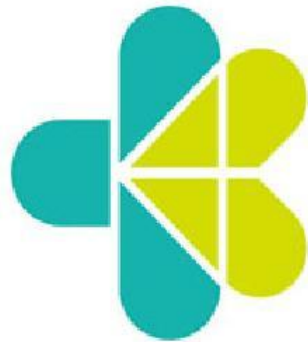


# KURIKULUM PELATIHAN

**PENCEGAHAN PENGENDALIAN MASALAH KESEHATAN  
JIWA ANAK DAN REMAJA MELALUI PENINGKATAN  
KETERAMPILAN KECAKAPAN HIDUP (*LIFE SKILLS*)**



**KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA**

**DIREKTORAT PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN  
MASALAH KESEHATAN JIWA DAN NAPZA  
DITJEN. PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PENYAKIT  
KEMENTERIAN KESEHATAN RI**

**2019**

## DAFTAR ISI

	Hal.
TIM PENYUSUN	
KATA SAMBUTAN	
KATA PENGANTAR	
BAB I      PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Filosofi Pelatihan .....	3
BAB II      PERAN, FUNGSI DAN KOMPETENSI PESERTA .....	5
A. Peran .....	5
B. Fungsi .....	5
C. Kompetensi .....	5
BAB III      TUJUAN PELATIHAN .....	6
A. Tujuan Umum .....	6
B. Tujuan Khusus .....	6
BAB IV      STRUKTUR PROGRAM .....	7
BAB V      GARIS-GARIS BESAR PROGRAM PEMBELAJARAN (GBPP)...	8
BAB VI      DIAGRAM PROSES PEMBELAJARAN .....	23
BAB VII      PESERTA DAN TIM PELATIH .....	27
A. Peserta ...	
1. Kriteria Peserta .....	27
2. Jumlah Peserta .....	27
B. Tim Pelatih.....	27
BAB VIII      PENYELENGGARA DAN TEMPAT PENYELENGGARAAN....	28
A. Penyelenggara .....	28
B. Tempat Penyelenggaraan .....	28
BAB IX      EVALUASI .....	29
BAB X      SERTIFIKAT .....	30

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Berdasarkan sensus penduduk tahun 2010, populasi anak dan remaja 37,65% (89.483.997 juta jiwa) dari total 237.641.326 jiwa. Hal ini menunjukkan bahwa anak dan remaja menempati porsi yang cukup besar dari keseluruhan penduduk Indonesia, maka baik buruknya kualitas anak dan remaja Indonesia menentukan pula kualitas penerus bangsa ini.

Sementara itu masalah kesehatan jiwa di Indonesia cukup besar. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013), data nasional untuk gangguan mental emosional (gejala depresi dan cemas) yang dideteksi pada penduduk usia  $\geq 15$  tahun atau lebih, dialami oleh 6% penduduk atau lebih dari 14 juta jiwa; sedangkan gangguan jiwa berat (psikotik) dialami oleh 1.7/1000 atau lebih dari 400.000 jiwa. Sebesar 14,3% dari gangguan psikotik tersebut atau sekitar 57 ribu kasus mengatakan pernah dipasung. Tidak sedikit masalah kesehatan jiwa tersebut dialami oleh usia produktif, bahkan sejak usia remaja.

Anak dan remaja usia sekolah termasuk kelompok berisiko yang rentan memiliki berbagai masalah psikososial, identik dengan perilaku berisiko (*risk-taking*) dalam lingkungan yang berhubungan dengan (1) pencarian identitas diri, (2) mencari solusi masalah pribadi, (3) kemandirian dan harga diri, (4) situasi dan kondisi dalam rumah, (5) lingkungan sosial, (6) hak dan kewajiban yang dibebankan oleh orangtua serta berbagai hal lainnya yang dapat menjadi pencetus masalah kesehatan jiwa dan Napza.

Dalam survey GSHS (2015) menemukan proporsi pada siswa/i SMP dan SMA yang mengalami masalah kesepian 39,9% remaja laki-laki dan 52,9% remaja perempuan, 37,7% remaja laki-laki dan 46,8% remaja perempuan mengalami kecemasan dan 4,5% remaja laki-laki dan 6,5% remaja perempuan ingin bunuh diri. Survei ekstrapolasi Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI pada tahun 2014 di 128 kecamatan diperoleh angka kejadian bunuh diri di Indonesia sebesar 1,77 per 100.000 penduduk. Jika penduduk Indonesia saat ini berjumlah 250.000.000 jiwa, berarti 4425 orang/tahun melakukan bunuh diri.

Fakta kekerasan melalui media sosial, dan data ICRW (2015) dinyatakan bahwa sekitar 75-84% siswa/i mengalami kekerasan di sekolah, 50% mengalami perundungan di lingkungan pendidikan. Data Unicef tahun 2014 menyatakan bahwa siswa usia 13-15 tahun melaporkan pernah mengalami kekerasan fisik oleh teman sebaya. Sedangkan data Riskesdas (2007), prevalensi remaja yang mengalami masalah psikososial sebanyak 8,7%, prevalensi merokok usia 15 – 19 tahun, minuman beralkohol dan satu di antara 11 remaja Indonesia berusia 15 – 24 tahun mengalami ketidakstabilan emosi.

Untuk mendukung program Nawacita ke-5 dibutuhkan program dan kegiatan anak dan remaja agar tumbuh dan berkembang sesuai dengan tahapan perkembangan usianya. Sehingga mereka memiliki pertahanan mental yang kuat terhadap tekanan bila sehat jiwa, raga, sosial, spiritual dan menjadi manusia yang berkualitas. Maka upaya-upaya dalam peningkatan kesehatan jiwa masyarakat, pencegahan terhadap masalah kesehatan jiwa dan intervensi dini gangguan jiwa seyogyanya menjadi prioritas dalam mengurangi gangguan jiwa berat di masa yang akan datang.

Upaya yang dilakukan tidak hanya menjadi tanggung jawab dari sektor kesehatan saja namun juga sektor pendidikan dan pemerintah pusat dan daerah, dimana di tuangkan dalam Peraturan Bersama antara Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Kesehatan, Menteri Agama, dan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 6/X/PB/2014, Nomor 73 Tahun 2014, Nomor 41 Tahun 2014, Nomor 81 Tahun 2014 tentang Pembinaan dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah. Sejalan dengan amanat Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 Pada pasal 8 ayat 3 dan pasal 12 tentang Kesehatan Jiwa mengamanatkan pentingnya upaya kesehatan jiwa dilakukan terutama melalui kegiatan promotif dan preventif di lingkungan lembaga pendidikan. Upaya tersebut dilaksanakan dalam bentuk menciptakan suasana belajar-mengajar yang kondusif bagi pertumbuhan dan perkembangan jiwa peserta didik.

Sekolah beserta tenaga pendidik memiliki peran yang sangat penting dan ujung tombak dalam upaya pencegahan masalah kesehatan jiwa pada remaja usia sekolah. Pemantauan tahap perkembangan anak dan remaja dapat dilakukan di sekolah melalui guru bimbingan konseling dan atau guru bidang kesiswaan. Pendidikan di sekolah seharusnya diartikan secara luas tidak hanya pemberian ilmu pengetahuan, tetapi juga pendidikan dalam hal pembentukan kepribadian, watak

dan moral. Maka upaya yang dilakukan di sekolah dapat terintegrasi dengan pelayanan kesehatan di Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Terbatasnya sumber daya kesehatan terlatih jiwa merupakan salah satu masalah yang perlu diatasi. Untuk itu perlu peningkatan kapasitas keterampilan tenaga pendidik berupa Pelatihan pencegahan dan pengendalian masalah kesehatan jiwa melalui keterampilan kecakapan hidup (*life skill*).

## **B. Filosofi Pelatihan**

Pelatihan ini diselenggarakan dengan memperhatikan:

1. Prinsip *Andragogy*, yaitu bahwa selama pelatihan peserta berhak untuk:
  - a. Didengarkan dan dihargai pengalamannya dalam bidang kesehatan jiwa
  - b. Dipertimbangkan setiap ide, dan pendapat, sejauh berada di dalam konteks pelatihan.
  - c. Diberi kesempatan yang sama untuk berpartisipasi dalam setiap proses pembelajaran.
  - d. Tidak dipermalukan atau diabaikan.
2. Berorientasi kepada peserta, di mana peserta berhak untuk:
  - a. Mendapatkan satu paket bahan belajar yaitu modul pelatihan pencegahan dan pengendalian masalah kesehatan jiwa melalui keterampilan kecakapan hidup (*life skill*) bagi tenaga pendidik
  - b. Belajar dengan modal pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki, serta melakukan peningkatan agar sesuai dengan standar yang sudah ditetapkan.
  - c. Mendapatkan pelatih profesional yang dapat memfasilitasi, menguasai materi dan dapat melakukan umpan balik yang konstruktif.
  - d. Melakukan refleksi dan memberikan umpan balik secara terbuka.
  - e. Melakukan evaluasi (bagi penyelenggara maupun fasilitator) dan dievaluasi tingkat kemampuannya dalam bidang kesehatan jiwa.
3. Berbasis kompetensi, yang memungkinkan peserta untuk:
  - a. Mencapai penguasaan materi tentang deteksi dini masalah kesehatan jiwa anak didik di sekolah.

- b. Meningkatkan keterampilan langkah demi langkah dalam memperoleh kompetensi untuk mengimplemetasikan keterampilan sosial kepada anak didik di sekolah.
  - c. Mendapatkan penilaian tentang keberhasilannya mencapai kompetensi yang ditetapkan pada akhir pelatihan.
  - d. Mendapatkan sertifikat setelah dinyatakan berhasil mencapai kompetensi yang diharapkan pada akhir pelatihan.
4. *Learning by doing* dan *learning by experience* yang memungkinkan peserta untuk memperoleh kesempatan melakukan sendiri penerapan teori dalam praktik melalui metode pembelajaran latihan/praktik di kelas dengan bimbingan, sehingga pada akhirnya mampu melakukan secara mandiri.

## **BAB II**

### **PERAN, FUNGSI DAN KOMPETENSI PESERTA**

#### **A. PERAN**

Setelah mengikuti pelatihan, peserta berperan sebagai pelaksana dalam pencegahan dan pengendalian masalah kesehatan jiwa melalui peningkatan keterampilan kecakapan hidup (*life skill*) di tingkat pendidikan.

