



Modul RESIPATISME

For Teenager





OLEH:

TIM PKM-RSH 2022

Detty Putri Pratiwi Oktavia

Nur Azmi Zulhida

Laila Rachim

Ahmad Affan

Wulan Suci Fitriyaningsih

Sri Kushartati, S.Psi., M.A., Psikolog





PENGANTAR

Assalamualaikum wr.wb

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan ilmu dan hidayah-Nya sehingga kami dapat menyusun modul psikoedukasi yang berjudul “Modul RESIPATISME (Regulasi Emosi, Empati, Asertif, dan Altruisme) *for Teenager*” sesuai dengan waktu yang ditentukan.

Modul ini disusun sebagai pengetahuan dan pemahaman tentang cara menurunkan perilaku agresi remaja melalui pelatihan yang berdasarkan empat variabel yaitu regulasi emosi, empati, asertif, dan altruisme yang kemudian disingkat menjadi RESIPATISME. Melalui pelatihan ini diharapkan dapat menurunkan kecenderungan perilaku agresi pada remaja. Maka, modul ini diperuntukkan untuk para remaja di Sekolah Menengah Atas/Kejuruan (SMA/SMK).

Terima kasih banyak kepada a) Siswa SMA X yang telah bersedia berpartisipasi aktif dalam pelatihan ini, b) Fasilitator dan co-fasilitator yang telah aktif membantu dan kebersamai dari pertemuan pertama hingga akhir, dan c) semua pihak yang telah terlibat dan membantu dalam menyelesaikan modul pelatihan ini. Kami juga sangat mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak agar modul ini semakin sempurna.

Penulis



DAFTAR ISI

PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan dan Sasaran	2
C. Peserta Pelatihan	3
D. Waktu dan Tempat Pelaksanaan	3
E. Alat dan Bahan	3
F. Ikhtisar Modul	4
II. URAIAN MODUL.....	7
DAFTAR PUSTAKA.....	17
LAMPIRAN.....	18





I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Daerah Istimewa Yogyakarta dikenal sebagai salah satu daerah di Indonesia yang terkenal dengan beragam budaya dan keramahan warganya. Banyak wisatawan lokal dan mancanegara yang menjadikan Yogyakarta sebagai pusat utama kunjungan di kala liburan. Selain itu, Yogyakarta dijuluki sebagai kota pelajar karena ada banyak sekolah dan perguruan tinggi bergengsi yang menjadi tujuan utama muda mudi nusantara untuk mengemban ilmu. Meskipun begitu, Yogyakarta bukanlah daerah yang terlepas dari kasus perilaku agresi yang dilakukan oleh remaja.

World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 menyebutkan remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja berkisar antara 10-24 tahun dan belum menikah (Diananda, 2018). Masa remaja menjadi fase perkembangan hidup manusia yang mudah dipengaruhi oleh hal-hal positif atau negatif. Lingkungan yang negatif dapat membuat remaja melakukan tindakan-tindakan yang kurang memuji, seperti merokok, minum-minuman keras, memaki teman mengeroyok teman, kebut-kebutan, dan tawuran (Yanizon, 2019). Menurut Santrock (dalam Yanizon, 2019) remaja sulit menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan lingkungan yang selalu berubah, sehingga menyebabkan perilaku maladaptif seperti perilaku agresi yang dapat merugikan bagi diri sendiri maupun orang-orang di sekitarnya.

Menurut Krahe (dalam Syahadat, 2013) perilaku agresi merupakan segala bentuk perilaku untuk menyakiti atau melukai makhluk hidup lain yang tidak menginginkan terjadinya perilaku tersebut. Peneliti lain mendefinisikan perilaku agresi sebagai suatu luapan emosi atas reaksi dari kegagalan individu yang ditampakkan dalam pengrusakan terhadap manusia atau benda dengan unsur kesengajaan yang diekspresikan melalui kata-kata (verbal) dan perilaku (nonverbal), seperti memaki, tawuran, menganiaya, menyiksa, memerkosa, hingga menghilangkan nyawa (Sarwono & Meinarno dalam Yanizon, 2019).

Myers (dalam Saputri, 2014) menyebutkan bahwa perilaku agresi dipengaruhi oleh beberapa hal, antara lain (1) peristiwa yang tidak menyenangkan, (2) keterbangkitan, (3) sinyal agresi, (4) pengaruh media, (5) pengaruh kelompok. Menurut Yanizon (2019) faktor-faktor yang menjadi penyebab munculnya perilaku agresi pada remaja adalah (1) masalah ekonomi, (2) tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan, (3) kurangnya kasih sayang atau perhatian dari orang tua akibat dari kesibukan pekerjaan.





