i> Anak Perempuan "Penyebab Stres"</li> <li>• Spidol berwarna hitam/biru (@ 1 buah)</li> <li>•</li> </ul>
	2. Permainan: Ikuti Pemimpin	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• -</li> </ul>
	3. Aktivitas 2: Cara Menangani Stres	13 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Flipchart</i> cara menghindari stres</li> <li>• Spidol berwarna hitam/biru (@ 1 buah)</li> <li>• Skenario Bermain Peran "Cara Mengatasi Stres"</li> </ul>
	3. Aktivitas 3: Memahami	8 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kertas A4 (2 lembar)</li> </ul>

Sesi	Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
	Stres Orangtua		Pulpen (2 buah)
	4. Penutupan	4 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lembar Penugasan "Upaya untuk Mengembangkan Kualitas Diri"</li> <li>Slogan Anak</li> </ul>
<b>Sesi Anak-Anak 3:</b> Tekanan Teman Sebaya I	1. Pembukaan	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>
	2. Aktivitas 1: Cara Positif untuk Menyesuaikan diri	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Flip chart</i> bergambar seorang remaja laki-laki</li> <li>Spidol berwarna hitam/biru (@1 buah)</li> </ul>
	3. Aktivitas 2: Bertanya	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Flipchart</i></li> <li>Spidol berwarna hitam/biru</li> <li>Papan Langkah 1 "Bertanya"</li> </ul>
	4. Aktivitas 3: Katakan Apa yang	12 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Papan Langkah 2 "Katakan</li> </ul>

Sesi	Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
	Mungkin Terjadi		Apa yang Mungkin Terjadi"
	5. Aktivitas 4: Sarankan Hal Lain yang Dapat Dilakukan Bersama	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Papan Langkah 1 "Bertanya"</li> <li>Papan Langkah 2 "Katakan Apa yang Mungkin Terjadi"</li> <li>Papan Langkah 3 "Sarankan Hal Lain yang Dapat Dilakukan"</li> </ul>
	6. Penutupan	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Slogan Anak</li> </ul>
<b>Sesi Anak-Anak 4:</b> Tekanan Teman Sebaya II dan Teman-Teman	1. Sambutan, dan Reviu Pekerjaan Rumah	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>
	2. Aktivitas 1: Tekanan Teman Sebaya II	25 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Papan Langkah 1 "Bertanya"</li> <li>Papan Langkah 2 "Katakan Apa yang</li> </ul>

Sesi	Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
			<p>Mungkin Terjadi”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papan Langkah 3 “Sarankan Hal Lain yang Dapat Dilakukan”</li> <li>• Papan Langkah 4 “Tetap Tenang dan Santai”</li> <li>• Papan Langkah 5 “Katakan Nama Temanmu”</li> <li>• Papan Langkah 6 “Dengarkan aku”</li> <li>• Papan Langkah 7 “Tinggalkan temanmu”</li> </ul>
	3. Permainan: Perahu Melintasi Lautan	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lakban</li> <li>• Gunting</li> </ul>

Sesi	Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
	4. Aktivitas 2: Apa Itu Teman Baik?	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 tutup botol beragam (warna, ukuran, bahan)</li> <li>• Stiker karakteristik teman baik dan teman tidak baik</li> </ul>
	5. Penutupan	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slogan anak</li> </ul>





---

# Sesi Anak-anak 1

Mengembangkan Kualitas Diri

---

## TUJUAN

- Membantu anak mengenal satu sama lain dan merasa nyaman di dalam kelompok.
- Mendorong anak berpikir positif tentang kualitas diri yang ingin mereka kembangkan.
- Membantu anak memahami tanggung jawab orangtua dan kualitas diri yang ingin mereka kembangkan ketika dewasa.

**Durasi Sesi: 60 menit**

## RINGKASAN SESI ANAK 1

Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
1. Pembukaan	2 menit	-
2. Aktivitas untuk Saling Mengenal	4 menit	Bola kecil yang tidak memantul
3. Permainan Balon di Udara	6 menit	<ul style="list-style-type: none"><li>• Balon warna warni yang sudah ditiup (5 buah)</li></ul>
4. Aktivitas 1: Kualitas Diri untuk Meraih Impian	6 menit	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Flipchart</i> yang berisi tabel daftar kualitas diri</li><li>• Kartu bergambar (1 set)</li><li>• Kartu kualitas diri (3 set)</li><li>• Amplop putih (sejumlah peserta)</li></ul>
5. Lomba Estafet	6 menit	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kertas HVS (2 lembar)</li></ul>

Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perekat Kertas</li> <li>• Spidol (2 buah)</li> </ul>
6. Aktivitas 2: Kualitas Diri Orangtua	20 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Flipchart</i> (kertas kosong)</li> <li>• Spidol berwarna hitam/biru (@1 buah)</li> </ul>
7. Penutupan	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slogan Anak</li> <li>• Pohon Keluarga</li> <li>• Lembar Penugasan "Upaya untuk Mengembangkan Kualitas Diri"</li> </ul>

## 1. Pembukaan



(2 menit)

---

### Tujuan

Membantu anak merasa diterima dan mengetahui apa yang diharapkan dalam program ini.

### Alat dan Bahan

-

#### 1) Fasilitator membuka kegiatan dan mengatakan kepada anak

- a. Selamat datang, kami senang menerima kehadiran adik-adik semua di sini.
- b. Dalam 4 minggu ke depan, kita akan bertemu untuk melakukan aktivitas bersama.
- c. Orangtua adik-adik juga sedang melakukan kegiatan di ruangan yang berbeda. Setelah ini kita akan berkumpul dalam kegiatan keluarga.
- d. Sebelum memulai kegiatan, agar saling mengenal, kita akan melakukan permainan.

## 2. Aktivitas untuk Saling Mengenal



(4 menit)

---

### Tujuan

Membantu anak merasa nyaman satu dengan yang teman-teman lainnya.

### Alat dan Bahan

Bola kecil yang tidak memantul

#### 1) Fasilitator melakukan aktivitas pengenalan dengan permainan lempar bola

##### **PERMAINAN LEMPAR BOLA**

1. Minta semua anak berdiri dan membentuk lingkaran besar.
2. Anak bergantian menyebutkan namanya, yang lain menyimak dan mengingat nama teman tersebut.
3. Setelah semua selesai menyebutkan nama, anak bergiliran melemparkan bola ke temannya.
4. Anak yang melempar bola akan menyebutkan nama teman yang menangkap bola tersebut.
5. Lakukan hingga semua anak mendapatkan kesempatan untuk saling berkenalan.


**2) Fasilitator menyampaikan *de brief* agar anak dapat memahami makna permainan**



***de brief***

- a. Adik-adik, dari kegiatan yang tadi, kita perlu memberikan perhatian ketika seseorang sedang berbicara (menyimak nama teman).
- b. Upaya yang kita lakukan untuk mengingat nama teman adalah cara kita untuk membangun keakraban di dalam kelompok.

### 3. Permainan Balon di Udara

 (6 menit)

---

#### Tujuan

Membantu anak merasa rileks dan menciptakan suasana menyenangkan ketika baru memulai interaksi di dalam kelompok.

#### Alat dan Bahan

Balon yang sudah ditiup (5 buah)

#### 1) Fasilitator memandu permainan balon di udara

##### BALON DI UDARA

1. Menyampaikan tujuan permainan, yaitu untuk mempertahankan balon tetap di udara.
2. Minta anak berdiri membentuk lingkaran, saling berpegangan tangan, dan tidak boleh terlepas  
(jika anak laki-laki dan perempuan malu untuk berpegangan tangan dalam permainan ini, fasilitator disarankan ikut bermain dengan posisi di antara anak laki-laki dan perempuan).
3. Untuk mempertahankan balon tetap di udara, anak-anak dapat menggunakan anggota tubuh selain kaki.
4. Secara bertahap, tambahkan balon lain.



Ingatkan anak untuk tidak menggunakan kaki demi alasan keamanan.

## 4. Aktivitas 1:

### Kualitas Diri untuk Meraih Impian



(15 menit)

---

### Tujuan

Membantu anak mengenali kualitas diri yang ingin dikembangkan saat mereka tumbuh dewasa.

### Alat dan Bahan

- *Flipchart* berisi tabel daftar kualitas diri
- Kartu bergambar (1 set), kartu kualitas diri (3 set)
- Amplop putih (sejumlah peserta)

#### 1) Fasilitator memandu diskusi tentang kualitas diri seseorang yang dikagumi anak

- a. Adik-adik, kita akan berdiskusi tentang mimpi-mimpi masa depan yang kalian inginkan.
- b. Biasanya, setiap anak mempunyai seseorang yang dikagumi, sehingga ingin menjadi orang sukses saat dewasa.
- c. Siapakah orang yang Adik-adik kagumi, bisa saja di dalam keluarga, sekolah atau lingkungan lainnya? Seperti apa mereka? dan apa yang mereka lakukan sehingga Adik-adik mengaguminya?
- d. Saya akan menuliskan beberapa kualitas diri di *flipchart*. Kemudian kita akan membahas arti dari setiap kualitas diri tersebut.