#### **B. FUNGSI**

Dalam melaksanakan perannya tersebut, peserta mempunyai fungsi sebagai berikut:

1. Melakukan upaya peningkatan harga diri anak didik
2. Melakukan upaya peningkatan pengelolaan emosi anak didik
3. Melakukan upaya peningkatan pengelolaan stress anak didik
4. Melakukan upaya peningkatan kapasitas anak didik dalam mengatasi tekanan teman sebaya
5. Melakukan upaya peningkatan kapasitas anak didik dalam resolusi konflik
6. Melakukan pelayanan kesehatan jiwa di sekolah
7. Melakukan sistem rujukan,
8. Melakukan pencatatan dan pelaporan

#### **C. KOMPETENSI**

Untuk dapat menjalankan peran dan fungsinya tersebut maka setelah selesai pelatihan ini para peserta dokter memiliki kompetensi dalam hal:

1. Melakukan upaya peningkatan harga diri anak didik
2. Melakukan upaya peningkatan pengelolaan emosi anak didik
3. Melakukan upaya peningkatan pengelolaan stress anak didik
4. Melakukan upaya peningkatan kapasitas anak didik dalam mengatasi tekanan teman sebaya
5. Melakukan upaya peningkatan kapasitas anak didik dalam resolusi konflik
6. Melakukan pelayanan kesehatan jiwa di sekolah
7. Melakukan sistem rujukan,
8. Melakukan pencatatan dan pelaporan

## **BAB III**

### **TUJUAN PELATIHAN**

#### **A. Tujuan Umum**

B. Setelah mengikuti pelatihan peserta dapat melakukan pencegahan dan pengendalian masalah kesehatan jiwa melalui keterampilan kecakapan hidup (*life skill*) di tingkat pendidikan.

#### **C. Tujuan Khusus:**

Setelah mengikuti pelatihan ini diharapkan peserta mampu:

1. Melakukan upaya peningkatan harga diri anak didik
2. Melakukan upaya peningkatan pengelolaan emosi anak didik
3. Melakukan upaya peningkatan pengelolaan stress anak didik
4. Melakukan upaya peningkatan kapasitas anak didik dalam mengatasi tekanan teman sebaya
5. Melakukan upaya peningkatan kapasitas anak didik dalam resolusi konflik
6. Melakukan pelayanan kesehatan jiwa di sekolah
7. Melakukan sistem rujukan,
8. Melakukan pencatatan dan pelaporan



## BAB IV STRUKTUR PROGRAM

Untuk mencapai tujuan pelatihan, disusun materi pelatihan sesuai struktur program dengan jumlah total jam pelajaran (JPL) sebanyak 50 (lima puluh) JPL sebagai berikut:

No.	MATERI	WAKTU			JUMLAH
		T	P	PL	
<b>A.</b>	<b>Materi Dasar</b>				
1.	Kebijakan Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa Anak dan Remaja.	2	0	0	2
<b>Sub Total</b>		<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>B.</b>	<b>Materi Inti</b>				
1.	Peningkatan harga diri	3	4	0	7
2.	Pengelolaan emosi	2	4	0	6
3.	Pengelolaan stress	2	4	0	6
4.	Tekanan teman sebaya	2	4	0	6
5.	Resolusi konflik	2	4	0	6
6.	Pelayanan kesehatan jiwa di sekolah	2	2	0	4
7.	Sistem rujukan	1	2	0	3
8.	Pencatatan dan pelaporan	1	2	0	3
<b>Sub Total</b>		<b>15</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>41</b>
<b>C.</b>	<b>Materi Penunjang</b>				
1.	Membangun komitmen belajar	0	3	0	3
2.	Budaya Anti Korupsi	2	0	0	2
3.	Rencana Tindak Lanjut (RTL)	1	1	0	2
<b>Sub Total</b>		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>7</b>
<b>TOTAL</b>		<b>20</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>50</b>

Keterangan: T = Teori, P/L = Penugasan (laboratorium), PL = Praktik Lapangan, 1 JPL = 45 menit.

## BAB V

### GARIS-GARIS BESAR PROGRAM PEMBELAJARAN (GBPP)

**Nomor** : MD.1

**Materi** : Kebijakan Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa Anak dan Remaja

**Waktu** : 2 JP (T: 2 JP, P: 0 JP, PL: 0 JP)

**Tujuan Pembelajaran Umum (TPU)** : Setelah mempelajari materi ini, peserta mampu menjelaskan Kebijakan Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa Anak dan Remaja

<b>TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS</b>	<b>Pokok Bahasan/ Sub Pokok Bahasan</b>	<b>Metode</b>	<b>Media Dan Alat Bantu</b>	<b>Referensi</b>
Setelah mempelajari materi ini peserta mampu: 1. Menjelaskan besaran masalah kesehatan jiwa remaja	Besaran masalah kesehatan jiwa remaja : a. Perkembangan remaja. b. Pengaruh lingkungan terhadap perkembangan jiwa remaja. c. Masalah kesehatan jiwa dan gangguan jiwa pada remaja. d. Upaya kesehatan jiwa di sekolah	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ceramah tanya jawab</li><li>• Curah pendapat</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• LCD Projector dan Laptop</li><li>• Laser <i>pointer</i></li><li>• Bahan tayang (<i>slide ppt</i>)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Davdson G C. 2006. Psikologi Abnormal. Jakarta: Raja Gravindo Persada</li><li>• Santrock, J. W. (2003). Adolescence Perkembangan Remaja. Terjemahan: Adelar, S. B., Saragih S. Jakarta: Erlangga</li><li>• Departemen Kesehatan RI (20014) Pedoman Kesehatan Jiwa (Pegangan bagi dokter puskesmas), Jakarta, Depkes RI</li><li>• <i>Policy Brief on Mental Health in ASEAN</i></li><li>• Riset Kesehatan Dasar 2013</li><li>• Undang-Undang No.18/2014 tentang Kesehatan Jiwa</li><li>• Renaksi dan Peta Strategi Keswa 2015-2019</li></ul>

**Nomor** : MI.1  
**Materi** : Peningkatan harga diri  
**Waktu** : 7 JP (T: 3 JP, P: 4 JP, PL: 0 JP)

Tujuan Pembelajaran Umum (TPU) : Setelah mempelajari materi ini, peserta mampu melakukan upaya peningkatan harga diri anak didik

TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS (TPK)	POKOK BAHASAN/ SUB POKOK BAHASAN	METODE	MEDIA DAN ALAT BANTU	REFERENSI
<p>Setelah mempelajari materi ini peserta mampu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan pengertian dan fungsi peningkatan harga diri</li> <li>2. Melakukan peningkatan harga diri</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian dan fungsi meningkatkan harga diri               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pengertian harga diri</li> <li>b. Fungsi harga diri</li> </ol> </li> <li>2. Meningkatkan harga diri               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Jalin hubungan baik dengan siswa lain</li> <li>b. Perasaan senang terhadap diri sendiri</li> <li>c. Identitas diri sendiri</li> <li>d. Pengertian percaya diri</li> <li>e. Peningkatan citra diri</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ceramah</li> <li>2. tanya jawab</li> <li>3. Curah pendapat</li> <li>4. Bermain peran</li> <li>5. Permainan</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LCD <i>Projector</i> dan Laptop</li> <li>• Laser <i>pointer</i></li> <li>• Bahan tayang (<i>slide ppt</i>)</li> <li>• <i>Flipchart</i>/ papan tulis</li> <li>• Spidol</li> <li>• Panduan bermain peran</li> <li>• Panduan permainan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• WHO//MNH/PSF/93.7A.Rev.2, Life Skills Education In Schools</li> <li>• Departemen Kesehatan RI (2008) Modul Pelatihan Keterampilan Sosial untuk Meningkatkan Kesehatan Jiwa Remaja Pedoman Bagi Guru. Jakarta, Depkes RI</li> <li>• Departemen Kesehatan RI (20014) Pedoman Kesehatan Jiwa (Pegangan bagi dokter puskesmas), Jakarta, Depkes RI.</li> <li>• Aminah Clark, (1995), Bagaimana meningkatkan harga diri remaja Buku panduan praktis bagi orangtua dan guru. Binarupa Aksar.</li> <li>• Sarwono, S. W. (2004). Psikologi Remaja. Edisi revisi 8. Jakarta: Raja Grafindo Pustaka.</li> <li>• Eka Marwati, Nanik Prihartanti, Wisnu Sri Hertinjung. Pelatihan Berpikir Optimis Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Remaja Di Panti Asuhan : Jurnal Indigenous Vol. 1, No. 1, Mei 2016: 23-31, ISSN : 0854-2880.</li> </ul>

**Nomor** : MI.2  
**Materi** : Pengelolaan emosi  
**Waktu** : 6 JP (T: 2 JP, P: 4 JP, PL: 0 JP)

Tujuan Pembelajaran Umum (TPU) : Setelah mempelajari materi ini, peserta mampu melakukan upaya pengelolaan emosi anak didik

TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS (TPK)	POKOK BAHASAN/ SUB POKOK BAHASAN	METODE	MEDIA DAN ALAT BANTU	REFERENSI
<p>Setelah mempelajari materi ini peserta mampu:</p> <p>1. Menjelaskan pengelolaan emosi</p> <p>2. Melakukan pengelolaan emosi</p>	<p>1. Pengertian dan fungsi pengelolaan emosi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pengertian emosi</li> <li>Bentuk – bentuk emosi</li> <li>Penyebab dan dampak emosi</li> <li>fungsi pengelolaan emosi</li> </ol> <p>2. Pengelolaan emosi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Bina raport dengan remaja</li> <li>Pengenalan berbagai perasaan</li> <li>Penyusunan daftar kata-kata kunci yang positif terhadap emosi negatif</li> <li>Pengelolaan emosi negatif</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ceramah</li> <li>tanya jawab</li> <li>Curah pendapat</li> <li>Bermain peran</li> <li>Permainan</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>LCD <i>Projector</i> dan Laptop</li> <li>Laser <i>pointer</i></li> <li>Bahan tayang (<i>slide ppt</i>)</li> <li><i>Flipchart/</i> papan tulis</li> <li>Spidol</li> <li>Panduan bermain peran</li> <li>Panduan permainan</li> <li>Audio dan Musik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>WHO//MNH/PSF/93.7A.Rev.2, Life Skills Education In Schools</li> <li>Departemen Kesehatan RI (2008) Modul Pelatihan Keterampilan Sosial untuk Meningkatkan Kesehatan Jiwa Remaja Pedoman Bagi Guru. Jakarta, Depkes RI</li> <li>Departemen Kesehatan RI (20014) Pedoman Kesehatan Jiwa (Pegangan bagi dokter puskesmas), Jakarta, Depkes RI.</li> <li>Sarwono, S. W. (2004). Psikologi Remaja. Edisi revisi 8. Jakarta: Raja Grafindo Pustaka.</li> <li>EkaMarwati,Nanik Prihartanti,Wisnu Sri Hertinjung. Pelatihan Berpikir Optimis Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Remaja Di Panti Asuhan : Jurnal Indigenous Vol. 1, No. 1, Mei 2016: 23-31, ISSN : 0854-2880</li> </ul>