Salah satu bentuk preventif kecenderungan perilaku agresi pada remaja dapat melalui psikoedukasi berupa pelatihan RESIPATISME yang terdiri dari empat aspek, yaitu regulasi emosi, empati, asertif, dan altruisme. Pemberian pelatihan regulasi emosi bertujuan meningkatkan kemampuan remaja dalam mengetahui, memahami, dan mengontrol emosi yang sedang dirasakan. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik akan menciptakan perilaku positif, mudah menerima dan beradaptasi dengan situasi sulit, sehingga tidak akan menyalahkan diri sendiri pada saat terjadi sesuatu yang tidak diinginkan (Silaen dan Dewi, 2015). Perilaku empati mendorong individu untuk mampu melihat dan memahami permasalahan dari sudut pandang yang tepat, mampu menyesuaikan diri dan memberikan respon yang tepat dengan permasalahan tersebut (Anjani, 2018).

Perilaku asertif diperlukan oleh remaja untuk mengungkapkan dan mengekspresikan apa yang dirasakan secara langsung, jujur, dan terbuka tanpa melanggar hak dari orang lain. Kemampuan asertif sangat bermanfaat bagi remaja dalam berkomunikasi, meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan, dan mampu mengendalikan dirinya sendiri (Sriyanto dkk, 2014). Selain itu, perilaku yang harus dimiliki oleh remaja ialah altruisme, yaitu tindakan yang muncul ketika individu melihat kondisi orang lain yang kurang menguntungkan dan kemudian berusaha untuk menolong, menghibur, menyelamatkan dan berbagi (Savitri & Purwaningtyastuti, 2020).

Pelatihan RESIPATISME yang terdiri dari empat aspek tersebut diharapkan dapat mencegah dan mengurangi kecenderungan perilaku agresi pada remaja, sehingga dapat dialihkan melalui perilaku atau kegiatan yang positif dan remaja dapat tumbuh menjadi generasi berkualitas yang bermanfaat untuk dirinya sendiri, lingkungan dan negara.

B. Tujuan dan Sasaran

1. Tujuan Umum

Modul ini disusun dengan tujuan untuk menjadi referensi ilmu pengetahuan dengan topik perilaku agresi pada remaja.

2. Tujuan Khusus

- Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penyebab perilaku agresi pada remaja.
- Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan perilaku agresi pada remaja melalui empat variabel yaitu regulasi emosi, empati, asertif, dan altruisme.

3. Sasaran

Sasaran dalam pelatihan RESIPATISME adalah Remaja Sekolah Menengah Atas/Kejuruan (SMA/SMK) yang memiliki kecenderungan perilaku agresi.





C. Peserta Pelatihan

Peserta pelatihan adalah remaja yang berada di Sekolah Menengah Atas/Kejuruan (SMA/SMK)

D. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Waktu pelaksanaan pelatihan dilakukan sebanyak empat kali pertemuan dalam waktu dua minggu.

E. Alat dan Bahan

1. *Sound system*
2. *Microphone*
3. Laptop
4. Proyektor
5. *Powerpoint*
6. Lembar *informed consent*
7. Lembar *pre-test* dan *post-test*
8. Lembar observasi
9. Lembar mengenal emosi, termometer emosi dan regulasi emosi
10. Lembar mini drama asertif
11. Lembar refleksi empati
12. Lembar refleksi altruisme
13. Lembar evaluasi
14. Pohon harapan
15. Alat eksperimen sains



F. Ikhtisar Modul

Waktu	Program	Tujuan	Metode	Alat dan Bahan
Pertemuan 1 (Sesi 1): 30 menit	"Tak kenal, maka tak seru" <i>Building Rapport:</i> 1. Perkenalan 2. Pendekatan 3. Pembentukan norma kelompok 4. <i>Pre-test</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta dan fasilitator saling mengenal 2. Menumbuhkan keakraban antara peserta dan fasilitator 3. Menumbuhkan motivasi peserta untuk berpartisipasi dalam program melalui pembentukan norma kelompok 	<i>Game</i> , curah pendapat	Proyektor, laptop, <i>microphone</i> , pena, <i>name tag</i> , lembar <i>pre-test</i> , lembar <i>informed consent</i>
Pertemuan 1 (Sesi 2): 60 menit	" <i>Relaxing Time</i> " (Regulasi emosi)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta mampu menyadari emosi yang sedang dirasakan 2. Peserta memahami materi regulasi emosi 3. Peserta mampu meregulasi emosi negatif dan positif 4. Peserta mampu mempraktikkan cara meregulasi emosi melalui relaksasi pernapasan dan relaksasi otot 	Pemaparan materi, diskusi interaktif, teknik relaksasi pernapasan dan relaksasi otot	Proyektor, laptop, <i>microphone</i> , <i>sound system</i> , Instrumen musik relaksasi, <i>powerpoint</i> , lembar observasi, lembar mengenal emosi, lembar termometer emosi, lembar regulasi emosi, dan lembar evaluasi harian
<i>Ice Breaking</i> 15 menit				