<b>Kualitas diri</b>	<b>Definisi yang Mungkin</b>
adil	memperlakukan semua orang sama
bersahabat	bersikap hangat dan menyenangkan bagi orang lain
membantu	memberikan pertolongan kepada orang yang membutuhkan
jujur	mengatakan kebenaran, tidak mengambil sesuatu yang bukan miliknya
dapat diandalkan	melakukan apa yang mereka bilang akan lakukan
setia	selalu bersama, tidak berpaling
baik	melakukan hal baik untuk orang lain
memahami	berusaha melihat hal-hal dari sudut pandang orang lain
berani	melakukan hal yang benar meskipun takut

## 2) Fasilitator memandu permainan tebak kartu bergambar

### TEBAK KARTU BERGAMBAR

1. Perlihatkan kartu bergambar pada anak-anak, setiap gambar terdapat deskripsi pada bagian belakang kertas.
2. Bacakan deskripsi kartu, lalu minta anak menebak kualitas diri yang mewakili gambar dan deskripsi tersebut.
3. Untuk menemukan kata kualitas diri yang mewakili, dapat menggunakan daftar di *flipchart*.
4. Jika dibutuhkan, beri bantuan dan saran kepada anak, sehingga mereka dapat menamai setidaknya satu kualitas untuk setiap gambar.



Bagian terpenting dari aktivitas ini adalah anak-anak menamakan satu atau dua kualitas diri untuk setiap gambar.

### 3) Fasilitator memandu permainan kartu kualitas diri

#### KARTU KUALITAS DIRI

1. Perlihatkan beberapa kartu kualitas diri yang disusun per jenis.
2. Minta masing-masing anak memilih 2 sampai 3 kartu kualitas diri yang ingin dikembangkan ketika dewasa.
3. Bagikan satu amplop kepada setiap anak untuk menyimpan kartu yang sudah dipilih, lalu beri nama pada amplop tersebut.
4. Kualitas diri yang dipilih anak akan ditunjukkan kepada orangtua pada sesi keluarga.




- Pastikan kartu kualitas diri disusun dalam tumpukan yang sejenis.
- Tumpukan kartu harus diletakkan menyebar dan berjarak, sehingga anak-anak tidak berkerumun saat mereka memilih kartu.
- Jangan mengarahkan anak untuk memilih kartu tertentu.

### 4) Fasilitator memandu anak membuat rencana aktivitas untuk mengembangkan kualitas diri yang sudah dipilih

Kualitas Diri	Upaya untuk mengembangkan kualitas diri
Kualitas Diri 1	
Kualitas Diri 2	

## 5. Lomba Estafet

 (6 menit)


### Tujuan

Membantu anak agar rileks dan merasa senang sebelum memulai aktivitas berikutnya.

### Alat dan Bahan

- Kertas HVS (2 lembar)
- Perekat Kertas
- Spidol (2 buah)

#### 1) Fasilitator memandu lomba estafet

<b>LOMBA ESTAFET</b>		
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tentukan area permainan.</li><li>2. Rekatkan dua lembar kertas sebagai "sasaran" yang akan dituju, dan menjadi garis <i>finish</i>.</li><li>3. Bagi anak-anak menjadi 2 tim, berbaris menghadap ke arah sasaran.</li><li>4. Beri spidol kepada anak pertama di setiap tim.</li><li>5. Anak yang berdiri paling depan pada setiap tim akan berlari menuju</li></ol>	Sasaran Tim 1	Sasaran Tim 2
	X X X X X	X X X X X
<p style="text-align: center;"><b>P e m a i n</b></p> <div><p>Jika waktunya cukup, minta anak-anak melakukan estafet lagi.</p></div>		

<p>sasaran dan mengetukkan spidol ke kertas sasaran.</p> <p>6. Setelah mengetukkan spidol, anak berlari ke timnya, menyerahkan spidol kepada anak berikutnya.</p> <p>7. Begitu seterusnya hingga selesai.</p> <p>8. Tim yang menyelesaikan lebih dulu akan menjadi pemenangnya.</p>	
---	--

## 6. Aktivitas 2

### Kualitas Diri Orangtua



(20 menit)

---

### Tujuan

Menunjukkan kepada anak bahwa kualitas diri yang dimiliki orangtua mempengaruhi cara mereka dalam bersikap dan dalam melakukan sesuatu.

### Alat dan Bahan

- *Flipchart* (kertas kosong)
- Spidol berwarna hitam/biru

#### 1) Fasilitator memandu diskusi tentang tanggung jawab-tanggung jawab orangtua

- a. Menurut adik-adik, apa saja yang menjadi tanggung jawab orangtua di rumah?  
(jawaban anak dituliskan di *flipchart*)
- b. Dari bentuk-bentuk tanggung jawab yang tadi sudah dikemukakan, perlu kita pahami bahwa tanggung jawab yang diperlihatkan orangtua merupakan bagian dari kualitas diri yang dimiliki orangtua kalian.



### **Tanggung Jawab orangtua**

- Melindungi anak-anak
- Mendengarkan anak-anak
- Mengurus rumah
- Menunjukkan cinta kepada anak-anak
- Bekerja keras
- Membantu anak-anak belajar
- Meluangkan waktu untuk bersenang-senang dengan keluarga
- Mengurus anggota keluarga saat sakit
- Memasak makanan

## **2) Fasilitator memandu kegiatan bermain peran tentang tanggung jawab orangtua**



### **Skenario Bermain Peran "Tanggung Jawab Orangtua"**



1. Fasilitator mencontohkan permainan dengan memerankan dua jenis tanggung jawab orangtua, peragaan gerakan yang sesuai tanpa bersuara.
2. Minta anak menebak bentuk tanggung jawab apa yang sedang diperankan.

### **Skenario 1:**

Meluangkan waktu untuk bersenang-senang bersama keluarga.

(Contoh gerakan yang diperagakan: dua fasilitator bolak-balik melemparkan bola beberapa kali, terlihat bahagia)

### **Skenario 2:**

Mengurus rumah

(Contoh gerakan yang diperagakan: menyikat lantai, terlihat lelah).

3. Bagi anak menjadi dua kelompok, A dan B.
4. Setiap kelompok bergantian memerankan bentuk tanggung jawab yang dipilih. Fasilitator membantu memberikan saran kepada kelompok dari daftar yang sudah ada.

### **Saran skenario untuk Kelompok 1:**

#### **Meluangkan waktu untuk bersenang-senang dengan keluarga**

(Bolak-balik melempar bola kecil bersama seorang anak)

#### **Melindungi anak-anak**

(Melihat sesuatu yang menakutkan di luar, lalu mengajak anak untuk masuk ke dalam ruangan, kemudian merangkul anak)

#### **Mendengarkan anak dan anak berperan sedang berbicara**

(Menghadap anak seakan sedang mendengarkan, mengangguk, tersenyum, menggerakkan tangan)



### **Saran skenario untuk Kelompok 2:**

#### **Menjaga rumah tetap rapi**

(Berperan seperti sedang menyapu, membersihkan dan merapikan barang-barang.)

#### **Membantu anak mempelajari hal-hal penting.**

(Duduk di depan anak dan memperlihatkan sesuatu di buku. Menunjuk ke sesuatu, mengangguk dan tersenyum.)

#### **Menjauhkan anak-anak melakukan hal yang berbahaya.**

(Menggelengkan kepala dan menunjuk ke sesuatu di luar seakan berkata Aku tidak mau kamu pergi ke sana (tetapi tanpa kemarahan).)

5. Berikan waktu 3 menit kepada anak untuk berlatih mempraktikkan peran yang mereka pilih.
6. Masing-masing kelompok bergantian bermain peran satu peran dan kelompok lain harus menebak apa yang mereka perankan.

## 7. Penutupan



(5 menit)

---

### Tujuan

Mempersiapkan sesi keluarga, memberi pekerjaan rumah dan membaca slogan anak-anak

### Alat dan Bahan

- Pohon keluarga
- Slogan anak

#### 1) Fasilitator menyimpulkan kegiatan sesi 1

- a. Adik-adik, tadi kita sudah diskusi tentang kualitas diri. Adik-adik juga menyebutkan siapa orang yang dikagumi dan kualitas diri yang dimilikinya.
- b. Kita juga membahas tanggung jawab-tanggung jawab orangtua, dan itu merupakan kualitas diri yang dimiliki mereka.
- c. Adik-adik juga sudah memilih kartu kualitas diri yang ingin dikembangkan dan membuat rencana bagaimana mengembangkannya.
- d. Jadi, orang yang berhasil, termasuk orang-orang yang dikagumi tadi, adalah mereka yang terus berusaha mengembangkan kualitas diri.