**Nomor**

**: MI.3**

**Materi**

**: Pengelolaan stres**

**Waktu**

**: 6 JP (T: 2 JP, P: 4 JP, PL: 0 JP)**

**Tujuan Pembelajaran Umum (TPU) : Setelah mempelajari materi ini, peserta mampu melakukan upaya pengelolaan stress anak didik**

<b>TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS (TPK)</b>	<b>POKOK BAHASAN/ SUB POKOK BAHASAN</b>	<b>METODE</b>	<b>MEDIA DAN ALAT BANTU</b>	<b>REFERENSI</b>
Setelah mempelajari materi ini peserta mampu: 1. Menjelaskan pengelolaan stress  2. Melakukan pengelolaan stres	1. Pengertian pengelolaan stress a. Pengertian stress b. Jenis- jenis stress c. Penyebab dan dampak stress  2. Pengelolaan stres a. Pemahaman perasaan terhadap situasi penyebab stress b. Identifikasi peristiwa yang dapat menyebabkan stres c. Cara menghadapi stres yang tidak sehat d. Identifikasi strategi menghadapi stres	1. Ceramah 2. Tanya jawab 3. Curah pendapat 4. Bermain peran	<ul style="list-style-type: none"><li>• LCD <i>Projector</i> dan Laptop</li><li>• Laser <i>pointer</i></li><li>• Bahan tayang (<i>slide ppt</i>)</li><li>• <i>Flipchart/</i> papan tulis</li><li>• Spidol</li><li>• Panduan bermain peran</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• WHO//MNH/PSF/93.7A.Rev.2, Life Skills Education In Schools</li><li>• Departemen Kesehatan RI (2008) Modul Pelatihan Keterampilan Sosial untuk Meningkatkan Kesehatan Jiwa Remaja Pedoman Bagi Guru. Jakarta, Depkes RI</li><li>• Departemen Kesehatan RI (20014) Pedoman Kesehatan Jiwa (Pegangan bagi dokter puskesmas), Jakarta, Depkes RI.</li><li>• Nasution, I. K. (2007). Stres pada Remaja. Medan: USU Repository</li><li>• Sarwono, S. W. (2004). Psikologi Remaja. Edisi revisi 8. Jakarta: Raja Grafindo Pustaka.</li><li>• Eka Marwati, Nanik Prihartanti, Wisnu Sri Hertinjung. Pelatihan Berpikir Optimis Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Remaja Di Panti Asuhan : Jurnal Indigenous Vol. 1, No. 1, Mei 2016: 23-31, ISSN : 0854-2880</li></ul>

**Nomor**

**: MI.4**

**Materi**

**: Tekanan teman sebaya**

**Waktu**

**: 6 JP (T: 2 JP, P: 4 JP, PL: 0 JP)**

Tujuan Pembelajaran Umum (TPU) : Setelah mempelajari materi ini, peserta mampu melakukan upaya peningkatan kapasitas anak didik dalam mengatasi tekanan teman sebaya

<b>TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS (TPK)</b>	<b>POKOK BAHASAN/ SUB POKOK BAHASAN</b>	<b>METODE</b>	<b>MEDIA DAN ALAT BANTU</b>	<b>REFERENSI</b>
Setelah mempelajari materi ini peserta mampu: 1. Menjelaskan tekanan teman sebaya  2. Melakukan upaya mengatasi tekanan teman sebaya	1. Pengertian tekanan teman sebaya a. Pengertian b. Jenis – jenis tekanan teman sebaya  2. Upaya mengatasi tekanan teman sebaya a. Identifikasi sifat/ karakter teman sebaya b. Identifikasi tekanan teman sebaya c. Tehnik pengambilan keputusan untuk menghadapi tekanan teman sebaya d. Tehnik berani mengatakan “tidak” e. Tehnik Penolakan ajakan teman	1. Ceramah, tanya jawab 2. Curah pendapat 3. Bermain peran	<ul style="list-style-type: none"><li>• LCD <i>Projector</i> dan Laptop</li><li>• Laser <i>pointer</i></li><li>• Bahan tayang (<i>slide ppt</i>)</li><li>• <i>Flipchart/</i> papan tulis</li><li>• Spidol</li><li>• Panduan bermain peran</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• WHO//MNH/PSF/93.7A.Rev.2, Life Skills Education In Schools</li><li>• Departemen Kesehatan RI (2008) Modul Pelatihan Keterampilan Sosial untuk Meningkatkan Kesehatan Jiwa Remaja Pedoman Bagi Guru. Jakarta, Depkes RI</li><li>• Departemen Kesehatan RI (20014) Pedoman Kesehatan Jiwa (Pegangan bagi dokter puskesmas), Jakarta, Depkes RI.</li><li>• Sarwono, S. W. (2004). Psikologi Remaja. Edisi revisi 8. Jakarta: Raja Grafindo Pustaka.</li><li>• Eka Marwati, Nanik Prihartanti, Wisnu Sri Hertinjung. Pelatihan Berpikir Optimis Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Remaja Di Panti Asuhan : Jurnal Indigenous Vol. 1, No. 1, Mei 2016: 23-31, ISSN : 0854-2880</li></ul>

**Nomor**

**: MI.5**

**Materi**

**: Resolusi konflik**

**Waktu**

**: 6 JP (T: 2 JP, P:4 JP, PL: 0 JP)**

**Tujuan Pembelajaran Umum (TPU) : Setelah mempelajari materi ini, peserta mampu meningkatkan kapasitas anak didik dalam resolusi konflik**

<b>TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS (TPK)</b>	<b>POKOK BAHASAN/ SUB POKOK BAHASAN</b>	<b>METODE</b>	<b>MEDIA DAN ALAT BANTU</b>	<b>REFERENSI</b>
Setelah mempelajari materi ini peserta mampu: 1. Menjelaskan konflik  2. Menjelaskan resolusi konflik  3. Melakukan resolusi konflik	1. Pengertian konflik a. Pengertian b. Jenis- jenis konflik c. Penyebab dan dampak konflik  2. Pengertian resolusi konflik a. Pengertian b. Jenis – jenis respon dalam resolusi konflik c. Metode resolusi konflik  3. Resolusi konflik a. Bina rapport dengan remaja b. Pemahaman perasaan terhadap situasi penyebab konflik c. Identifikasi peristiwa penyebab konflik d. Penggunaan K3A (kekuatan, kelemahan, kesempatan dan ancaman, untuk menyelesaikan konflik  <b>e.</b> Analisa perubahan perilaku setelah penyelesaian konflik	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ceramah, tanya jawab</li><li>• Curah pendapat</li><li>• Bermain peran</li><li>• permainan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• LCD <i>Projector</i> dan Laptop</li><li>• Laser <i>pointer</i></li><li>• Bahan tayang (<i>slide ppt</i>)</li><li>• <i>Flipchart</i>/ papan tulis</li><li>• Spidol</li><li>• Panduan bermain peran</li><li>• Panduan permainan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• WHO//MNH/PSF/93.7A.Rev.2, Life Skills Education In Schools</li><li>• Departemen Kesehatan RI (2008) Modul Pelatihan Keterampilan Sosial untuk Meningkatkan Kesehatan Jiwa Remaja Pedoman Bagi Guru. Jakarta, Depkes RI</li><li>• Departemen Kesehatan RI (20014) Pedoman Kesehatan Jiwa (Pegangan bagi dokter puskesmas), Jakarta, Depkes RI.</li><li>• Sarwono, S. W. (2004). Psikologi Remaja. Edisi revisi 8. Jakarta: Raja Grafindo Pustaka.</li><li>• Eka Marwati, Nanik Prihartanti, Wisnu Sri Hertinjung. Pelatihan Berpikir Optimis Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Remaja Di Panti Asuhan : Jurnal Indigenous Vol. 1, No. 1, Mei 2016: 23-31, ISSN : 0854-2880</li></ul>

**Nomor** : MI.6  
**Materi** : Pelayanan kesehatan jiwa di sekolah  
**Waktu** : 4 JP (T: 2 JP, P: 2 JP, PL: 0 JP)

Tujuan Pembelajaran Umum (TPU) : Setelah mempelajari materi ini, peserta mampu melakukan pelayanan kesehatan jiwa di sekolah

TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS (TPK)	POKOK BAHASAN/ SUB POKOK BAHASAN	METODE	MEDIA DAN ALAT BANTU	REFERENSI
<p>Setelah mempelajari materi ini peserta mampu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan pendidikan kesehatan jiwa di sekolah/ madrasah</li> <li>Menjelaskan pengertian pelayanan kesehatan jiwa</li> <li>Melakukan deteksi dini masalah kesehatan jiwa pada anak dan remaja</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pendidikan prinsip kesehatan jiwa di sekolah/ madrasah</li> <li>Pengertian pelayanan kesehatan jiwa</li> <li>Prosedur deteksi dini masalah kesehatan jiwa               <ol style="list-style-type: none"> <li>Presentasi umum beberapa gangguan jiwa (<i>master chart</i>)</li> <li>Instrumen SDQ dan interpretasi</li> <li>Instrumen SCL 90 dan interpretasi</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ceramah,</li> <li>Tanya jawab</li> <li>Curah pendapat</li> <li>Latihan penilaian masalah kesehatan jiwa</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>LCD <i>Projector</i> dan Laptop</li> <li>Laser <i>pointer</i></li> <li>Bahan tayang (<i>slide ppt</i>)</li> <li><i>Flipchart/</i> papan tulis</li> <li>Spidol</li> <li>Instrument penilaian</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Departemen Kesehatan RI (1993). <i>Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa III (PPDGJ III)</i>. Jakarta, Depkes RI.</li> <li>Erikson, <i>EH</i> : <i>Childhood and Society</i>. Norton, New York, 1950</li> <li>Volkmar, F.R : <i>Normal Child Development in Comprehensive Textbook of Psychiatry 6<sup>th</sup> edition</i>. Editor : Kaplan H. I., Sadock B; Williams and Wilkins, Baltimore, 1995</li> <li>Fernald, D : <i>Psychology</i>. Prentice Hall, New Jersey, 1997</li> <li>Dit. Keswa Kemenkes RI : <i>Pelatihan Keterampilan Sosial Bagi Remaja</i>, Jakarta, 2008</li> <li>Dit. Keswa Kemenkes RI : <i>Pedoman Upaya Kesehatan Jiwa Anak USIA Sekolah di Tingkat Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah</i>, Jakarta, 2001</li> <li>Dit. Anak Kemenkes RI : <i>Petunjuk Teknis Penjaringan Anak Sekolah Lanjutan</i>, Jakarta, 2010</li> <li>Kementerian Kesehatan RI (2017). <i>Petunjuk pelaksanaan Pelayanan Kesehatan Jiwa di Sekolah (Terintegrasi program usaha kesehatan sekolah (UKS))</i>, Jakarta</li> </ul>



**Nomor** : MI.7  
**Materi** : Sistem Rujukan  
 Waktu : 3 JP (T: 1 JP, P: 2 JP, PL: 0 JP)  
 Tujuan Pembelajaran Umum (TPU) : Setelah mempelajari materi ini, peserta mampu melakukan rujukan

TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS (TPK)	POKOK BAHASAN/ SUB POKOK BAHASAN	METODE	MEDIA DAN ALAT BANTU	REFERENSI
Setelah mempelajari materi ini peserta mampu: 1. Menjelaskan sistem rujukan  2. Melakukan rujukan kasus  3. Melakukan rujukan screaning dan pemeriksaan kesehatan jiwa di sekolah	1. Sistem rujukan  2. Rujukan kasus  3. Rujukan screaning dan pemeriksaan kesehatan jiwa di sekolah	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ceramah, tanya jawab</li> <li>• Curah pendapat</li> <li>• Bermain peran</li> <li>• Latihan mengisi instrument rujukan</li> </ul>	1. LCD Projector dan Laptop 2. Laser <i>pointer</i> 3. Bahan tayang (slide ppt) 4. <i>Flipchart</i> / papan tulis 5. Spidol 6. Panduan bermain peran 7. Instrument rujukan	Pedoman sistem rujukan nasional tahun 2012.

**Nomor** : MI.8  
**Materi** : Pencatatan dan pelaporan  
**Waktu** : 3 JP (T: 1 JP, P: 2 JP, PL: 0 JP)  
**Tujuan Pembelajaran Umum (TPU)** : Setelah mempelajari materi ini, peserta mampu melakukan pencatatan dan pelaporan hasil deteksi dini kesehatan jiwa pada anak didik

TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS (TPK)	POKOK BAHASAN/ SUB POKOK BAHASAN	METODE	MEDIA DAN ALAT BANTU	REFERENSI
Setelah mempelajari materi ini peserta mampu: 1. Menjelaskan pengertian pencatatan dan pelaporan  2. Melakukan pencatatan dan pelaporan	1. Pengertian pencatatan dan pelaporan a. Pencatatan dan pelaporan di sekolah b. Pelaporan kasus dan kegiatan layanan kesehatan jiwa  2. Pencatatan dan pelaporan pelaksanaan pelayanan kesehatan jiwa disekolah	1. Ceramah 2. Tanya jawab 3. Curah pendapat 4. Latihan pencatatan dan pelaporan	1. LCD Projector dan Laptop 2. Laser <i>pointer</i> 3. Bahan tayang (slide ppt) 4. <i>Flipchart</i> / papan tulis 5. Spidol 6. Lembar kerja pencatatan pelaporan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ____ (2012). Sistem pencatatan dan pelaporan tingkat puskesmas.</li> <li>• Rapot Sehatanku_ Direktorat Kesehatan Keluarga, Kementerian Kesehatan</li> <li>• Kementerian Kesehatan RI (2017). Petunjuk pelaksanaan Pelayanan Kesehatan Jiwa di Sekolah (Terintegrasi program usaha kesehatan sekolah (UKS),. Jakarta</li> <li>• Direktorat Bina Kesehatan Anak (2015) Kementerian Kesehatan RI (Petunjuk Teknis Penjaringan Kesehatan dan Pemeriksaan Berkala 9disatuan pendidikan dasar dan menengah). Jakarta</li> </ul>

**Nomor** : MP.1  
**Materi** : **Membangun Komitmen Belajar**  
**Waktu** : 3 JP (T: 0 JP, P: 3 JP, PL: 0 JP)  
**Tujuan Pembelajaran Umum (TPU)** : Setelah mempelajari materi ini, peserta mampu membangun komitmen belajar dalam rangka menciptakan iklim pembelajaran yang kondusif selama proses pelatihan berlangsung.

Tujuan Pembelajaran Khusus (TPK)	Pokok Bahasan/ Sub Pokok Bahasan	Metode	Media dan Alat Bantu	Referensi
Setelah mengikuti materi ini peserta mampu: 1. Mengenal sesama warga pembelajar pada proses pelatihan 2. Menyiapkan diri untuk belajar bersama secara aktif dalam suasana yang kondusif 3. Merumuskan harapan-harapan yang ingin dicapai bersama baik dalam proses pembelajaran maupun hasil yang ingin dicapai di akhir pelatihan. 4. Merumuskan kesepakatan norma kelas yang harus dianut oleh seluruh warga pembelajar selama pelatihan berlangsung. 5. Merumuskan kesepakatan bersama tentang kontrol kolektif dalam pelaksanaan norma kelas 6. Membentuk organisasi kelas	1. Perkenalan 2. Pencairan ( <i>ice breaking</i> ) 3. Harapan-harapan dalam proses pembelajaran dan hasil yang ingin dicapai 4. Norma kelas dalam pembelajaran 5. Kontrol kolektif dalam pelaksanaan norma kelas 6. Organisasi kelas	1. Ceramah 2. Tanya jawab 3. Curah pendapat 4. Permainan 5. Diskusi kelompok	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LCD Projector dan Laptop</li> <li>• Laser <i>pointer</i></li> <li>• Bahan tayang (slide ppt)</li> <li>• Flipchart/ papan tulis</li> <li>• Spidol</li> <li>• Panduan permainan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku Panduan Dinamika Kelompok (LAN 2010 dan Pusdiklat Aparatur)</li> <li>• Depkes RI, Pusdiklat Kesehatan, 2004, Kumpulan Games dan Energizer, Jakarta.</li> <li>• Munir, Baderal, 2001, Dinamika Kelompok, Penerapannya Dalam Laboratorium Ilmu Perilaku, Jakarta</li> </ul>

**Nomor** : MP.2  
**Materi** : Budaya Anti Korupsi  
 Waktu : 2 JP (T: 2 JP, P: 0 JP, PL: 0 JP)  
 Tujuan Pembelajaran Umum (TPU) : Setelah mempelajari materi ini peserta mampu memahami budaya anti korupsi di lingkungan kerjanya.

Tujuan Pembelajaran Khusus (TPK)	Pokok Bahasan/ Sub Pokok Bahasan	Metode	Media dan Alat Bantu	Referensi
Setelah mengikuti pembelajaran ini peserta mampu menjelaskan : 1. Konsep anti korupsi 2. Pendidikan budaya anti korupsi; 3. Upaya pencegahan dan pemberantasan korupsi 4. Tata cara pelaporan dugaan pelanggaran tindakan pidana korupsi 5. Gratifikasi	1. Konsep anti korupsi 2. Pendidikan budaya anti korupsi; 3. Upaya pencegahan dan pemberantasan korupsi 4. Tata cara pelaporan dugaan pelanggaran tindakan pidana korupsi 5. Gratifikasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ceramah, Tanya Jawab</li> <li>• <i>Brain storming</i></li> <li>• Diskusi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LCD Projector dan Laptop</li> <li>• Laser <i>pointer</i></li> <li>• Bahan tayang (<i>slide power point</i>)</li> <li>• <i>White board/flipchart</i></li> <li>• Spidol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kemenkes RI, Pusdiklat Aparatus, Badan PPSDM Kesehatan 2014gizer, Jakarta</li> </ul>