<p>Pertemuan 1 (Sesi 3): 90 menit</p>	<p>“<i>Mini Drama Game</i>” (Asertif)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta memahami materi asertif 2. Peserta mampu membedakan perilaku asertif dengan agresif 3. Peserta mampu bersikap asertif melalui komunikasi verbal dan gestur tubuh 4. Peserta dapat menolak ketika diajak melakukan hal negatif 	<p>Diskusi interaktif, <i>role-play</i></p>	<p>Proyektor, laptop, <i>microphone</i>, <i>powerpoint</i>, lembar mini drama asertif, lembar observasi, lembar evaluasi harian</p>
<p>Pertemuan 2 (Sesi 4) 180 menit</p>	<p>“<i>Let’s Watch and Share Your Feelings</i>” (Empati)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta memahami materi empati 2. Peserta mampu membedakan perbedaan empati dengan simpati 3. Peserta mampu melatih menumbuhkan empati 	<p>Pemaparan materi, diskusi interaktif, menonton film, menulis perasaan</p>	<p>Proyektor, laptop, <i>microphone</i>, <i>sound system</i>, <i>powerpoint</i>, lembar observasi, lembar refleksi empati, lembar evaluasi harian</p>
<p>Pertemuan 3 (Sesi 5) 180 menit</p>	<p>“<i>Be Cheerful and Creating Happiness</i>” (Altruisme)</p>	<p>Peserta dapat memiliki sikap altruisme dengan cara menumbuhkan kepekaan terhadap sekitar</p>	<p>Bermain dan belajar bersama anak-anak yang berada di Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia (YKAKI)</p>	<p><i>Microphone</i>, lembar observasi, alat-alat eksperimen sains, pohon harapan, lembar refleksi altruisme, dan lembar evaluasi harian</p>



Pertemuan 4 (Sesi 6) 120 menit	<i>"Thank You and See You Again"</i> 1. <i>Post-test</i> 2. <i>Focus Group Discussion</i> (FGD) 3. Penutup	1. Peserta dapat membina hubungan baik dengan fasilitator 2. Peserta dapat merefleksikan Psikoedukasi RESIPATISME yang telah diperoleh 3. Peserta dapat mengaplikasikan Psikoedukasi RESIPATISME dalam kehidupan sehari-hari	Diskusi interaktif	Lembar <i>post- test</i> , lembar observasi, lembar evaluasi harian.
--------------------------------------	--	---	-----------------------	---





II. URAIAN MODUL

PERTEMUAN 1 SESI 1 TAK KENAL MAKA TAK SERU

Tujuan

1. Peserta dan fasilitator saling mengenal
2. Menumbuhkan keakraban di antara peserta dan fasilitator
3. Menumbuhkan motivasi peserta untuk berpartisipasi dalam program melalui pembentukan norma kelompok

Waktu

30 menit

Metode

Game, curah pendapat

Alat dan bahan

1. Proyektor
2. Laptop
3. *Microphone*
4. Pena
5. *Name tag*
6. *Lembar informed consent*

Uraian Prosedur

1. Fasilitator membuka pertemuan, melakukan doa pembuka
2. Fasilitator melakukan *building rapport* yang diawali dengan memperkenalkan diri
3. Fasilitator meminta setiap peserta untuk menuliskan nama masing-masing di *name tag* yang telah dibagikan
4. Peserta memperkenalkan diri secara bergantian satu persatu
5. Setelah semua peserta memperkenalkan diri, fasilitator meminta peserta untuk menepuk kedua paha dengan menjentikkan jari tangan kiri dan kanan secara bergantian. Ketika menjentikkan jari, peserta diminta untuk menyebutkan namanya sendiri dan menyebutkan nama teman yang ada di sampingnya, begitu seterusnya sampai semua peserta mendapat giliran.
6. Fasilitator meminta co-fasilitator membagikan lembar *pre-test* kepada peserta
7. Fasilitator meminta peserta untuk mengisi lembar *pre-test* terlebih dahulu
8. Fasilitator meminta co-fasilitator membagikan lembar *informed consent*
9. Fasilitator meminta peserta untuk mengisi lembar *informed consent* sebelum memulai pemberian materi pelatihan.



PERTEMUAN 1
SESI 2
RELAXING TIME

Teori

Regulasi emosi menurut Gross (2014) suatu proses pengenalan, pemeliharaan, dan juga pengaturan emosi baik positif maupun negatif, otomatis maupun dikontrol, tampak maupun tersembunyi, dan yang disadari maupun tidak disadari. Regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi dari waktu munculnya, besarnya, lamanya dan mengimbangi respon perilaku, pengalaman, dan fisiologis. Regulasi emosi dapat mempengaruhi, memperkuat, dan memelihara emosi, tergantung pada tujuan individu. Menurut Gross (2014) terdapat tiga aspek regulasi emosi, yaitu:

1. Mampu mengatur emosi positif dan emosi negatif dengan baik. Regulasi emosi berfokus pada pengalaman emosi dan perilaku emosi. Regulasi emosi tidak hanya dilakukan ketika individu mengalami emosi negatif, tetapi digunakan pula untuk meregulasi emosi positif agar ditunjukkan dengan tidak berlebihan.
2. Mampu menyadari emosi yang dirasakan, mengendalikan emosi secara langsung dan dengan sadar. Regulasi emosi yang baik dimulai dari adanya kesadaran terhadap emosi yang dirasakan, kemudian adanya kontrol emosi. Kesadaran emosi dapat membantu individu dalam mengontrol emosi yang dirasakan, sehingga individu mampu menunjukkan respon yang adaptif dari emosi yang dirasakan.
3. Mampu menguasai tekanan akibat dari masalah yang dihadapi. Regulasi emosi mampu menjadi strategi *coping* bagi individu ketika dihadapkan pada situasi yang menekan. Dalam hal ini regulasi emosi dapat membuat hal-hal menjadi lebih baik atau bahkan lebih buruk tergantung situasinya.