#### 2) Fasilitator memberikan tugas rumah:

- a. Pada hari ini, adik-adik telah memilih dua sampai tiga kartu kualitas diri.

- b. Tadi sudah sama-sama membuat rencana upaya apa yang akan dilakukan untuk mengembangkan kualitas tersebut.
- c. Selanjutnya, selama satu minggu ke depan, cobalah melakukan aktivitas yang membuat adik-adik dapat mengembangkan setidaknya satu kualitas diri.
- d. Adik-adik dapat memberikan tanda centang setiap kali mencoba melakukan rencana yang sudah dibuat.

Kualitas Diri	Upaya untuk mengembangkan kualitas diri	Hari					
		1	2	3	4	5	6
Kualitas Diri 1							
Kualitas Diri 2							

### 3) **Fasilitator menyiapkan anak mengikuti sesi keluarga**

- a. Nanti di sesi keluarga, adik-adik dan orangtua masing-masing akan membuat Pohon Keluarga dan beberapa kegiatan lainnya.
- b. Sekarang, mari sama-sama membaca slogan.

#### **Slogan Anak-anak**

Kami adalah anak-anak yang kuat yang membangun keterampilan dan kebaikan-kebaikan diri, sehingga kami akan memiliki masa depan yang baik.



---

# Sesi Anak-Anak 2

Menangani Stres

---

## TUJUAN

- Memberi pengetahuan kepada anak bahwa stres dapat dialami oleh orangtua maupun anak.
- Menunjukkan kepada anak-anak cara mengetahui jika mereka sedang mengalami stres.
- Membantu anak-anak mempelajari cara-cara yang tepat untuk menangani stres
- Mendorong anak-anak untuk memahami stres yang mungkin dialami orangtua.

**Durasi Sesi: 60 menit**

## RINGKASAN SESI ANAK 2

Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
1. Aktivitas Pembukaan	4 menit	Pesawat dari kertas yang dapat diterbangkan
2. Tinjauan Pekerjaan Rumah	4 menit	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Flipchart</i> (kertas kosong)</li><li>• Spidol berwarna hitam/biru (@ 1 buah)</li></ul>
3. <b>Aktivitas 1:</b> Apa Itu Stres?	11 menit	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Flipchart</i> Anak Perempuan "Penyebab Stres"</li><li>• Spidol berwarna hitam/biru (@ 1 buah)</li></ul>
4. Permainan: Ikuti Pemimpin	10 menit	-

Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
5. <b>Aktivitas 2:</b> Cara Menangani Stres	13 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Flipchart</i> cara menghindari stres</li> <li>• Spidol berwarna hitam/biru (@ 1 buah)</li> <li>• Skenario Bermain Peran "Cara Mengatasi Stres"</li> </ul>
6. <b>Aktivitas 3:</b> Memahami Stres Orangtua	8 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kertas A4 (2 lembar)</li> <li>• Pulpen (2 buah)</li> </ul>
7. Penutupan	4 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembar Penugasan "Identifikasi situasi yang menimbulkan stres"</li> <li>• Slogan Anak</li> </ul>

## 1. Aktivitas Pembuka



(4 menit)

---

### Tujuan

Untuk memperkuat rasa memiliki anak dalam kelompok.

### Alat dan Bahan

Pesawat dari kertas yang dapat diterbangkan

#### 1) Fasilitator menyampaikan tujuan kegiatan pada sesi 2, yaitu:

- a. Berdiskusi tentang apa itu stres. Stres dapat dialami oleh orangtua dan anak.
- b. Berdiskusi untuk mengetahui tanda-tanda ketika seseorang mengalami stres.
- c. Mempelajari cara-cara bagaimana mengatasi stres.
- d. Mendiskusikan bagaimana stres yang mungkin dialami orangtua.

#### 2) Fasilitator memandu permainan menerbangkan pesawat kertas

- a. Adik-adik, supaya lebih saling mengenal lagi, kita akan bermain terbangkan pesawat.
- b. Caranya mirip dengan permainan lempar bola pada sesi yang lalu.



### **PERMAINAN MENERBANGKAN PESAWAT KERTAS**

1. Minta semua anak berdiri membentuk lingkaran, sambil mengatakan: *"Senang sekali jumpa lagi dengan kalian hari ini."*
2. Anak menyebutkan namanya masing-masing, anak lain menyimak dan mengingatnya.
3. Setelah selesai, setiap anak secara bergantian menerbangkan pesawat ke arah salah satu temannya, lalu menyebutkan nama teman yang dituju oleh pesawat itu.
4. Anak yang namanya disebut mengatakan, "Halo teman-teman...", anak lainnya menjawab, "Hai (sebut namanya)"
5. Permainan dilanjutkan hingga semua anak mendapat kesempatan menyapa dan disapa.
6. Lakukan hingga semua anak mendapatkan kesempatan untuk saling berkenalan.

## 2. Tinjauan Pekerjaan Rumah



(4 menit)

---

### Tujuan

Untuk memperkuat keinginan anak membangun kualitas diri.

### Alat dan Bahan

- *Flipchart* (kertas kosong)
- Spidol berwarna hitam/biru (@ 1 buah)

#### 1) Fasilitator membahas secara singkat pekerjaan rumahanak:

- a. "Minggu yang lalu adik-adik sudah membawa beberapa kartu yang mewakili kualitas diri yang ingin kamu kembangkan."
- b. "Adik-adik juga sudah membuat rencana aktivitas untuk mengembangkan kualitas diri tersebut."
- c. "Sekarang, ceritakan selama satu minggu kemarin upaya yang sudah adik-adik lakukan."  
(Pastikan semua anak mendapat kesempatan untuk menjawab. Jika anak melakukan, beri pujian. Namun jika anak tidak melakukan, dorong terus anak untuk melakukan pada kesempatan berikutnya).



### **Cara-cara Membangun Kualitas-kualitas Diri**

Adil	Tidak mengabaikan seseorang.
Bersahabat	Berbicara dengan seseorang yang tidak terlalu dikenal.
Jujur	Mengatakan kebenaran meski sulit.
Dapat diandalkan	Melakukan sesuatu yang dikatakannya akan dilakukan.
Penolong	Membantu seseorang yang membutuhkan.
Setia	Membela teman jika ada yang mengganggu.
Berani	Melakukan sesuatu yang sulit atau menakutkan.
Memahami	Mendengarkan teman yang memiliki masalah.

### 3. Aktivitas 1

#### Apa Itu Stres?



(11 menit)

---

#### Tujuan

Memberi pengetahuan kepada anak bahwa semua orang bisa mengalami stres.

#### Alat dan Bahan

- *Flipchart* dengan kertas bergambar seorang anak perempuan
- Spidol berwarna hitam/biru (@ 1 buah)

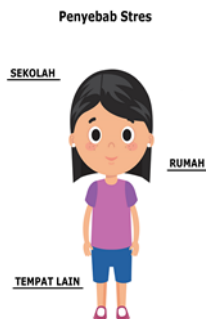
#### 1) Fasilitator memandu diskusi tentang apa itu stres

- a. Hari ini kita akan membahas tentang stres, silahkan adik-adik duduk membentuk lingkaran dengan posisi yang nyaman.
- b. Tujuan kegiatan ini agar adik-adik memahami bahwa semua orang dapat mengalami stres dan mengetahui apa saja yang dapat menyebabkan stres.
- c. Adakah di antara adik-adik yang mengetahui apa itu stres?

(Jika anak belum merespon dengan baik, bantu mereka untuk memahaminya, bahwa **stres adalah keadaan yang membuat seseorang merasa tertekan, sehingga tidak nyaman**).

#### 2) Fasilitator membantu anak mengenali stres pada dirinya (di rumah, sekolah maupun di lingkungan lain)


- a. Adik-adik, coba perhatikan gambar anak perempuan ini. Menurut adik-adik, siapa nama yang akan kita berikan?
- b. Kita telah membahas sebelumnya, apa itu stres.
- c. Sekarang, bayangkan jika anak di dalam gambar ini sedang mengalami stres.
- d. Kira-kira, apa saja yang bisa menjadi penyebab stres di rumah, sekolah dan lingkungan lainnya.