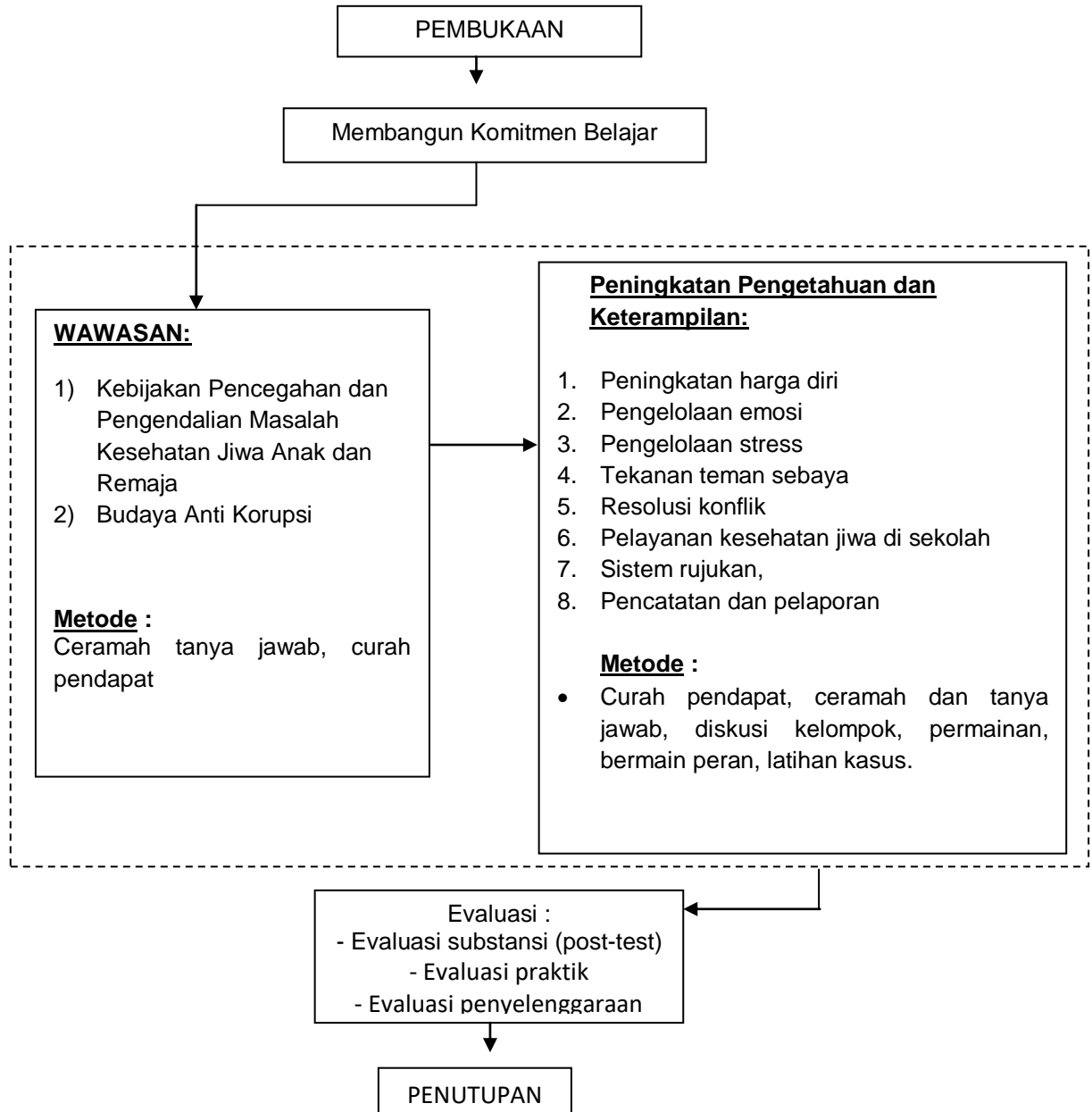
**Nomor** : MP.3  
**Materi** : Rencana Tindak Lanjut (RTL)  
**Waktu** : 2 JP (T: 1 JP, P: 1 JP, PL: 0 JP)  
**Tujuan Pembelajaran Umum (TPU)** : Setelah mempelajari materi ini peserta mampu menyusun perencanaan kegiatan promotif dan preventif tentang kesehatan jiwa di sekolah.

TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS (TPK)	POKOK BAHASAN/ SUB POKOK BAHASAN	METODE	MEDIA DAN ALAT BANTU	REFERENSI
Setelah mempelajari materi ini peserta mampu: 1. Menjelaskan pengertian dan ruang lingkup RTL 2. Menjelaskan unsur-unsur RTL 3. Menjelaskan langkah-langkah penyusunan RTL 4. Menyusun RTL untuk pelatihan/ kegiatan yang akan diselenggarakan di instansi masing-masing	1. Pengertian dan Ruang Lingkup RTL 2. Unsur-unsur RTL 3. Langkah-langkah Penyusunan RTL 4. Formulir Isian RTL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ceramah, Tanya Jawab</li> <li>• Diskusi kelompok</li> <li>• Pleno</li> </ul>	1. LCD Projector dan Laptop 2. Laser <i>pointer</i> 3. Bahan tayang (slide ppt) 4. Flipchart/ papan tulis 5. Spidol 6. Lembar penugasan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku Dinamika Kelompok</li> <li>• Buku Team Building</li> </ul>

## BAB VI

### DIAGRAM PROSES PEMBELAJARAN

Berikut adalah alur proses pembelajaran yang dimulai dari pembukaan sampai dengan penutupan pelatihan:



## **Rincian rangkaian alur proses pelatihan sebagai berikut :**

### **1. Pembukaan**

Proses pembukaan pelatihan meliputi beberapa kegiatan berikut:

- a. Laporan ketua penyelenggara pelatihan dan penjelasan program pelatihan.
- b. Pengarahan dari pejabat yang berwenang tentang latar belakang perlunya pelatihan dan dukungannya terhadap pelaksanaan kegiatan peningkatan upaya pencegahan dan penanganan masalah kesehatan jiwa melalui keterampilan kecakapan hidup (life skills) di tingkat pendidikan.
- c. Perkenalan peserta secara singkat.

### **2. Pelaksanaan Pre Test**

Pelaksanaan pre test dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman awal peserta terhadap materi yang akan diberikan pada proses pembelajaran.

### **3. Membangun Komitmen Belajar**

Kegiatan ini ditujukan untuk mempersiapkan peserta dalam mengikuti proses belajar mengajar selanjutnya dan menciptakan komitmen terhadap norma-norma kelas yang disepakati bersama oleh seluruh peserta serta membentuk struktur kelas sebagai penghubung antara peserta, pengendali diklat, dan panitia penyelenggara. Keempatannya antara lain:

- a. Penjelasan oleh pelatih tentang tujuan pembelajaran dan kegiatan yang akan dilakukan dalam materi membangun komitmen belajar.
- b. Perkenalan antara peserta dan para pelatih dan panitia penyelenggara pelatihan, dan juga perkenalan antar sesama peserta. Kegiatan perkenalan dilakukan dengan permainan, dimana seluruh peserta terlibat secara aktif.
- c. Mengemukakan kebutuhan/harapan, kekhawatiran dan komitmen masing-masing peserta selama pelatihan.
- d. Kesepakatan antara para pelatih, penyelenggara pelatihan dan peserta dalam berinteraksi selama pelatihan berlangsung, meliputi: pengorganisasian kelas, kenyamanan kelas, keamanan kelas, dan yang lainnya.

#### **4. Pengisian wawasan**

Setelah materi Membangun Komitmen Belajar, kegiatan dilanjutkan dengan memberikan materi sebagai dasar pengetahuan/wawasan yang sebaiknya diketahui peserta dalam pelatihan ini, sebagai berikut adalah: Kebijakan Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa Anak dan Remaja Jiwa dan Budaya Anti Korupsi.

#### **5. Pemberian peningkatan pengetahuan dan keterampilan**

Pemberian materi peningkatan pengetahuan dan keterampilan dari proses pelatihan ini mengarah pada kompetensi yang akan dicapai oleh peserta, yaitu mampu memahami peningkatan harga diri, pengelolaan emosi, pengelolaan stress, Tekanan Teman Sebaya, resolusi Konflik, pelayanan kesehatan jiwa di sekolah, sistem rujukan dan pencatatan dan pelaporan

#### **6. Pelaksanaan Evaluasi :**

Evaluasi kepada peserta dilakukan berupa post-test dan penampilan praktik untuk mengetahui sejauh mana peserta dapat menyerap materi selama pelatihan dan kemampuan yang telah didapat peserta melalui penugasan-penugasan yang telah dilakukan oleh peserta.

#### **7. Evaluasi**

- a. Evaluasi yang dimaksudkan adalah evaluasi terhadap proses pembelajaran tiap hari (refleksi) dan terhadap fasilitator.
- b. Evaluasi tiap hari (refleksi) dilakukan dengan cara me-review kegiatan proses pembelajaran yang sudah berlangsung, sebagai umpan balik untuk menyempurnakan proses pembelajaran selanjutnya.
- c. Evaluasi terhadap fasilitator dilakukan oleh peserta pada saat fasilitator telah mengakhiri materi yang disampaikan. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan form evaluasi terhadap fasilitator.
- d. Proses umpan balik juga dilakukan dari pelatih ke peserta berdasarkan peninjauan awal melalui pretest, pemetaan kemampuan dan kapasitas peserta, penilaian penampilan peserta, baik di kelas maupun pada waktu penugasan.



## **8. Evaluasi penyelenggaraan**

Evaluasi penyelenggaraan dilakukan untuk mendapatkan masukan dari peserta tentang penyelenggaraan pelatihan dan akan digunakan untuk penyempurnaan penyelenggaraan pelatihan bagi tenaga pendidik tentang keterampilan kecakapan hidup (*life skills*) bagi anak didik di sekolah berikutnya.

## **9. Penutupan**

Acara penutupan dapat dijadikan sebagai upaya untuk mendapatkan masukan dari peserta ke penyelenggara dan pelatih untuk perbaikan pelatihan yang akan datang.

## **BAB VII**

### **PESERTA DAN PELATIH**

#### **A. PESERTA**

##### **Kriteria Peserta:**

1. Tenaga Pendidik, antara lain : Guru Bimbingan Konseling (BK), Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Kepala/Wakil Kepala Sekolah, Guru Bidang Kesiswaan dan Guru Mata Pelajaran
2. Tenaga kesehatan, antara lain : Dokter, Perawat, Bidan, Psikolog
3. Diutamakan PNS atau merupakan guru tetap
4. Bersedia mengikuti pelatihan secara penuh
5. Bersedia mengikuti peraturan yang ditetapkan

##### **Jumlah peserta:**

25 - 30 orang per kelas

#### **A. PELATIH**

Pelatih pada Pelatihan Pencegahan Masalah Kesehatan Jiwa Anak dan Remaja Melalui Peningkatan Keterampilan Kecakapan Hidup (*Life Skills*) bagi Tenaga Pendidik :

1. Dokter spesialis kedokteran jiwa yang masuk dalam tim pelatih
2. Psikolog Klinis yang masuk dalam tim pelatih
3. Pelatihan tentang materi terkait: TOT, AKTA atau pengalaman melatih/mengajar, pengalaman bekerja atau tugas yang berkaitan dengan materi yang diajarkan.

## **BAB VIII**

### **PENYELENGGARA DAN TEMPAT PENYELENGGARAAN**

#### **A. Penyelenggara**

Penyelenggara Pelatihan Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa pada Anak dan Remaja melalui Peningkatan Keterampilan Kecakapan Hidup (*life skills*) pada Tenaga Pendidik adalah Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan NAPZA/ Dinas Kesehatan Provinsi/Kab/Kota dengan pengampuan oleh institusi penyelenggara pelatihan yang terakreditasi.

#### **B. Tempat Penyelenggaraan**

Tempat penyelenggaraan kegiatan pelatihan adalah di institusi penyelenggara pelatihan yang terakreditasi.