Tujuan

1. Peserta mampu menyadari emosi yang sedang dirasakan
2. Peserta memahami materi regulasi emosi
3. Peserta mampu meregulasi emosi negatif dan positif
4. Peserta mampu mempraktikkan cara meregulasi emosi melalui relaksasi pernapasan dan relaksasi otot

Waktu

60 menit

Metode

1. Pemaparan materi
2. Diskusi interaktif
3. Teknik relaksasi pernapasan dan relaksasi otot





Alat dan Bahan

1. Proyektor
2. Laptop
3. *Microphone*
4. *Sound system*
5. Instrumen musik relaksasi
6. *Power point*
7. Lembar observasi
8. Lembar mengenal emosi
9. Lembar termometer emosi
10. Lembar regulasi emosi

Uraian Prosedur

1. Fasilitator menyampaikan materi mengenai jenis emosi, perbedaan emosi negatif dan positif, dan teknik regulasi emosi
2. Fasilitator memfasilitasi diskusi dan tanya jawab, mengeksplorasi hal-hal yang dialami peserta dan kesulitan yang dirasakan
3. Fasilitator meminta peserta untuk mengisi lembar mengenal emosi dan lembar termometer emosi
4. Fasilitator memberikan teknik regulasi emosi berupa teknik relaksasi pernapasan dan relaksasi otot
5. Fasilitator meminta peserta untuk mengaplikasikan teknik regulasi emosi yang telah disampaikan
6. *Sharing session* mengenai perasaan partisipan setelah melakukan teknik-teknik relaksasi, fasilitator meminta peserta mengungkapkan perasaan selama mengikuti pertemuan dan menyampaikan manfaat yang diperoleh maupun keluhan yang dirasakan
7. Fasilitator memberikan lembar regulasi emosi untuk diisikan oleh peserta selama satu minggu kedepan
8. Fasilitator menyampaikan kesimpulan hasil pertemuan
9. Acara ditutup dengan berdoa bersama.



PERTEMUAN 1
SESI 3
MINI DRAMA GAME

Teori

Alberti dan Emmons (2002) menyatakan bahwa asertivitas ialah pernyataan diri yang positif dengan senantiasa menghargai orang lain, sehingga akan menambah kepuasan bagi kehidupan individu dan kualitas hubungan dengan orang lain. Aspek- aspek asertivitas menurut Alberti & Emmons (2002), yaitu:

1. Bertindak sesuai dengan keinginannya sendiri, seperti yakin pada yang dikemukakan sendiri, mampu membuat keputusan, dapat menentukan suatu tujuan dan berupaya mencapainya, mengambil inisiatif, serta mampu berpartisipasi dalam pergaulan.
2. Mampu mengekspresikan perasaan secara jujur dan nyaman, seperti mampu untuk memberitahukan rasa marah, rasa tidak setuju, mengakui perasaan khawatir ataupun takut, menunjukkan afeksi dan persahabatan terhadap orang lain, serta mampu mengekspresikan persetujuan.
3. Mampu mempertahankan diri, seperti mampu untuk mengatakan “tidak” apabila diperlukan, mampu menanggapi celaan, kritik, kemarahan dari orang lain secara terbuka, dan mampu mengekspresikan serta mempertahankan pendapat.
4. Mampu menyatakan pendapat, seperti mampu menyatakan pendapat ataupun gagasan secara terbuka.
5. Tidak mengabaikan hak- hak orang lain, seperti mampu untuk memberitahukan kritik secara adil tanpa mengancam, mengintimidasi, memanipulasi, mengendalikan, serta melukai orang lain.

Tujuan

1. Peserta memahami materi asertif
2. Peserta mampu membedakan perilaku asertif dengan agresif
3. Peserta mampu bersikap asertif melalui komunikasi verbal dan gestur tubuh
4. Peserta dapat menolak ketika diajak melakukan hal negatif