### **3) Fasilitator membantu anak bagaimana mengenali gejala stres pada dirinya**

- a. Sekarang kita akan berdiskusi bagaimana tandanya jika seseorang mengalami stres.
- b. Terkadang saat seseorang sedang mengalami stres, tubuhnya bereaksi, misalnya sakit kepala, tangan berkeringat, sakit perut, dsb.
- c. Menurut adik-adik, tanda-tanda apalagi yang dirasakan ketika seseorang mengalami stres (jawaban dituliskan pada *flipchart*)

## 4. Permainan Ikuti Pemimpin

 (10 menit)

### Tujuan

Untuk membantu anak merasa rileks dan nyaman di dalam kelompok

### Alat dan Bahan

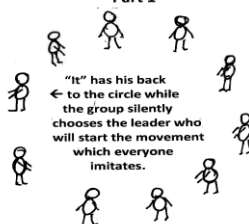
-

#### 1) Fasilitator memandu permainan Ikuti Pemimpin

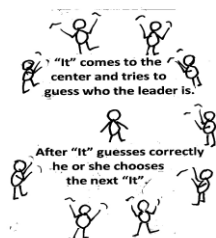
##### Permainan Ikuti Pemimpin

1. Mengajak anak membentuk lingkaran besar, dan menyampaikan bahwa mereka akan melakukan permainan Ikuti Pemimpin.
2. Permainan dimulai dengan memilih satu anak sebagai penebak, minta ia berbalik badan.
3. Sementara, anak lainnya akan memilih 1 pemimpin kelompok tanpa bersuara agar tidak diketahui oleh anak yang menjadi penebak.
4. Tugas pemimpin adalah membuat gerakan yang akan ditirukan anggota kelompok.

##### Follow the Leader Part 1



##### Part 2



<p>5. Tugas penebak adalah menebak siapakah yang menjadi pemimpin.</p> <p>6. Setiap 10-15 detik fasilitator akan memberikan satu kali tepukan sebagai tanda bagi pemimpin kelompok untuk mengganti gerakan</p> <p>7. Jika penebak berhasil menebak siapa pemimpin, maka pemimpin berganti peran menjadi penebak.</p> <p>8. Permainan akan berlanjut dimulai dari awal dengan memilih pemimpin baru. Begitu seterusnya hingga waktu habis.</p>	
---	--

## 2) Fasilitator menyampaikan *debrief* permainan




### **de brief**

- Adik-adik, seperti diskusi kita sebelumnya tentang stres, sebenarnya kunci untuk mengatasi stres adalah kita harus bergerak melakukan aktivitas tertentu.
- Dari permainan tadi, kita juga belajar peka terhadap sekeliling termasuk jika ada perubahan yang terjadi. Kepekaan ini menjadi keterampilan yang perlu dimiliki semua orang untuk bisa waspada atas segala kemungkinan yang terjadi pada diri dan lingkungan.

## 5. Aktivitas 2

### Cara Menangani Stres

 (13 menit)

---

### Tujuan

Membantu anak menemukan cara untuk merasa lebih baik saat mereka merasa stres

### Alat dan Bahan

- Flipchart
- Spidol berwarna hitam/biru (@ 1 buah)
- Skenario Bermain Peran "Cara Mengatasi Stres"

#### 1) Fasilitator mengingatkan kembali pembahasan mengenai stres

- Pada kegiatan sebelumnya, kita telah mengetahui hal-hal yang menyebabkan stres dan reaksi tubuh saat kita stres.
- Kita akan mempelajari apa yang bisa dilakukan untuk mengatasi stres.
- Berikut ini daftar aktivitas yang dapat kita lakukan.  
(fasilitator menunjukkan *flipchart* yang berisi daftar tersebut)



Satu pemimpin kelompok bertanya kepada anak-anak, sementara yang lain menulis pada flip chart.





### **Cara mengatasi stres**

- Lakukan pernapasan pelan dan lembut (fasilitator melatih cara melakukannya)
- Tinggalkan situasi, jika memungkinkan
- Katakan ke diri sendiri kamu dapat mengatasinya
- Pergi ke tempat pribadi dan menangis atau berteriak
- Berhitung sampai 10
- Berbicara dengan teman
- Berdoa
- Tulis apa yang terjadi/bagaimana perasaanmu

## **2) Fasilitator memandu kegiatan bermain peran tentang cara mengatasi stres**



### **Skenario Bermain Peran "Cara Mengatasi Stres"**



1. Bagi anak menjadi dua tim, tim A dan B.
2. Tim A diberikan kartu 1, sementara tim B diberikan kartu 2. Kartu sama-sama berisi mengenai cara mengatasi stres.
3. Anggota tim A memperagakan 1 cara mengatasi stres, sementara tim B menebak. Begitu pula sebaliknya.

### Kartu Cara Mengatasi Stres

- **Tarik napas perlahan**  
Tarik napas dalam-dalam sambil mengangkat tangan sampai lurus sebatas dada, hembuskan perlahan sambil menurunkan tangan
- **Tinggalkan situasi jika memungkinkan**  
Kembali ke kelompok dan ambil beberapa langkah
- **Katakan kepada diri sendiri bahwa kamu dapat menanganinya, dan anggukkan kepala**  
Menunjuk ke kepala atau dada
- **Pergi ke tempat pribadi dan mengangis atau berteriak**  
Buka mulut lebar-lebar seperti berteriak
- **Hitung sampai 10**  
Menunjuk jari satu per satu
- **Berbicara dengan teman**  
Hadapkan kedua tangan dan gerakkan seperti sedang “berbicara”
- **Berdoa**  
Tutup kedua mata dan tundukkan kepala, telapak tangan menyatu
- **Tarik napas pelan dan lembut**  
Tarik napas perlahan saat mengangkat dan menurunkan tangan

#### **4) Fasilitator memandu anak teknik pernafasan pelan**

- a. Adik-adik, sekarang kita akan berlatih teknik pernafasan pelan.
- b. Teknik ini dapat adik-adik lakukan ketika sedang mengalami stres agar lebih rileks.
- c. Mari kita berdiri melingkar.
- d. Luruskan lengan ke depan, angkat perlahan sampai lurus di dada sambil tarik nafas dalam-dalam dan perlahan.
- e. Hembuskan nafas perlahan sambil turunkan lengan. Lakukan berulang sampai adik-adik merasa lebih tenang.

#### **5) Fasilitator menyimpulkan kegiatan**

- a. Kita telah membahas cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress.
- b. Untuk teknik pernafasan pelan, Adik-adik dapat terus berlatih jika sedang mengalami stress.

## 6. Aktivitas 3

### Memahami Stres Orangtua



(8 menit)

---

#### Tujuan

Membantu anak memahami stres yang terjadi pada orangtua.

#### Alat dan Bahan

- Kertas A4 (2 lembar)
- Pulpen (2 buah)

#### 1) Fasilitator menyampaikan pengantar kegiatan kepada anak:

- a. Pada pertemuan di minggu yang lalu, kita sudah sama-sama membahas apa saja yang menjadi tanggung jawab orangtua.
- b. Sekarang kita akan berdiskusi tentang hal-hal apa saja dari tanggung jawab orangtua yang bisa menyebabkan stres (*flipchart* dari sesi 1 ditampilkan kembali)

#### 2) Fasilitator memandu diskusi stres yang dialami orangtua yang bersumber dari tanggung jawab yang harus dijalani

- a. Menurut adik-adik, apa saja kemungkinan stres yang dialami orangtua yang bersumber dari tanggung jawab yang dijalannya?



Fasilitator membuat daftar tanggungjawab orangtua dan stres yang timbul, dimulai dengan “merawat anak-anak” – stres yang timbul: anak sakit.

### 3) Fasilitator berdiskusi dengan anak-anak untuk mengenali penyebab stres pada orangtua

- Fasilitator membentuk dua tim. Memberikan waktu 3 menit untuk masing-masing tim berdiskusi tentang hal-hal yang menyebabkan stres. (Jawaban ditulis pada kertas).
- Setelah selesai berdiskusi, masing-masing tim akan membacakan hasil diskusi secara bergantian dan fasilitator menuliskannya pada *flipchart*.



#### **Tanggung Jawab Orang Dewasa**

Merawat anak-anak

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Tim 1**



**Tim 2**

Bantu kelompok untuk memberikan jawaban seperti:

- Khawatir tidak memiliki cukup uang
- Terlalu banyak pekerjaan rumah tangga
- Khawatir anak-anak terlibat bahaya
- Kekhawatiran akan masalah kesehatan keluarga
- Terganggu oleh anak-anak yang tidak akur
- Khawatir anak-anak pergi ke tempat yang dilarang.
- Tidak memiliki pekerjaan
- Khawatir tentang membetulkan rumah
- \*Perdebatan dalam keluarga

## 7. Penutupan



(4 menit)

---

### Tujuan

Memberikan tugas rumah untuk memperkuat apa yang telah dipelajari anak hari ini dan untuk mempersiapkan mereka di sesi keluarga.

### Alat dan Bahan

- Lembar Penugasan "Identifikasi Situasi yang Menimbulkan Stres"
- Slogan anak.