## **BAB IX**

### **EVALUASI**

#### **A. Evaluasi Peserta**

Evaluasi dilakukan untuk mengukur keberhasilan dan pencapaian tujuan pelatihan yang telah ditetapkan. Evaluasi mencakup :

##### 1. Indikator Proses Pembelajaran

- a. Minimal 95% wajib menghadiri pelatihan yang telah dijadwalkan.
- b. Aktif selama proses pembelajaran (dinilai dari portofolio)

##### 2. Indikator Hasil Pembelajaran

- a. Kemampuan kognitif dengan pre dan post test.
- b. Kinerja pelaksanaan pencegahan dan pengendalian masalah kesehatan jiwa anak dan remaja melalui peningkatan keterampilan kecakapan hidup (*life skills*) oleh peserta di kelas dan lapangan
- c. Dokumentasi pelaksanaan.

#### **B. Evaluasi Pelatih/Fasilitator**

Evaluasi ini dimaksudkan untuk mengetahui seberapa jauh penilaian yang menggambarkan tingkat kepuasan peserta terhadap kemampuan pelatih dalam menyampaikan pengetahuan dan/atau keterampilan kepada peserta dengan baik, dapat dipahami dan diserap oleh peserta, meliputi:

- a. Penguasaan materi
- b. Ketepatan waktu memulai dan mengakhiri pembelajaran
- c. Sistematis penyajian materi
- d. Penggunaan metode dan alat bantu pembelajaran
- e. Empati, gaya dan sikap terhadap peserta
- f. Penggunaan bahasa dan volume suara
- g. Pemberian motivasi belajar kepada peserta
- h. Pencapaian Tujuan Pembelajaran (TPU/TPK)
- i. Kesempatan tanya jawab
- j. Kemampuan menyajikan
- k. Kerapihan berpakaian
- l. Kerjasama antar tim pengajar

### **C. Evaluasi penyelenggara**

Evaluasi dilakukan oleh peserta terhadap pelaksanaan pelatihan. Obyek evaluasi adalah pelaksanaan administrasi dan akademis, yang meliputi:

- a. Tujuan pelatihan
- b. Relevansi program pelatihan dengan tugas
- c. Manfaat setiap materi bagi pelaksanaan tugas peserta di tempat kerja
- d. Manfaat pelatihan bagi peserta/instansi
- e. Hubungan peserta dengan pelaksana pelatihan
- f. Pelayanan sekretariat terhadap peserta
- g. Pelayanan akomodasi dan lainnya
- h. Pelayanan konsumsi
- i. Pelayanan komunikasi dan informasi

## **BAB X**

### **SERTIFIKASI**

Sertifikat dikeluarkan oleh Pusdiklat Aparatur Badan PPSDMKES atau Pusdiklat Kementerian Pendidikan, atau Pusdiklat Kementerian Agama sesuai dengan ketentuan dan peraturan yang berlaku maka bagi peserta yang telah menyelesaikan proses pelatihan Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa melalui Peningkatan Keterampilan Kecakapan Hidup (*life skills*) bagi tenaga pendidik selama 50 JP dengan kehadiran minimal 95 persen dan dinyatakan lulus berdasarkan hasil evaluasi pelatihan akan diberikan sertifikat dengan angka kredit 1 (satu). Sertifikat akan ditandatangani oleh pejabat yang berwenang atas nama Menteri Kesehatan atau Menteri Pendidikan atau Menteri Agama sesuai dengan panitia penyelenggaranya.

# **KUMPULAN LEMBAR PENUGASAN**

**“Pelatihan Pencegahan Dan  
Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa  
Anak Dan Remaja Melalui Peningkatan  
Life Skills”**

## MI 1. MENINGKATKAN HARGA DIRI

### Lampiran 1 APAKAH KAMU MENYENANGI DIRIMU?

Apakah kamu berpikir bahwa kamu diciptakan untuk berguna bagi kemanusiaan? Atau kamu berpikir bahwa kamu bukan apa-apa? Pilih salah satu jawaban apa yang akan kamu kerjakan pada setiap situasi di bawah ini.

1. Kamu telah memesan tiket untuk menonton film yang sangat populer. Ketika kamu datang bersama teman, kamu menemukan masalah dan kamu tidak mendapat tiket. Kamu .....
  - a. Dan temanmu berjuang menghadap menejer.
  - b. Segera menyalahkan dirimu.
  - c. Banyak mengeluh mengenai semua kesulitan yang kamu temui dan temanmu memutuskan mentraktir kamu menonton.
  
2. Ketika kamu merasa kelabu, jatuh, sedih, depresi, kamu .....
  - a. Mengunci diri di kamar, mematikan lampu, berpikir, berpikir dan berpikir.
  - b. Pergi keluar mencari udara segar untuk menggairahkan kembali dirimu.
  - c. Memanjakan diri kamu dengan menonton bioskop, membeli barang yang selalu kamu inginkan.
  
3. Anggaphlah, ini adalah hari pertama kamu di sekolah baru dan kamu bertemu dengan orang-orang untuk pertama kalinya. Kamu .....
  - a. Menemui mereka dan memperkenalkan diri agar kamu disukai oleh orang lain.
  - b. Bersikap sopan, karena kamu tak ingin memperlakukan orang dengan cara yang salah.
  - c. Tetap bersikap apa adanya. Jika seseorang menyukaimu dengan cara ini, itu berarti bahwa mereka benar-benar suka.
  
4. Kamu telah membeli pakaian buatan luar negeri. Tetapi ternyata tidak cocok dengan yang kamu harapkan. Kamu .....
  - a. Kamu tetap memakainya dengan bangga.
  - b. Tidak pernah memakai pakaian tersebut karena takut akan komentar orang lain.



- c. Hanya memakainya ketika bersama seseorang yang mempunyai selera berpakaian yang sama denganmu.
5. Kamu bertemu kawan dekat dari sahabatmu. Kemudian sahabatmu mengatakan padamu bahwa teman dekatnya itu tidak senang dengan kamu. Kamu .....
- Betul-betul marah tentang itu dan mencoba serta memaksa temanmu untuk menyelidiki kenapa kamu tidak disukai.
  - Tidak merasa terganggu sama sekali tentang hal itu.
  - Merasa agak tidak enak tentang itu dan memutuskan untuk berusaha menemuinya di masa mendatang.
6. Kamu pikir melakukan pemeriksaan medis secara teratur adalah .....
- Sesuatu yang hanya memanjakan orang yang banyak mengeluh.
  - Buang-buang waktu dan uang, tapi harus dikerjakan.
  - Suatu keharusan untuk semua orang.
7. Bila kamu mengerjakan sesuatu di luar kebiasaanmu, hal itu kamu lakukan karena .....
- Akan membuat kamu merasa lebih baik tentang dirimu
  - Kamu hanya merasa senang mengerjakan itu.
  - Kamu ingin membuat orang lain berpikir baik tentang kamu.
8. Anggaphlah kamu pergi ke restoran dengan kelompok. Kamu .....
- Memakan makanan khusus yang sangat kamu sukai.
  - Tidak banyak berpikir dan memakan apa yang orang lain makan.
  - Paling tidak kamu memilih es krim.

Setelah siswa menjawab semua pertanyaan, bagikan lembar penilaian dan biarkan siswa menilai dirinya masing-masing.

**Cara menilai “apakah kamu menyukai diri kamu”**

1.	a	10.	b	5.	c	15
2.	a	5	b	10	c	15
3.	a	5	b	10	c	15
4.	a	15	b	5	c	10
5.	a	5	b	15	c	10
6.	a	5	b	10	c	15
7.	a	15	b	10	c	5
8.	a	15	b	5	c	10

## Lampiran 2 BANGKU KAKI TIGA

Untuk sebuah bangku kaki tiga, ketiga kakinya memungkinkan bangku itu berdiri; dengan cara yang sama untuk rasa percaya diri, ketiga komponen itu adalah penting. Katakan pada siswa kita akan berpikir secara kritis dan mengerjakan latihan pada lembar kerja.

### 1. Kaki pertama dari bangku

Saya merasa terampil dalam hal .....,  
.....,  
.....,  
.....,  
.....,  
.....,  
.....,  
.....,  
.....,  
.....,  
.....,

Saya baik dalam hal .....,  
.....,  
.....,  
.....,  
.....,  
.....,  
.....,  
.....,

### 2. Kaki kedua dari bangku

Saya dihargai untuk .....,  
.....,  
.....,  
.....,  
.....,  
.....,  
.....,  
.....,  
.....,

Saya diinginkan oleh orang lain untuk .....,  
.....,  
.....,  
.....,  
.....,  
.....,

3. Kaki ketiga dari bangku  
Saya bertanggung jawab untuk .....

.....,  
.....,  
.....,  
.....,  
.....,  
.....,

Ini adalah rencana masa depan saya dimana hanya saya yang  
harus bertanggung jawab .....

.....,  
.....,  
.....,  
.....,  
.....,



## MI 2. MENGENALI DAN MENGHADAPI EMOSI

### Lampiran 1 PETUNJUK UNTUK MENGATASI EMOSI

**1) Kenali emosimu.**

Apakah kamu merasa marah, sakit hati, khawatir, bersalah, dipermalukan, cemburu, atau emosi lain ?

**2) Analisalah mengapa situasi tersebut mengganggu.**

Apakah terjadi suatu perubahan yang tidak sesuai dengan apa yang kamu harapkan atau rencanakan?

- Apakah seseorang yang kamu percayai mengkhianatimu?
- Apakah kamu memikirkan tentang bagaimana orang lain akan bereaksi terhadap apa yang terjadi ?
- Apakah ada hal lain yang membuat kamu kecewa sebelumnya sebagai alasan kekecewaan kamu saat ini ?

**3) Analisalah dampak dari situasi yang sedang atau dapat dialami dalam kehidupan kamu.**

- Apa arti situasi tersebut bagi kamu? Apa pengaruhnya pada kehidupan kamu?
- Apakah pengaruhnya serius dan berlangsung lama atau hanya mengecewakan kamu untuk sementara waktu?

**4) Tentukan apa yang dapat dan tidak dapat diubah.**

Kamu selalu dapat mengubah reaksimu sekalipun situasi itu di luar kendalimu.