Waktu

90 menit

Metode

1. Diskusi interaktif
2. *Role-play*





Alat dan Bahan

1. Proyektor
2. Laptop
3. *Microphone*
4. *Power point*
5. Lembar mini drama asertif
6. Lembar evaluasi harian

Uraian Prosedur

1. Fasilitator menjelaskan pentingnya memiliki keterampilan menyampaikan pikiran dan perasaan secara asertif melalui kata-kata dan bahasa tubuh. Fasilitator menjelaskan bahwa dengan menyampaikan sesuatu secara asertif, baik peserta maupun kawan bicara akan sama-sama merasa nyaman dan lega, serta dapat mencapai tujuan yang diinginkan
2. Fasilitator dibantu co-fasilitator membagi kelompok menjadi lima. Fasilitator membagikan contoh kasus pada peserta, kasus tersebut merupakan suatu situasi tertentu, dan terdapat pula peran-peran yang harus dipilih oleh masing-masing peserta untuk kemudian diperankan terkait dengan situasi dalam lembar kasus dan pemahaman peserta mengenai materi yang disampaikan
3. Fasilitator memberi waktu selama 15 menit kepada masing-masing kelompok untuk mendiskusikan dan memainkan peran sesuai kasus. Kemudian masing-masing kelompok diminta mempraktekan di depan kelas, sementara kelompok yang lainnya memperhatikan dan bertugas memberikan masukan maupun pendapat apakah yang dilakukan oleh teman-temannya di depan sudah tepat
4. Setelah semua peserta selesai bermain peran, fasilitator menanyakan perasaan, pengalaman, maupun hambatan dalam melakukan hal tersebut
5. Fasilitator kemudian mengajak peserta berdiskusi dari hasil *role-play* yang baru saja dilakukan
6. Fasilitator mengucapkan selamat dan memberikan penghargaan kepada peserta atas keterlibatannya dalam pelatihan
7. Fasilitator membagikan lembar evaluasi pertemuan 1 kepada peserta untuk diisi
8. Fasilitator dan co-fasilitator meminta maaf jika selama pelatihan ada hal-hal yang kurang berkenan
9. Fasilitator menutup pelatihan dengan doa bersama.



PERTEMUAN 2
SESI 4
LET'S WATCH AND SHARE YOUR FEELINGS

Teori

Baron dan Byrne (2005) menyatakan bahwa empati merupakan kemampuan untuk merasakan keadaan emosional orang lain, merasa simpatik, mencoba menyelesaikan masalah, dan mengambil perspektif orang lain. Aspek-aspek empati menurut Baron dan Byrne (2005), yaitu:

1. Kognitif, individu yang berempati dapat memahami apa yang orang lain rasakan dan mengapa hal tersebut dapat terjadi pada orang tersebut.
2. Afektif, individu yang berempati merasakan apa yang orang lain rasakan.

Tujuan

1. Peserta memahami materi empati
2. Peserta mampu membedakan perbedaan empati dengan simpati
3. Peserta mampu melatih menumbuhkan empati

Waktu

180 menit

Metode

1. Pemaparan materi
2. Diskusi interaktif
3. Menonton film tentang perilaku agresi *bullying* di sekolah
4. Menulis perasaan

Alat dan Bahan

1. Proyektor
2. Laptop
3. *Microphone*
4. *Sound system*
5. *Power point*
6. Lembar observasi
7. Lembar refleksi empati
8. Lembar evaluasi harian





Uraian Prosedur

1. Fasilitator membuka pertemuan, melakukan doa pembuka
2. Fasilitator menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan
3. Fasilitator menyampaikan materi pelatihan empati (materi meliputi pengertian empati, mengapa empati penting, perbedaan empati dan simpati, ciri-ciri orang yang berempati tinggi, bagaimana cara menumbuhkan empati, dan contoh empati)
4. Fasilitator memfasilitasi diskusi dan tanya jawab, mengeksplorasi hal-hal yang dialami peserta dan kesulitan yang dirasakan
5. Fasilitator memberikan film dan berdiskusi mengenai pemahaman tentang materi empati yang ada di film
6. Fasilitator meminta peserta untuk menulis perasaan yang dirasakan setelah menonton film
7. Saat sesi diskusi fasilitator memberikan 2 pertanyaan kepada peserta, yaitu: bagaimana perasaan peserta apabila berada pada posisi korban dan apa yang akan peserta lakukan jika melihat temannya mengalami hal yang sama seperti korban pada film
8. Fasilitator mengarahkan peserta untuk mengisi lembar evaluasi yang harus diisi
9. Fasilitator memberikan kesimpulan dari hasil pertemuan
10. Doa dan penutup.



PERTEMUAN 3
SESI 5
BE CHEERFUL AND CREATING HAPPINESS

Teori

Altruisme adalah tindakan sukarela yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang untuk menolong orang lain tanpa mengharapkan imbalan apapun (Myers, 2012). Myers (2012) membagi perilaku altruisme ke dalam tiga aspek, yaitu:

1. Memberikan perhatian terhadap orang lain
2. Membantu orang lain
3. Meletakkan kepentingan orang lain di atas kepentingan sendiri

Tujuan

Peserta dapat menumbuhkan jiwa altruisme

Waktu

180 menit

Metode

1. Eksperimen Sains
2. Pohon Harapan

Alat dan Bahan

1. *Microphone*
2. Lembar observasi
3. Alat-alat eksperimen sains
4. Pohon harapan
5. Lembar refleksi altruisme
6. Lembar evaluasi harian