#### 1) Fasilitator menyimpulkan kegiatan

- a. Hari ini kita sudah mempelajari tentang ciri ketika seseorang mengalami stres.
- b. Kita juga telah membahas hal-hal yang mungkin menyebabkan stres di rumah, di sekolah atau di tempatlain, serta cara yang dapat dilakukan untuk mengatasinya.

#### 2) Fasilitator memberi tugas rumah

- a. Selama satu minggu ke depan, kami ingin adik-adik mencoba mengenali situasi-situasi yang mungkin menimbulkan stres pada dirimu, baik di rumah, di sekolah atau di tempat lainnya.
- b. Saat kamu berada dalam situasi stres, lakukanlah cara-cara yang tadi sudah kita pelajari.
- c. Untuk memandu adik-adik, akan dibagikan lembar penugasan.

Situasi yang Menimbulkan Stres		
Di Rumah	Di Sekolah	Di Tempat Lain

### 3) Fasilitator meminta anak membaca slogan

#### Slogan Anak-anak

Kami adalah anak-anak yang kuat yang membangun keterampilan dan kebaikan-kebaikan diri, sehingga kami akan memiliki masa depan yang baik.



---

# Sesi Anak-Anak 3

Tekanan Teman Sebaya I

## TUJUAN

- Membantu anak memikirkan hal-hal yang dapat dilakukan seorang remaja untuk dapat diterima oleh orang lain
- Mengajarkan cara-cara positif untuk menyesuaikan diri
- Mengenali berbagai situasi tekanan teman sebaya yang mungkin terjadi
- Mempelajari hal khusus yang dapat dikatakan jika teman-teman mencoba menekan untuk melakukan hal yang salah


**Durasi Sesi: 60menit**

## RINGKASAN SESI ANAK 3

Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
1. Pembukaan	5 menit	-
2. Aktivitas 1: Cara Positif untuk Menyesuaikan Diri	10 menit	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flipchart Anak Laki-laki "Kekhawatiran"</li><li>• Flipchart Anak Laki-laki "Hal Positif &amp; Negatif"</li><li>• Spidol berwarna hitam/biru (@ 1 buah)</li></ul>
3. Aktivitas 2: Bertanya	15 menit	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flipchart</li><li>• Spidol berwarna hitam/biru (@ 1 buah)</li><li>• Papan Langkah 1 "Bertanya"</li></ul>

Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
4. Aktivitas 3: Katakan Apa yang Mungkin Terjadi	12 menit	Papan Langkah 2 "Katakan Apa yang Mungkin Terjadi"
5. Aktivitas 4: Sarankan Hal Lain yang Dapat Dilakukan Bersama	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papan Langkah 1 "Bertanya"</li> <li>• Papan Langkah 2 "Katakan Apa yang Mungkin Terjadi"</li> <li>• Papan Langkah 3 "Sarankan Hal Lain yang Dapat Dilakukan"</li> </ul>
6. Penutupan	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slogan Anak</li> </ul>

## 1. Pembukaan

 (5 menit)

---

### Tujuan

Menyambut anak-anak dan mengulas pekerjaan rumah

### Alat dan Bahan

-

#### 1) Fasilitator memandu pembukaan

- a. Hari ini kita akan mengawali kegiatan dengan memberikan pujian kepada orang di sebelah kiri kita. Pujian dapat berupa keahlian orang tersebut atau sesuatu yang kalian sukai dari mereka.
- b. Sebelum memulai, mari semuanya berdiri membentuk lingkaran.
- c. Kita akan bergantian memberikan pujian, dimulai dari anak yang berada di sebelah kiri saya.  
(Fasilitator membantu jika ada seorang anak dalam memberikan pujian).




### **Pujian yang Mungkin Diberikan**

- Kamu pandai bermain bola
- Kamu orang yang bersahabat
- Aku suka senyummu
- Baju/sepatu/rambutmu keren
- Mata kamu bagus sekali
- Kamu pintar bernyanyi
- Kamu orang yang mudah memberi pertolongan  
(Tambahkan pujian lain yang dapat kalian pikirkan)

## 2. Aktivitas 1

### Cara Positif untuk Menyesuaikan Diri

 (10 menit)

---

### Tujuan

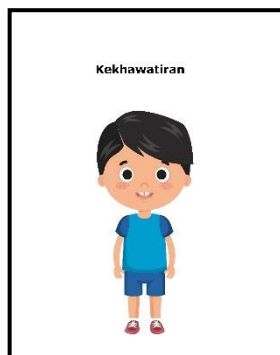
Melatih anak cara-cara yang positif untuk diterima oleh orang lain.

### Alat dan Bahan

- Flipchart Anak Laki-laki "Kekhawatiran"
- Flipchart Anak Laki-laki "Hal Positif & Negatif"
- Spidol berwarna hitam/biru

#### 1) Fasilitator membantu anak mengenali kekhawatiran seorang remaja terhadap kekurangan yang dimiliki:

- Perhatikan gambar seorang anak laki-laki di depan ini.
- Hampir semua anak ingin terlihat keren supaya diterima oleh teman-temannya.
- Anak ini merasa khawatir ada sesuatu yang kurang pada dirinya sehingga mereka sulit menyesuaikan diri. Misalnya, merasa terlalu tinggi atau terlalu pendek, penampilannya tidak sesuai trend.



**2) Fasilitator meminta anak memberi nama anak laki-laki dalam gambar**

- a. Sebelum kita membahas apa saja yang kira-kira dikhawatirkan anak ini, menurut adik-adik siapa nama yang akan kita berikan untuk anak ini?

**3) Fasilitator meminta anak menuliskan hal-hal yang mungkin dikhawatirkan anak dalam gambar tersebut dan tidak ingin orang lain mengetahuinya**

- a. Sekarang, mari sama-sama kita mencoba mengenali kira-kira apa saja yang menjadi kekhawatiran anak di depan ini, tetapi dia tidak ingin orang lain mengetahuinya.  
(tuliskan jawaban anak pada bagian dalam gambar)

Hal Negatif  
yang Dilakukan



Hal Positif  
yang Dilakukan

**4) Fasilitator membantu anak mengenali hal-hal yang mungkin dianggap keren tetapi bisa membahayakan**

- a. Kadang-kadang supaya diterima, remaja melakukan hal-hal yang dianggap keren meskipun mereka tidak nyaman melakukannya dan bisa jadi apa yang dilakukan tersebut sebenarnya membahayakan.

- b. Tentu saja, adik-adik di sini tidak harus menjadi orang lain supaya terlihat keren. Cobalah untuk menjadi diri sendiri.
- c. Menurut adik-adik, apa yang kira-kira dilakukan untuk terlihat keren, tapi sebenarnya membahayakan dirinya? (tulis jawaban anak di sebelah kiri gambar)

**5) Fasilitator mengidentifikasi cara-cara positif yang dilakukan anak agar disukai orang lain.**

(Tuliskan ide-ide anak di sebelah kanan gambar)

- a. Tadi kita sudah mencoba menuliskan apa saja yang dilakukan anak dalam gambar ni supaya terlihat keren, padahal membahayakan.
- b. Sekarang, hal lain apa yang dapat dilakukan anak ini supaya terlihat keren, dan hal tersebut merupakan hal yang baik.  
(jawaban ditulis di sebelah kanan gambar)


**6) Fasilitator menyampaikan kesimpulan**

- a. Dari kegiatan yang baru saja dilakukan, kita sama-sama mengetahui, kadang-kadang seseorang merasa khawatir bagaimana caranya agar diterima oleh teman-temannya.
- b. Kekhawatiran-kekhawatiran tersebut karena ia merasa ada sesuatu yang kurang dalam dirinya.
- c. Kemudian, untuk menutupi kekurangan tersebut, orang melakukan sesuatu yang ia anggap keren, padahal bisa membahayakan.
- d. Sebaliknya, kita dapat melakukan sesuatu yang keren dan tidak membahayakan. Ini yang penting dilakukan adik-adik.



### 3. Aktivitas 2

#### Bertanya

 (15 menit)

---

#### Tujuan

Menunjukkan pada anak-anak bahwa mereka dapat menghindari situasi berbahaya dengan bertanya.