**5) Pilihlah cara yang positif untuk bereaksi.**

Misalnya, jika kamu gagal dalam ujian, reaksi positifnya adalah belajar lebih keras pada ujian berikutnya.

Jika kamu tidak dapat memasukkan bola pada permainan basket, reaksi positifnya adalah berlatih lebih giat.

Jika kamu gagal melamar pekerjaan, reaksi positifnya adalah melamar untuk pekerjaan yang lain.

**6) Pikirkanlah suatu hal yang positif dari situasi tertentu dan apa yang dapat dipelajari dari situasi tersebut.**

Hal-hal positif yang dapat kamu pelajari adalah cara untuk mencegah supaya situasi seperti itu tidak terjadi lagi atau

mengenalinya bahwa kamu telah meningkatkan kemampuanmu untuk mengatasi rasa kecewa dan frustrasi.

## **Lampiran 2** **TEKNIK UNTUK MEREDAKAN KEMARAHAN.** **USIRLAH KEMARAHAN**

***Kenali tanda-tanda kemarahanmu dan terimalah bahwa kamu marah*** Contoh:

telapak tangan basah,  
gigi gemeletuk,  
tangan gemeteran,  
merasa tidak sabar,  
perut tidak enak,  
muka merah,  
otot-otot menjadi tegang atau  
sakit kepala.

***Kenali cara berpikir positif tentang situasi itu***

Tergantung situasinya, kamu mungkin berkata pada diri sendiri:

- Saya tidak akan menganggap hal ini serius.
- Teman-teman saya tahu bahwa saya tidak akan melakukan hal itu.
- Saya tidak akan marah tentang hal ini.
- Saya tahu saya dapat mengatasinya tanpa harus marah.
- Saya dapat tetap tenang dalam situasi ini.
- Saya tidak akan menanggapi secara pribadi.
- Ini adalah suatu tantangan, dan saya menyukai tantangan.

***Kerjakan sesuatu yang konstruktif untuk menenangkan diri.***  
Contoh:

- Hitunglah 1 sampai 10.
- Tarik nafas dalam.
- Mintalah waktu untuk menenangkan diri.
- Tinggalkanlah situasi itu.
- Bicarakanlah tentang perasaanmu dengan orang lain yang tidak terlibat.
- Dengarkanlah musik.
- Berolahraga atau lakukan kegiatan fisik lainnya.
- Tulislah sebuah surat untuk seseorang dan kemudian sobek.
- Jelaskanlah betapa marahnya kamu.
- Bantulah orang lain.
- Lihatlah film yang lucu.

- Habiskanlah waktu dengan hobimu.
- Kerjakanlah sesuatu yang kreatif.
- Luangkanlah waktu beberapa saat dengan binatang peliharaanmu.





### MI 3. MENGELOLA STRESS

#### Lampiran 1 BAGAIMANA PENDAPAT ANDA

**Bacalah pernyataan di bawah ini dengan seksama**

Jawablah dengan **“tidak pernah”**, **“kadang-kadang”** atau **“selalu”**

- 1) Seseorang harus dicintai atau diterima oleh setiap orang di lingkungannya.
- 2) Seseorang harus sempurna dalam kemampuan dan pekerjaannya agar dianggap sebagai orang yang berguna.
- 3) Merupakan suatu bencana yang hebat jika segala sesuatu tidak sesuai dengan yang diharapkan.
- 4) Ketidakhagiaan disebabkan oleh lingkungan di luar dirinya dan orang tersebut tak mampu mengendalikannya.
- 5) Kejadian yang menakutkan atau membahayakan, menyebabkan kekuatiran yang berlebihan dan kemungkinan terus menerus memikirkannya.
- 6) Lebih mudah untuk menghindari dari kesulitan dan tanggung jawab dari pada menghadapinya.
- 7) Seseorang harus tergantung pada orang lain dan harus tahu kepada siapa dia harus bergantung.
- 8) Pengalaman dan kejadian masa lalu menentukan perilaku yang terjadi sekarang ini, pengaruh masa lalu tidak dapat diabaikan.
- 9) Seseorang sewajarnya merasa kecewa bila orang lain mengalami masalah atau gangguan.
- 10) Selalu ada cara penyelesaian yang sempurna untuk setiap masalah dan hal itu harus ditemukan atau hasilnya akan menjadi kacau.

## **Lampiran 2**

### **SITUASI UNTUK BERMAIN PERAN**

#### **Situasi 1:**

Seorang teman sedang mencoba memaksa Ahmad untuk merokok, Ahmad ingin menolak, tetapi ia tidak tahu bagaimana cara menghadapi situasi tersebut. Dia menjadi gagap, memainkan pakaiannya, dan menghindari kontak mata dengan temannya.

#### **Situasi 2:**

Hari ini adalah ujian terakhir Tuti. Teman-temannya merencanakan sebuah pesta. Orang-tua Tuti tidak mengizinkan Tuti memakai rok ketat yang baru saja dia beli. Akhirnya orangtuanya tidak mengizinkan Tuti pergi ke pesta tersebut dan Tuti terlibat argumentasi dengan orang-tuanya.

#### **Situasi 3:**

Ibu Nissa bekerja dengan jadwal yang ketat. Kapanpun Nissa ingin belajar atau berencana untuk pergi dengan teman-temannya, ibunya selalu meminta Nissa untuk menyelesaikan pekerjaan rumah tangga atau pekerjaan di dapur. Nissa menghindari pekerjaan itu dengan berpura-pura sakit kepala.

#### **Situasi 4:**

Dian berumur 16 tahun dan pacaran dengan seorang laki-laki yang berumur 21 tahun. Dian selalu ingin lebih dekat dengan laki-laki itu dan selalu ingin terus bersamanya hampir setiap waktu. Orangtuanya mengingatkan bahwa kedekatan dengan laki-laki itu hanya akan didapat setelah ia menikah. Dian seringkali menangis.

**Lampiran 3**  
**HAL-HAL SEDERHANA YANG DAPAT KAMU KERJAKAN**  
**UNTUK MENGENDALIKAN STRES**

- 1) Kembangkan keterampilan pemecahan masalah yang sistematis.
- 2) Identifikasi situasi yang penuh stres.
- 3) Definisikan hal tersebut sebagai masalah yang obyektif dan dapat dipecahkan.
- 4) Pemecahan dengan curah pendapat - jangan mengevaluasi.
- 5) Antisipasi kemungkinan hasil dari setiap pemecahan.
- 6) Pilih satu pemecahan dan kerjakan sesuai dengan yang sudah dipilih.
- 7) Evaluasi hasilnya, jika perlu ulangi lagi dari awal.
- 8) Jangan berharap untuk selalu sempurna.
- 9) Kerjakan yang terbaik dan belajar dari pengalaman.
- 10) Perbaiki dan tingkatkan keterampilanmu untuk mengatasi masalah.
- 11) Praktekkan komunikasi yang asertif (tegas) dan pemecahan masalah.
- 12) Temukan seseorang yang berhasil mengatasi stres dan tirulah dia.

## Lampiran 4 KEGIATAN UNTUK MENGHADAPI STRES

Kenalilah stres sebagai sesuatu yang dapat diatasi, dikendalikan, dan ditaklukkan. Buatlah stres bekerja untukmu dengan beberapa strategi yang memanfaatkan keadaan stres tersebut, yang dapat melepaskan adrenalin ekstra.

1. **R-E-G-A-N-G-K-A-N-L-A-H.** Berdirilah pada ujung jari kapanpun kamu merasa berada di bawah tekanan dan regangkanlah tubuhmu. Seakan-akan kamu akan menggenggam sesuatu yang berada beberapa centimeter di atas jangkauanmu. Pertahankan posisi balet ini untuk 5 detik dan relaks.
2. **Tertawalah.** Tertawalah sekeras mungkin, baca komik, nonton film kartun, bercanda dengan teman. Hal tersebut dapat merupakan jalan keluar sementara untuk mengatasi stres.
3. **Tarik nafas panjang.** Cara bernafas yang benar dapat mengurangi stres. Tarik nafas panjang dan keluarkan pelan-pelan, konsentrasikan pada udara yang meninggalkan paru-paru. Perlamatlah nafasmu, yang ideal adalah tarik nafas selama 2 detik dan buang nafas selama 5 detik. Lakukan hal tersebut sebanyak 5 kali pada pagi hari dan 5 kali pada sore hari.
4. **Dengarkan musik.** Musik selalu mempunyai efek yang menenangkan. Pilihlah musik kesukaanmu – film bertema musik, pop, dangdut, jazz.
5. **Nikmati matahari pagi.** Rasakan sinar matahari pagi meresap ke dalam setiap pori-pori tubuhmu, rasakan perasaan luar biasa yang dibawanya.
6. **Temukan yoga dalam dirimu.** Yoga selalu dianggap dapat mengurangi stres. Ambil buku latihan yoga atau pergilah ke guru yoga. Mulailah berlatih ½ jam pada saat senggang.
7. **Latihlah angkat bahu.** Angkat bahu, kamu tidak tahu, kamu tidak peduli. Kapan saja kamu rasakan stres akan menguasaimu, putarlah lehermu ke kiri dan ke kanan beberapa kali. Lanjutkan dengan mengangkat bahu. Kendorkanlah otot-ototmu. Yakinkan dari dasar hatimu bahwa kamu tidak peduli.