Uraian Prosedur

1. Fasilitator membuka pertemuan, melakukan doa pembuka
2. Fasilitator menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan
3. Fasilitator berdiskusi bersama peserta terkait perencanaan program yang akan dilaksanakan di YKAKI (Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia)
4. Fasilitator membagi peserta menjadi dua kelompok untuk melakukan eksperimen sains dan membuat pohon harapan
5. Fasilitator mengarahkan peserta untuk menuju YKAKI (Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia)
6. Fasilitator memperkenalkan YKAKI kepada peserta, dan membuka kegiatan yang akan dilaksanakan
7. Fasilitator dan peserta mempersiapkan kegiatan eksperimen sains dan membuat pohon harapan yang akan dilaksanakan
8. Pada sesi pertama, peserta di kelompok pertama melakukan eksperimen sains dengan didampingi fasilitator. Eksperimen sains yang dilakukan adalah mengembangkan balon tanpa ditiup, membuat gunung lava, mengubah warna air dengan vitamin c, dan mengubah warna air menjadi warna-warni
9. Pada sesi kedua, fasilitator menjelaskan tentang pohon harapan. Lalu, peserta di kelompok kedua mendampingi adik-adik YKAKI untuk menuliskan cita-cita dan harapannya di pohon harapan. Dilanjutkan dengan setiap peserta menuliskan harapan-harapan baik mereka untuk adik-adik YKAKI dan ikut menempelkannya di pohon harapan
10. Fasilitator mengarahkan peserta untuk berkumpul duduk melingkar dan memberikan lembar refleksi altruisme untuk merefleksikan kegiatan menolong yang telah dilakukan
11. Fasilitator dan peserta melakukan *sharing session* mengenai kegiatan yang sudah dilaksanakan
12. Fasilitator memberikan lembar evaluasi pertemuan 3 dan meminta peserta untuk mengisi
13. Fasilitator menutup kegiatan dengan doa.



PERTEMUAN 4
SESI 6
THANK YOU AND SEE YOU AGAIN

Tujuan

1. Peserta dapat membina hubungan baik dengan fasilitator
2. Peserta dapat merefleksikan Psikoedukasi RESIPATISME yang telah diperoleh
3. Peserta dapat mengaplikasikan Psikoedukasi RESIPATISME dalam kehidupan sehari-hari

Waktu

180 menit

Metode

Sharing session, Focus Group Discussion (FGD)

Alat dan Bahan

1. Lembar *post-test*
2. Lembar observasi
3. Lembar evaluasi harian

Uraian Prosedur

1. Fasilitator membuka pertemuan, melakukan doa pembuka
2. Fasilitator menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan
3. Fasilitator membagikan lembar *post-test* dan meminta peserta untuk mengisi
4. Setelah semua peserta selesai mengisi *post-test*, fasilitator membagi peserta menjadi tiga kelompok untuk melakukan *Focus Group Discussion (FGD)* terkait Psikoedukasi RESIPATISME yang telah dilaksanakan
5. Semua peserta kembali dikumpulkan menjadi satu forum. Setiap peserta berbagi tentang kegiatan yang paling berkesan dan alasan mengapa kegiatan itu menjadi yang paling berkesan baginya
6. Fasilitator mengarahkan peserta untuk mengisi lembar evaluasi pertemuan 4
7. Fasilitator menutup kegiatan dengan berdoa.





DAFTAR PUSTAKA

- Alberti, R.E. Emmons, M. L. 2002. *Your Perfect Right: Panduan Praktis Hidup Lebih Ekspresif dan Jujur pada Diri Sendiri*. Media Komputindo. Jakarta.
- Anjani, K.Y. 2018. Hubungan Antara Empati dengan Perilaku Prososial pada Siswa SMK Swasta X di Surabaya. *Jurnal Psikologi*. 5(2): 1-6.
- Baron and Byrne. 2005. *Psikologi Sosial*. Edisi 1. Erlangga. Jakarta.
- Diananda, A. 2018. Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *ISTIGHNA*. 1 (1): 116-133.
- Gross, J.J. 2014. *Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations*. Handbook of Emotion Regulation. Second Edition. The Guilford Press. London
- Myers, D. G. 2012. *Psikologi Sosial*. Edisi 10. Salemba Humanika. Jakarta.
- Saputri, M. R. 2014. Perbedaan Perilaku Agresif Siswa Ditinjau dari Pola Asuh Orangtua Pada Siswa Kelas XI SMK N 3 Yogyakarta. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Savitri, A.D., Purwaningtyastuti. 2020. Perilaku Altruisme pada Relawan Konselor Remaja. *PERSONIFIKASI*. 11(1): 100-108.
- Syahadat, Y. M. 2013. Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak. *Humanitas*. 10(1): 19-36.
- Silaen, A. C., Dewi, K. S. 2015. Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Asertivitas (Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal EMPATI*. 4 (2): 175-181.
- Sriyanto., Abdulkarim, A., Zainul, A., Maryani, E. 2014. Perilaku Asertif dan Kecenderungan Kenakalan Remaja Berdasarkan Pola Asuh dan Peran Media Massa. *Jurnal Psikologi*. 41 (1): 74 – 88.
- Yanizon, A., Sesriani, V. 2019. Penyebab Munculnya Perilaku Agresif pada Remaja. *Jurnal Kopasta*. 6 (1): 23-36.