#### Alat dan Bahan

- Flipchart
- Spidol berwarna hitam/biru
- Papan Langkah “1 - Bertanya”

#### **1) Fasilitator memberikan pengantar kegiatan mengenai tekanan teman sebaya:**

- a. Kita akan berdiskusi tentang tekanan teman sebaya.
- b. Kita sudah membahas cara yang biasa adik-adik lakukan untuk menolak ajakan berbuat yang salah.
- c. Sekarang, kita belajar cara menolak ajakan teman yang tidak membuatnya tersinggung.
- d. Kita akan melihat dua daftar hal-hal yang mungkin teman kalian coba lakukan agar kamu mau mengikutinya.
- e. Saya akan menempelkan flipchart satu dan dua yang berisi situasi tekanan teman sebaya.
- f. Seringkali teman mengajak kamu melakukan sesuatu, tapi kamu tidak tahu maksudnya.
- g. Hal pertama yang harus kamu lakukan adalah **bertanya**, sampai kamu tahu tujuan temanmu itu. Cara bertanya yang dapat kamu lakukan adalah 5W

+ 1H (Apa, Kapan, Dimana, Siapa, Mengapa, dan Bagaimana).

- h. Saya akan menunjukkan langkah pertama yang bisa kalian lakukan yaitu “Bertanya” (Fasilitator memperlihatkan Papan Langkah 1 “Bertanya”).

## 2) Bermain peran oleh fasilitator dan co-fasilitator

- a. (Fasilitator memerankan pelaku Penekan Teman Sebaya. Co-Fasilitator memerankan Penolak)

## 3) Fasilitator memandu Bermain Peran 1 “BERTANYA”

- a. Sekarang adik-adik yang akan mencoba bermain peran secara berpasangan.
- b. Satu orang berperan menjadi Penekan Teman Sebaya dan seorang lainnya berperan sebagai penolak.
- c. Kamu akan mencoba langkah 1 “Bertanya” secara bergantian.
- d. Perlu diingat, bahwa ketika ada orang lain yang mencoba mengajak adik-adik melakukan sesuatu yang salah, umumnya mereka tidak akan mengatakan maksud ajakannya.



- Jika fasilitator khawatir terhadap kemungkinan beberapa anak yang mempunyai pengalaman melakukan tekanan kepada teman sebaya, fasilitator dapat mengambil peran Pelaku Penekan Teman Sebaya.
- Pastikan setiap anak berlatih menjadi penolak.

- e. Dengan bertanya di awal, adik-adik dapat terhindar dari melakukan perilaku yang salah dan dapat membahayakan diri adik-adik.



## **Menghadapi Tekanan Teman Sebaya**



### **Langkah 1: BERTANYA**

#### **Skenario 1**

##### **Pelaku Penekan Teman Sebaya**

"Pulang sekolah nanti kita ke belakang sekolah yuk!"

##### **Penolak**

"Apa yang akan kita lakukan?"

##### **Pelaku Penekan Teman Sebaya**

"Jangan khawatir, pokoknya menyenangkan."

##### **Penolak**

"Kasih tahu dulu kita akan melakukan apa?"

#### **Skenario 2**

##### **Pelaku Penekan Teman Sebaya**

"Lihat deh anak di sebelah sana, yuk kita datangi!"

##### **Penolak**

"Kenapa harus ke sana?"

##### **Pelaku Penekan Teman Sebaya**

"Kita Cuma mau bersenang-senang sedikit."

##### **Penolak**

"Bersenang-senang, mau melakukan apa?"

##### **Pelaku Penekan Teman Sebaya**

"Kita akan memberinya pelajaran."

##### **Penolak**

"Kedengarannya seperti masalah."



## **Kalimat Pembuka untuk Tekanan Teman Sebaya**

### **Daftar 1**

Pergi ke tempat yang tidak boleh dikunjungi

Aku punya ide hebat untuk nanti sepulang sekolah.

Mempermainkan seseorang.

Ajak dia untuk duduk bersamamu saat makan siang.

Melakukan hal yang tidak baik kepada guru.

Temui aku di kelas setelah sekolah.

Melakukan hal yang mencelakai anak lain.

Coba kamu ajak dia kemari.

### **Daftar 2**

Mengonsumsi obat terlarang atau merokok.

Pulang sekolah nanti kita ke belakang sekolah ya!

Mencuri di toko.

Jaga kasir di sana tetap sibuk.

Merusak barang-barang.

Ayo bersenang-senang dengan cat semprot ini.

Berbuat curang saat ujian.

Cobalah untuk duduk di depanku saat ujian.

## 4. Aktivitas 3

### Katakan Apa yang Mungkin Terjadi

(12 menit)

---

#### Tujuan

Membantu para orangtua belajar membantu anak-anak mereka mengikuti perintah mereka

#### Alat dan Bahan

Papan Langkah 2 “Katakan Apa yang Mungkin Terjadi”

#### 1) Fasilitator melanjutkan pembahasan mengenai cara menghindari tekanan teman sebaya.

- a. Setelah kita memainkan peran “bertanya” kita akan melanjutkan pada tahap kedua “Katakan Apa yang Mungkin Terjadi”.
- b. Langkah ini dapat membantu adik-adik agar teman yang menekan berfikir ulang karena dampak yang mungkin timbul.

#### 2) Fasilitator memperlihatkan daftar situasi tekanan teman sebaya.

- a. Kalian akan menggunakan daftar ini untuk mempraktikkan langkah 2 “Katakan Apa yang Mungkin Terjadi”.

### 3) Fasilitator membantu anak mengenali situasi yang mungkin terjadi

- a. Menurut adik-adik apa yang mungkin terjadi jika melakukan hal yang membahayakan?
- b. (Tuliskan satu kalimat pendek untuk mengatakan apa yang mungkin terjadi dari setiap situasi di bawah kalimat pembuka, simpan daftar ini untuk sesi 4)



#### **Situasi Tekanan Teman Sebaya "Apa yang Mungkin Terjadi"**

##### **Daftar 1**

Pergi ke tempat yang tidak boleh dikunjungi  
Kita bisa dipukuli.

Mempermainkan seseorang  
Sekolah akan tahu.

Melakukan hal yang tidak baik kepada guru  
Kita bisa dihukum.

Melakukan hal yang mencelakai anak lain  
Kita akan berurusan dengan sekolah.

##### **Daftar 2**

Mengonsumsi obat terlarang atau merokok  
Orangtuaku akan tahu.

Mencuri sesuatu  
Kita akan bermasalah dengan polisi

Merusak barang-barang  
Polisi akan menangkap kita.

#### **4) Mulai Permainan Peran Langkah 2 “Katakan apa yang mungkin terjadi”**

- a. Adik-adik, tetap dengan pasangan yang tadi. Sekarang kita lanjutkan dengan langkah 2 “Katakan apa yang mungkin terjadi”
- b. Setiap pasangan silahkan memilih situasi yang akan diperankan. Jangan lupa tentukan siapa yang menjadi penekan teman sebaya, dan siapa yang menjadi penolak.

#### **5) Lakukan Permainan Peran 3 dan 4 dimulai dengan Bertanya dan lalu tambahkan Katakan Apa yang Mungkin Terjadi.**



#### **Tekanan Teman Sebaya Langkah 1 “Bertanya” dan Langkah 2 “Katakan Apa yang Mungkin Terjadi”**

##### **Skenario 3**

##### **Penekan Teman Sebaya**

“Pulang sekolah nanti kita ke belakang sekolah yuk!”

##### **Penolak**

“Apa yang akan kita lakukan?”

##### **Penekan Teman Sebaya**

“Jangan khawatir, pokoknya menyenangkan.”

##### **Penolak**

“Kasih tahu dulu kita akan melakukan apa?”

**Penekan Teman Sebaya**

"Aku punya sesuatu yang keren. Kamu nanti akan merasa hebat."

**Penolak**

"maksudnya merokok?"

**Penekan Teman Sebaya**

"Ya. Keren kan?"

**Penolak**

"Kalau orangtua aku tahu, ini jadi masalah besar"

**Skenario 4****Penekan Teman Sebaya**

"Lihat deh anak di sebelah sana? Kita datangi yuk!"

**Penolak**

"Kenapa kita harus ke sana?"

**Penekan Teman Sebaya**

"Kita hanya akan bersenang-senang sedikit."

**Penolak**

"Bersenang-senang melakukan apa."

**Penekan Teman Sebaya**

"Kita akan kasih pelajaran."

**Penolak**

"Kayaknya kok seperti masalah."

**Penekan Teman Sebaya**

"Bukan, ini akan menyenangkan lho, lagi pula dia pantas mendapatkannya."

**Penolak**

"Ini tuh bahaya, kita bisa dikeluarkan dari sekolah"




## **6) Fasilitator mengatakan kepada anak**

- a. Dalam situasi seperti di atas tadi, tentu saja, hanya mengatakan apa yang mungkin terjadi tidak berarti teman kalian akan berhenti menekan kalian.
- b. Langkah ini membantu adik-adik untuk mengajak teman yang menekan berfikir ulang karena dampak yang mungkin terjadi.
- c. Adik-adik juga tidak ingin terlibat dalam perdebatan atau bersikap seakan kalian lebih baik darinya.
- d. Jadi selanjutnya kita akan membuat daftar hal-hal lain yang dapat kalian lakukan dengan teman kalian.