8. **Makan seperti kuda.** Makanlah lebih banyak makanan yang berserat (misalnya sayuran dan buah-buahan). Penemuan terakhir menyatakan bahwa makanan berserat dapat menurunkan tingkat stres.
9. **Kurangi bicara perbanyak mendengarkan.** Merupakan obat kuno. Mendengarkan menghalau stres, membuatmu lebih populer, lebih berpengetahuan, lebih sensitif, menjadi orang yang lebih menyenangkan. Bukankah ini merupakan suatu pikiran yang hebat? Hal ini tidak memerlukan banyak usaha.
10. **Hitung anugerahmu.** Tidak ada cara lain yang lebih baik untuk menghalau stres. Tak seorangpun mengalami kejadian buruk dalam seluruh hidupnya. Carilah hal yang baik dalam hidup - buatlah daftar. Kemudian catatlah di kertas, dan lihatlah tiap kali kamu merasa stres.
11. **Bandingkan dirimu dengan dirimu sendiri dan lihatlah perubahannya.** Jika kamu ingin benar-benar menikmati hidupmu, bandingkanlah dirimu bukan dengan orang lain, tetapi dengan dirimu sendiri terlebih dahulu. Yang terbaik setelah itu, jika kamu ingin membandingkan dirimu dengan orang lain, bandingkanlah dengan orang lain yang kurang beruntung darimu untuk mengembangkan kepercayaan diri.
12. **Jangan mengerjakan apapun - duduk saja dengan santai.** Hal ini tidak membutuhkan usaha apapun dari kita, seperti halnya tidak ada sesuatupun yang tetap buruk selamanya. Penerimaan dari situasi tersebut, akan mengurangi stres.
13. **Ekspresikan stres kita - biarkan emosinya mengalir.** Kemarahan, depresi, ketakutan, dan frustrasi yang kita alami, perlu 'mengalir' ke luar dari diri kita, mengalir ke luarnya dapat mengambil bentuk tulisan, pembicaraan, puisi, aktivitas fisik yang nyata, dan lain-lain. Pikiran dan tubuh menjadi lebih terang dan lebih bertenaga. Situasi-situasi dan kesempatan-kesempatan akan diterima secara lebih jelas, dan hasil pilihan serta putusannya akan lebih bijaksana.
14. **Bertanggungjawab terhadap hidupmu.** Yakinkanlah bahwa 'Saya selalu bertanggung jawab terhadap hidupku'. Bagian dari perasaan stres datang dari bagaimana bereaksi terhadap hal yang sedang terjadi atau tidak terjadi.

- a. Berreaksilah secara terampil terhadap stres, misalnya setegas mungkin.
- b. Perbaiki reaksi terhadap suatu kejadian.
- c. Kurangilah tuntutan terhadap diri sendiri.
- d. Tingkatkanlah kapasitas untuk mengatasi kesukaran.

Bereaksi menghadapi stres dengan terampil misalnya secara asertif dapat:

- Meningkatkan cara bereaksi terhadap stres.
- Menurunkan tuntutan terhadap diri.

Meningkatkan kemampuan untuk menangani stres.

## MI 4. MENGATASI TEKANAN TEMAN SEBAYA

### Lampiran 1 LATIHAN ALTERNATIF DAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN

No	Situasi	(a)	(b)
1.	Kamu mengikuti tes masuk untuk suatu kursus. Kamu ingin sekali mendapat nilai yang tinggi. Tiba-tiba kamu sadar bahwa kamu bisa menyontek dari teman. Yang dilakukan .....	Menolak godaan untuk menyontek.	Menyontek dari teman yang lebih pandai.
2.	Orangtuamu tidak menyukai teman-temanmu. Kamu .....	Patuh pada orangtua dan berhenti bergaul dengan mereka.	Berkata : "Jangan ikut campur, saya cukup dewasa untuk memilih teman".
3.	Teman-temanmu mengajak untuk membolos dan nonton film bersama mereka. Kamu .....	Menolak untuk ikut dengan mereka.	Mengikuti mereka dan pergi nonton film.
4.	Orangtuamu menyuruh kamu untuk belajar lebih rajin. Kamu .....	Patuh pada mereka dan melakukannya	Menolak dan menga-takan "tentu, tidak"
5.	Teman-teman kamu mengajak minum-minum dan memakai obat. Kamu ....	Berkata 'TIDAK'.	Berkata 'YA' dan melakukannya.
6.	Kamu pulang ke rumah larut malam setelah pergi ke pesta yang tidak disetujui orangtuamu. Kamu .....	Minta maaf dan berjanji tidak akan melakukannya lagi.	Berbohong mengenai kemana kamu pergi.
7.	Teman-temanmu bicara tidak senonoh di depan saudara perempuanmu. Semua orang tertawa. Kamu .....	Mengekspresikan bahwa kamu tidak menyukainya dan tidak tertawa.	Tertawa bersama me-reka yang hadir di situ.
8.	Guru berteriak : "Semua tutup mulut dan duduk". Kamu .....	Berhenti bicara dan duduk.	Meneriakkan lelucon yang membuat semuanya tertawa
9.	Seseorang telah dituduh melakukan sesuatu yang sebenarnya kamu yang melakukannya. Orang itu akan dihukum sesuai dengan kesalahan tersebut. Kamu .....	Mengaku bahwa kamu-lah yang telah melakukannya dan menerima hukuman.	Diam saja dan membi-arkan yang dituduh menerima hukuman.
10.	Kamu menemukan sebuah dompet berisi banyak uang di sekolah. Kamu .....	Menyerahkannya kepada yang berwenang.	Mengambil uangnya untuk kamu sendiri.



<b>No</b>	<b>Situasi</b>	<b>(a)</b>	<b>(b)</b>
11.	Beberapa siswa memfitnah seorang teman yang kurang populer di sekolah. Kamu .....	Membela teman terse-but.	Diam saja
12.	Beberapa teman sekelas kamu terpilih menjadi pengurus OSIS, mendapat nilai tinggi, atau memenangkan hadiah. Kamu .....	Memberi selamat kepa-da mereka.	Tidak senang dengan kesuksesan mereka dan menyindir di balik punggung mereka.
13.	Kamu kebetulan mendengar bebe-rapa teman bergosip mengenai guru. Kamu.....	Membela guru yang bersangkutan.	Bergabung dengan mereka dan menam-bah gosipnya.
14.	Kamu menemukan bahwa beberapa teman menyebarkan berita bohong mengenai diri kamu. Kamu .....	Mengacuhkan mereka.	Marah dan merasa dendam.
15.	Teman-teman kamu bermain ke rumah saat orangtua kamu tidak ada. Mereka mengusulkan untuk menonton film porno. Kamu .....	Tidak mau melakukan-nya.	Nonton film porno bersama-sama.
16.	Keluargamu sedang menjalankan ibadah. Kamu .....	Ikut serta dengan suka rela.	Tidak ikut ibadah de-ngan alasan sedang belajar.
17.	Kamu tidak belajar untuk ulangan umum. Kamu .....	Tetap mengikuti ulang-an dan bersedia me-nanggung akibatnya.	Tidak mengikuti ulangan dan pura pura sakit.
18.	Beberapa teman mengganggu dan mengolok-olok kamu. Kamu .....	Mengacuhkan mereka.	Menghina mereka dan mengancam untuk membalas.
19.	Kamu sedang bertamu di rumah saudara dan memecahkan sebuah jambangan yang berharga. Kamu .....	Mengaku bersalah dan meminta maaf.	Menyangkal telah me-lakukannya dan me-nyalahkan orang lain.

**Lampiran 2**  
**CARA MENGATAKAN “TIDAK”**

<b>Metode</b>	<b>Membujuk</b>	<b>Menolak</b>
Menolak dengan sopan	Apakah kamu mau minum bir?	Tidak, terima kasih.
Memberi alasan	Apakah kamu mau minum bir	Saya tidak suka minum bir, karena rasanya pahit.
Berlaku tegas	Mari merokok bersama saya !	Tidak, terima kasih.
	Ayolah merokok !	Tidak, terima kasih.
	Coba dong, kamu seperti banci !	Tidak, terima kasih.
Berjalan meninggalkan	Apakah kamu mau beli putau? Murah nih !	Jawablah ‘TIDAK’ sambil berjalan meninggalkannya
Tidak memberi reaksi	Apakah kamu mau pakai putau ini?	<b><i>Jalanlah terus seolah-olah kamu</i></b> tidak mendengar tawarannya. (Bukan jalan terbaik bila berhadapan dengan teman).
Mengajukan alternatif	Masuk kamar saya, yuk !	Saya lebih suka nonton TV disini
Balik menekan	Ayolah, ke kamar saya!	“Saya sudah katakan kan? Apakah kamu tidak mendengar?”
Menghindari situasi		Bila kamu tahu bahwa ada orang atau situasi yang akan memaksa kamu untuk melakukan sesuatu yang kurang baik, menghindarlah !
Kekuatan dalam jumlah		Beradalah bersama orang-orang yang mendukung keputusan kamu untuk tidak minum minuman keras, menggunakan obat, dan lain-lain.
Kenali dan turuti perasaanmu		Saya tidak suka melakukannya. Hal itu akan membuat saya tidak bahagia.

### **Lampiran 3**

## **LANGKAH-LANGKAH PENOLAKAN**

#### **Situasi**

- Ajakan untuk minum.
- Ajakan untuk merokok.
- Ajakan untuk membolos.
- Ajakan untuk keluar malam hari.
- Ajakan untuk menginap di rumah teman.

#### **Langkah-langkah penolakan**

- Katakan pada teman apa yang kamu rasakan dan alasan mengapa kamu merasa demikian. Pada umumnya teman akan memperhatikan alasan kamu.
- Menolak dengan tegas.
- Mintalah pendapat temanmu tentang undangannya untuk menunjukkan bahwa kamu bukan sama sekali menolaknya. Ucapkan terima kasih bila dia menerima alasan penolakan kamu.
- Jika mereka memaksa, kamu harus mencoba untuk tidak memperhatikan kata-katanya. Sebaliknya cobalah memusatkan pikiran kamu bagaimana menghindari untuk pergi bersamanya sebagai berikut:
  - Ulangi penolakan kamu, pamit dan pergi dari situ.
  - Berunding dengannya dan ajak dia mengerjakan kegiatan lain.
  - Tunda jawabanmu untuk mengalihkan perhatian.

## **MI 5. RESOLUSI KONFLIK**

### **PETUNJUK UNTUK BERPERILAKU SECARA ASERTIF**

- (1) Lakukan kontak mata, berdiri tegak, dan bersikap apa adanya
- (2) Gunakan bahasa tubuh yang tepat:
  - Tataplah muka orang tersebut
  - Angkat kepala anda
  - Berdiri atau duduk di samping orang tersebut
- (3) Gunakan bahasa tubuh yang tidak mengancam orang lain
- (4) Gunakan ekspresi wajah yang cocok dengan kata-katamu
- (5) Gunakan nada bicara dan volume suara yang tegas
- (6) Pilihlah waktu yang tepat untuk berbagi perasaanmu
- (7) Gunakan campuran dari pernyataan "saya" dan "kamu". Dengan jujur katakan perasaanmu dan terimalah akibat dari pernyataan tersebut.
- (8) Tegas tapi penuh pengertian, terus terang dan penuh penghargaan