LAMPIRAN

1. *Informed Consent*
2. Lembar *Pre-test* dan *Post-test*
3. Lembar Instruksi Relaksasi Pernapasan dan Otot
4. Lembar Mengenal Emosi
5. Lembar Termometer Emosi
6. Lembar Regulasi Emosi
7. Lembar Mini Drama Asertif
8. Lembar Refleksi Empati
9. Lembar Refleksi Altruisme
10. Lembar Evaluasi
11. Lembar Observasi
12. Pohon Harapan
13. Eksperimen Sains



INFORMED CONSENT

PERNYATAAN KESEDIAAN UNTUK MENJALANI PELATIHAN PSIKOLOGI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama Lengkap :

Kelas :

Usia :

No. WA :

Alamat :

Saya yang mengisi kontrak ini menyatakan kesediaan untuk mengikuti seluruh Tata Laksana dan Tata Tertib pelaksanaan Pelatihan Psikologi yang diselenggarakan oleh Tim PKM-RSH Universitas Ahmad Dahlan, sebagai berikut:

1. Berkomitmen mengikuti rangkaian sesi pelatihan psikologi dari awal hingga akhir dengan bersungguh-sungguh dan semangat. Pelatihan ini dilaksanakan selama 4 hari secara luring di tempat yang telah ditentukan oleh panitia pelatihan.
2. Pelatihan psikologi ini terdiri dari pengerjaan skala *pre-test* dan *post-test*, sesi pemberian materi dan aktivitas lain yang bermanfaat.
3. Identitas diri dijaga kerahasiaannya oleh panitia dan informasi yang diberikan hanya akan digunakan untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Yogyakarta, _____ 2022

Ketua Pelaksana
Pelatihan Psikologi

Peserta

(_____)

(_____)





LEMBAR *PRE-TEST* DAN *POST TEST*

Nama Lengkap :
Kelas :
No. Absen :
Tempat, tanggal lahir :
Jenis Kelamin :

Pengantar

Assalamualaikum warrahmatullahi wabarakaatuh

Perkenalkan kami mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Saat ini kami sedang melakukan penelitian untuk Program Kreativitas Mahasiswa Riset Sosial Humaniora (PKM-RSH). Oleh karena itu, kami membutuhkan Anda untuk mengisi skala di bawah ini.

Petunjuk Pengisian

1. Bacalah semua pernyataan di bawah ini dan pilihlah salah satu dari empat alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda.
2. Tulislah Nama Lengkap, Kelas, Jurusan, Nomor Absen, Tempat Tanggal Lahir, dan Jenis Kelamin Anda.
3. Berilah tanda check (✓) pada salah satu jawaban yang Anda anggap sesuai dengan keadaan diri Anda sendiri. Pilihan jawaban yang tersedia, yaitu:
SL : Selalu
SR : Sering
KK : Kadang-kadang
TP : Tidak Pernah
4. Perlu diketahui bahwa pengisian skala ini bukanlah tes dan jawaban Anda tidak ada benar atau salah, sehingga semua jawaban dapat diterima. Informasi atau identitas Anda akan dijamin kerahasiaannya. Atas perhatian dan partisipasinya dalam mengisi skala ini, kami ucapkan terima kasih.
Wassalamualaikum warrahmatullahi wabarakaatuh
5. Selamat mengerjakan.

No	Pernyataan	Jawaban			
		SL	SR	KK	TP
1	Saya diam saja ketika teman yang berusaha memukul saya				
2	Saya balas dengan candaan ketika ada teman yang berusaha melukai saya				
3	Saya balas dengan senyuman ketika ada teman yang berusaha memukul saya				
4	Saya menanggapi pendapat teman saya dengan tutur kata yang halus				
5	Saya menolak ajakan teman dengan tutur kata yang halus				
6	Saya mendengarkan dan mengapresiasi pendapat teman walaupun berbeda dengan pendapat saya				
7	Saya menyampaikan pendapat yang berbeda dengan teman secara halus dan sopan				
8	Saya mengapresiasi dan memuji usaha teman walaupun mengalami kegagalan				
9	Saya meminta bantuan teman dengan halus dan sopan				
10	Saya menahan rasa benci pada teman yang mengejek saya				
11	Saya menolak ajakan teman untuk berkelahi dengan saya karena permasalahan tertentu				
12	Saya menahan rasa benci pada teman yang memukul saya				