## 5. Aktivitas 4

### Sarankan Hal Lain yang Dapat Dilakukan Bersama

 (10 menit)

---

#### Tujuan

Menunjukkan kepada anak-anak bagaimana cara memberikan pilihan dan bukan mengikuti tekana n teman sebaya

#### Alat dan Bahan

- Papan Langkah 1 "Bertanya"
- Papan Langkah 2 "Katakan Apa yang Mungkin Terjadi"
- Papan Langkah 3 "Sarankan Hal Lain yang Dapat Dilakukan"

**1) Fasilitator membantu anak-anak menyebutkan hal-hal menyenangkan untuk dilakukan dan bukan hal yang penekan teman sebaya ingin lakukan dan tuliskan di *flipchart*.**

**2) Bermain Peran 3 dan 4**

- a. Sekarang kita akan melakukan demonstrasi "Menyarankan Hal Lain"

**3) Fasilitator melakukan Permainan Peran 3 dan 4**

(dari Aktivitas 3, tetapi di akhir setiap permainan peran tambahkan sesuatu dari daftar yang baru dibuat)



Tuliskan hal-hal menyenangkan untuk dilakukan yang ditingkapkan anak

- 4) Fasilitator membagikan Kartu Tekanan Teman Sebaya 1 – 3 ke anak-anak lain untuk membantu yang sedang memerankan langkah-langkah ini.**
- 5) Fasilitator memberi kesempatan anak-anak mengulangi permainan peran yang mereka lakukan di Aktivitas 3 tetapi kali ini minta setiap Penolak untuk menyarankan hal lain untuk dilakukan dari daftar di atas.**

## 6. Penutupan



(5 menit)

---

### Tujuan

Memperkuat pembelajaran dengan penugasan pekerjaan rumah, mempersiapkan sesi keluarga dan mengucapkan slogan

### Alat dan Bahan

Slogan Anak

#### **1) Fasilitator menyimpulkan kembali Aktivitas bermain peran langkah 1 sampai 3**

- a. Tiga langkah ini hanyalah bagian pertama dari penolakan terhadap tekanan teman sebaya karena orang yang melakukan penekanan mungkin tidak akan setuju dengan kalian saat kalian menyarankan untuk melakukan hal lain.
- b. Minggu depan kami akan memperlihatkan kepada adik-adik hal lain yang dapat kalian katakan dan lakukan untuk memastikan teman kalian mendengarkan kalian.
- c. Untuk pekerjaan rumah minggu ini, perhatikan apakah kalian melihat ada yang menekan seseorang untuk melakukan hal yang buruk.
- d. Lihat bagaimana orang lain tersebut merespons.
- e. Dalam sesi keluarga kalian akan berbicara dengan orangtua kalian tentang nilai-nilai keluarga, hal-hal yang kalian yakini. Kalian juga akan mendiskusikan hal-hal yang keluarga kalian suka lakukan untuk bersenang-senang.

## 2) Fasilitator memandu pembacaan slogan

### **Slogan Anak-anak**

Kami adalah anak-anak yang kuat yang membangun keterampilan dan kualitas positif sehingga kami akan memiliki masa depan yang baik.



---

# Sesi Anak-Anak 4

Tekanan Teman Sebaya II dan Teman-teman

---

## TUJUAN

- Mendorong anak untuk bersenang-senang bersama dan mengikuti arahan.
- Melatih anak-anak mempraktikkan langkah-langkah untuk mengatasi tekanan teman sebaya yang tidak mau mendengar.
- Membantu anak mengenali ciri/karakteristik teman baik dan teman tidak baik.

**Durasi Sesi: 60 menit**

## RINGKASAN SESI ANAK4

Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
1. Sambutan, dan Reviu Pekerjaan Rumah	5 menit	-
2. <b>Aktivitas 1:</b> Tekanan Teman Sebaya II	25 menit	<ul style="list-style-type: none"><li>• Papan Langkah 1 "Bertanya"</li><li>• Papan Langkah 2 "Katakan Apa yang Mungkin Terjadi"</li><li>• Papan Langkah 3 "Sarankan Hal Lain yang Dapat Dilakukan"</li><li>• Papan Langkah 4 "Tetap Tenang dan Santai"</li><li>• Papan Langkah 5 "Katakan Nama Temanmu"</li></ul>



Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papan Langkah 6 "Dengarkan aku"</li> <li>• Papan Langkah 7 "Tinggalkan temanmu"</li> </ul>
3. Permainan: Perahu Melintasi Lautan	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lakban</li> <li>• Gunting</li> </ul>
4. <b>Aktivitas 2:</b> Apa Itu Teman Baik?	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 tutup botol beragam (warna, ukuran, bahan)</li> <li>• Stiker karakteristik teman baik dan teman tidak baik</li> </ul>
5. Penutupan	5 menit	Slogan anak

## 1. Sambutan, dan Reviu Pekerjaan Rumah



(5 menit)

---

### Tujuan

-


### Alat dan Bahan

-

- 1) Fasilitator mengucapkan salam dan menyapa anak-anak
- 2) Fasilitator meminta beberapa anak untuk menyampaikan pengalamannya dalam melakukan tugas rumah sesi 3

## 2. Aktivitas 1

### Tekanan Teman Sebaya II

 (25 menit)

---

### Tujuan

Membantu anak belajar apa yang harus dilakukan jika teman mereka tidak mau mendengar saat mereka menolak tekanan teman sebaya.

### Alat dan Bahan

- Papan Langkah 1 "Bertanya"
- Papan Langkah 2 "Katakan Apa yang Mungkin Terjadi"
- Papan Langkah 3 "Sarankan Hal Lain yang Dapat Dilakukan"
- Papan Langkah 4 "Tetap tenang dan santai"
- Papan Langkah 5 "Katakan nama temanmu"
- Papan Langkah 6 "Dengarkan aku"
- Papan Langkah 7 "Tinggalkan temanmu"

### 1) Fasilitator menyampaikan pengantar kegiatan kepada anak-anak

- a. Di sesi 3, kita sudah belajar beberapa langkah untuk dikatakan jika seseorang mencoba mengajak adik-adik melakukan sesuatu yang kalian tahu itu salah.
- b. Biasanya, tidak jadi masalah untuk menghindari iajakan tersebut jika kalian tidak mengenal orang yang menekan kalian."
- c. Tetapi, jika orang itu adalah teman, umumnya kalian tidak mau membuatnya marah atau kehilangan dia sebagai teman."

- d. Sekarang kami akan menunjukkan kepada adik-adik beberapa langkah yang dapat dikatakan dan dilakukan jika mereka tidak mendengarkan adik-adik.

## 2) **Fasilitator memandu aktivitas tekanan teman sebaya 2**

- a. Memasang flip chart situasi tekanan teman sebaya (1) dan (2) yang telah digunakan pada sesi 3.
- b. Fasilitator dan co-fasilitator mendemonstrasikan langkah 1 sampai 3, ditambah dengan langkah 4, 5, 6, dan 7.
- c. Sebelum adik-adik berlatih, coba perhatikan ketujuh kartu ini.
- d. Gunakan naskah contoh situasi yang menggambarkan tekanan teman sebaya untuk mendemonstrasikan empat langkah terakhir.



### **Tekanan Teman Sebaya**



#### **Alat dan Bahan yang digunakan:**

Papan Langkah 4 "Tetap tenang dan santai", 5 "Katakan nama temanmu", 6 "Dengarkan aku", dan 7 "Tinggalkan temanmu"

#### **Situasi tekanan teman sebaya (1)**

Pergi ke tempat yang tidak boleh dikunjungi  
"Temui aku di belakang setelah sekolah"

Mempermainkan seseorang  
"Ayo kita datang di sebelah sana."

Melakukan hal yang tidak baik kepada guru  
"Ruang kelas akan kosong sepulang sekolah."

Melakukan hal yang mencelakai anak lain  
"Dia pikir dia lebih baik dari kita. Ayo kita beri pelajaran."

**Situasi tekanan teman sebaya (2)**

Mengonsumsi obat terlarang atau merokok  
"Datanglah kerumahku sepulang sekolah. Ibuku tidak akan ada."

Mencuri sesuatu  
"Jaga kasir di sana tetap sibuk."

Merusak barang-barang  
"Ayo lihat cat semprot hebat ini."

Curang di saat ujian  
"Duduk di depanku saat ujian nanti"



Jika ada beberapa anak dalam kelompok mungkin telah melakukan tekanan teman sebaya kepada anak lain, jangan biarkan anak tersebut menjadi Pelaku Penekan Teman Sebaya.

Sebaliknya, seorang fasilitator dapat bertindak sebagai Pelaku Penekan Teman Sebaya.

### 3) Fasilitator memandu aktivitas bermain peran

- a. Dalam bermain peran, pastikan agar penekan mengatakan apa yang sebenarnya mereka ingin penolak lakukan.
- b. Pilih 1 situasi untuk diperankan
- c. Pilih 7 anak untuk memegang Papan Langkah 1 sampai 7.
- d. Pelaku penekan membaca kalimat pembuka dari *flipchart*.



1. Fasilitator membantu tiap pasangan peserta untuk menjalani langkah 1 sampai 7, jika peserta kesulitan boleh membisikkan bantuan.
2. Sementara co-fasilitator membantu anak yang memegang kartu untuk menunjukkan kartu-kartu tersebut bergantian pada saat yang tepat.
3. Pastikan semua anak mendapat kesempatan untuk menjadi penolak.



#### **TEKANAN TEMAN SEBAYA LANGKAH 1 S.D. 7**

##### **Alat dan Bahan yang digunakan:**

Tambahan Papan Langkah 4 "Tetap tenang dan santai", 5 "Katakan nama temanmu", 6 "Katakan 'Dengarkan aku'", 7 "Tinggalkan temanmu"

### Contoh Skenario

#### **Pelaku Penekan Teman Sebaya**

"Temui aku di lapangan parkir pulang sekolah nanti ya!"

**Penolak** (Langkah 1 "Bertanya")

"Apa yang akan kita lakukan?"

#### **Pelaku Penekan Teman Sebaya**

"Jangan khawatir kita akan bersenang-senang setelah seharian sibuk di sekolah."

**Penolak**

"Melakukan apa?"

#### **Pelaku Penekan Teman Sebaya**

"Aku punya rokok dari kakakku. Kita pasti keren."

**Penolak** (langkah 2 "katakan apa yang mungkin terjadi")

"Wah, aku tidak mau, nanti bisa kena hukuman kita."

#### **Pelaku Penekan Teman Sebaya**

"Tenang saja, tidak akan ketahuan"

**Penolak** (langkah 3 "sarankan apa yang bisa dilakukan")

"Aku tidak mau. Kita duduk-duduk aja di kantin dengan teman-teman"

#### **Pelaku Penekan Teman Sebaya**

"Ah, itu membosankan."

**Penolak** (Langkah 4 "Tetap tenang dan santai"):

"Tapi aku tidak mau."

#### **Penekan Teman Sebaya**

"Duhh, kamu ini tidak asyik lagi."

**Penolak** (Langkah 5 "Katakan nama temanmu"):

"Andi, aku tidak mau ikut-ikutan merokok."



**Penekan Teman Sebaya**

"Kamu ini gimana sih, cuma nyoba aja sedikit."

**Penolak** (Langkah 6 "Dengarkan aku"):

"dengarkan aku, meski Cuma nyoba sedikit, aku tidak mau."

**Penekan Teman Sebaya**

"Kamu ini gimana sih, cuma nyoba aja sedikit."

**Penolak** (langkah 7 "tingalkan temanmu")

"Ya sudah, aku mau ke kantin, kalau kamu berubah pikiran, nanti menyusul saja."

### 3. Permainan

#### Perahu Melintasi Lautan



(15 menit)

---

#### Tujuan

Mendorong anak aktif dan bersenang-senang.

#### Alat dan Bahan

- Lakban
- Gunting

#### 1) **Fasilitator memandu Permainan “Perahu Melintasi Lautan”**

1. Fasilitator menentukan garis start dan finish.
2. Memilih dua anak untuk menjadi ikan hiu yang akan berdiri di tengah. Sementara yang lain berperan menjadi nelayan.
3. Fasilitator menjelaskan aturan main.
  - a. Kita akan bermain Perahu Melintasi Lautan. Dua anak yang dipilih akan menjadi ikan hiu, dan nelayan.
  - b. Tugas ikan hiu adalah bergerak kiri dan kanan untuk menghalau nelayan yang menyebrang garis start menuju garis finish.
  - c. Jika nelayan terkena ikan hiu, maka nelayan akan berperan menjadi rumput laut dan duduk di tempat dia terkena dengan tangan boleh bergerak untuk ikut menghalau nelayan berikutnya.

- d. Ketika rumput laut berhasil mengenai nelayan, posisinya digantikan oleh nelayan yang terkena sementara rumput laut yang tadi memiliki kesempatan kedua untuk menjadi nelayan.
- e. Begitu seterusnya sampai waktu habis.

## 2) Fasilitator menyampaikan *de brief* permainan

### ***De brief***

- a. Adik-adik, untuk mencapai mimpi atau tujuan, kita akan menghadapi banyak rintangan dan tekanan.
- b. Kemampuan untuk melihat rintangan dan tekanan membuat kita berusaha mencari jalan keluar.
- c. Saat kita mengalami kegagalan kita harus tetap berusaha untuk bangkit.

## 4. Aktivitas 2

### Apa Itu Teman Baik?



(10 menit)

---

### Tujuan

Membantu anak-anak memahami karakteristik teman-teman yang baik

### Alat dan Bahan

- 20 tutup botol beragam (warna, ukuran, bahan)
- *Double tape*
- Stiker karakteristik teman baik dan teman tidak baik



## **Persiapan untuk Aktivitas 2**

Sebarkan di atas meja atau di lantai, tutup-tutup botol dengan sisi kosong di bagian atas.

### **Teman tidak baik**

- Melangga rjanji
- Senang melihat orang lain mendapat masalah
- Mengganggu orang lain
- Pelit
- Menjelek-jelekan di belakang
- Sering marah-marah
- Mengejek yang kamu pakai

### **Teman Baik**

- Murah hati
- Membantu menjauh dari masalah
- Memuji saat kamu berbuat baik
- Membelamu
- Memasukkan kamu ke dalam grup
- Berbaik hati saat kamu sedih
- Membelamu jika orang lain membicarakanmu
- Menyenangkan jika bersamanya
- Mendorongmu untuk melakukan yang terbaik

### **1) Fasilitator menyampaikan tujuan kegiatan**

### **2) Fasilitator memandu aktivitas agar anak mengenali karakteristik teman baik dan teman tidak baik**

- a. Saya akan meletakkan 20 tutup botol di lantai dengan sisi kosong di bagian atas.
- b. Sekarang, mari adik-adik membuat daftar karakteristik atau ciri teman baik dan teman tidak baik.
- c. Setelah itu, silahkan bergiliran satu per satu memilih satu tutup botol, membalikkannya dan membacanya keras-keras.
- d. Jika kamu mengambil tutup botol "teman tidak baik", silahkan meletakkan kembali, campur dengan tutup botol lainnya, dan pilih kembali hingga mendapat "teman baik"

### **3) Fasilitator menyampaikan debrief**

#### **De brief**

- a. Dalam pergaulan sehari-hari, akan ditemui teman dengan berbagai karakteristik, ada yang baik dan tidak baik.
- b. Teman baik dan tidak baik tidak selalu dapat dinilai dari penampilan luarnya, tetapi kamu dapat mengenalinya dari kualitas diri yang dimiliki orang tersebut.
- c. Saat kamu sudah dapat mengenali mana teman baik dan teman tidak baik, hal itu membantumu menentukan sikap dalam pergaulan.
- d. Milikilah teman baik sebanyak-banyaknya.



Jika dalam permainan kehabisan “teman baik” sehingga tidak adalagi yang tersisa untuk diambil, minta anak-anak yang telah mendapatkannya untuk meletakkan kembali di lantai, sehingga semua akhirnya mendapatkan paling tidak satu teman baik.

## 5. Penutupan



(5 menit)

---

### Tujuan

Memperkuathasil latihan sesi 4 dengan memberikan tugas rumah, dan mempersiapkan anak mengikuti sesikeluarga.

### Alat dan Bahan

Slogan anak

#### 1) Fasilitator menyimpulkan kegiatan

- a. Kita telah belajar banyak hal dalam 4 minggu ini, yaitu:
  - Mengenal kebaikan-kebaikan diri
  - Memahami dan mengenali stres pada diri dan orang dewasa
  - Belajar menangani stres
  - Cara-cara positif untuk menyesuaikan diri
  - Bagaimana mengatasi tekanan teman sebaya
  - Mengenal kualitas teman baik

#### 2) Fasilitator mendorong anak untuk menggunakan keterampilan-keterampilan yang telah dipelajari dalam keseharian di rumah, di sekolah maupun di lingkungan lainnya

#### 3) Fasilitator menyampaikan bahwa di sesi keluarga, anak akan memainkan permainan tentang menggunakan keterampilan dan sikap positif untuk meraih mimpi-mimpi



#### **4) Anak membaca slogan**

##### **Slogan Anak-anak**

Kami adalah anak-anak yang kuat yang membangun keterampilan dan kualitas positif sehingga kami akan memiliki masa depan yang baik.