LEMBAR INSTRUKSI RELAKSASI PERNAPASAN DAN OTOT

Instruksi Relaksasi Pernapasan

- Silakan teman-teman duduk dengan posisi santai dan nyaman, boleh jika ingin memejamkan mata atau tidak.
- Kita akan melakukan latihan pernapasan, cobalah untuk mengikuti instruksi yang akan saya sampaikan. Namun apabila nanti teman-teman merasa ada yang kesulitan mengikuti instruksi atau merasa tidak nyaman, boleh berhenti sebentar, dan berusaha untuk mengulangi lagi. Dalam latihan ini, yang penting teman-teman jangan memaksakan diri. Apakah teman-teman sudah siap?
- Mulailah menarik napas secara perlahan melalui hidung, sehingga udara masuk melalui paru-paru, kemudian tahan sebentar, lalu hembuskan udara melewati mulut, jadi coba mulutnya dibuka sedikit, keluarkan perlahan-lahan.
- Ulangilah latihan pernafasan ini beberapa kali sehingga setiap kali teman-teman menghirup udara, teman-teman dapat merasakan adanya energi baru mengalir di seluruh tubuh.
- Bersama-sama masukkan udara melalui hidung, kemudian tahan sebentar, rasakan udara memasuki rongga-rongga pernapasan, kemudian secara perlahan hembuskan lewat mulut.
- Lakukan kembali, tarik napas lewat hidung, tahan, rasakan, rasakan ada udara yang menyebar ke dalam dada kalian, kemudian bisa dilepaskan.
- Dengan melakukan latihan ini, membuat teman-teman bernapas lebih dalam dan membuat tubuh menjadi lebih segar.
- Ulangi sekali lagi, tarik napas lewat hidung kemudian keluarkan lewat mulut.
- Sekarang letakkan salah satu tangan di atas perut, sehingga telapak tangan menutupi pusar, kemudian letakkan telapak tangan yang satunya di atas telapak tangan yang pertama tadi.
- Dengan perlahan-lahan, tariklah napas dalam-dalam kembali seperti tadi, dan bayangkan otot-otot di perut bagian atas atau diafragma bergerak ke bawah ketika paru-paru membesar menghirup udara dan membuat perut dan telapak tangan teman-teman bergerak turun.
- Pada saat menghembuskan nafas, diafragma bergerak naik dan tangan di perut teman-teman bergerak naik dengan lembut.
- Ulangi, sekali lagi seperti tadi tangan di atas pusar, kemudian tarik napas dalam-dalam, dan hembuskan.
- Bisa dirasakan perbedaannya?
- Oke sekarang apa yang kalian rasakan?



Instruksi Relaksasi Otot

- Silakan teman-teman duduk dengan posisi santai dan nyaman.
- Mulai dari menarik napas dalam-dalam, lalu tahan dan hitung satu, dua, tiga, empat, lima. Kemudian hembuskan melalui mulut.
- Sekarang buka mata teman-teman selebar mungkin. Tahan dan hitung satu, dua, tiga, empat, tahan...lima. Sekarang silakan kendorkan. Ulangi lagi.
- Tarik napas, kemudian hembuskan secara perlahan. Rasakan perbedaannya saat otot teman-teman tegang dan rileks.
- Cobalah tutup mata teman-teman sekuat mungkin, rasakan ketegangan yang ada di sekitar kelopak mata. Kemudian hitung satu, dua, tiga, empat, lima. Lepaskan perlahan, lalu rileks. Ulangi dua kali.
- Tarik napas, kemudian hembuskan secara perlahan. Rasakan perbedaannya saat otot teman-teman tegang dan rileks.
- Sekarang cobalah kerutkan dahi teman-teman sekuat mungkin. Kemudian tahan...satu, tahan....dua, semakin kuat...tiga. Lebih kuat lagi, empat, lima. Lepaskan perlahan-lahan. Ulangi lagi.
- Tarik napas, kemudian hembuskan secara perlahan. Rasakan perbedaannya saat otot teman-teman tegang dan rileks.
- Sekarang cobalah buka mulut teman-teman selebar mungkin. Satu, dua, tiga, empat, ya lebih lebar lagi, lima. Oke, kendorkan kembali, dan relaks. Ulangi lagi.
- Tarik napas, kemudian hembuskan secara perlahan. Rasakan perbedaannya saat otot teman-teman tegang dan rileks.
- Tegangkan bibir anda dengan memonyongkan mulut anda. Satu, dua, tiga, empat, lima. Oke, kendorkan kembali, dan relaks. Ulangi lagi.
- Tarik napas, kemudian hembuskan secara perlahan. Rasakan perbedaannya saat otot teman-teman tegang dan rileks.
- Sekarang silakan angkat kedua bahu teman-teman sekuat mungkin, bernapaslah dengan normal. Hitung satu, dua, tiga, empat, lima. kemudian rilekskan kembali bahu teman-teman. Ulangi lagi.
- Tarik napas, kemudian hembuskan secara perlahan. Rasakan perbedaannya saat otot teman-teman tegang dan rileks.
- Sekarang coba kepalkan tangan teman-teman sekuat mungkin. Rasakan ketegangan yang terjadi. Hitung sampai lima, pada hitungan kelima lepaskan kepala teman-teman secara perlahan. Ulangi lagi.
- Tarik napas, kemudian hembuskan secara perlahan. Rasakan perbedaannya saat otot teman-teman tegang dan rileks.
- Angkat tangan teman-teman, lengkungkan semua jari tangan teman-teman ke belakang mengarah ke tubuh. Satu, dua, tiga, empat, dan lima. Lepaskan perlahan dan santai kembali. Ulangi lagi.



- Tarik napas, kemudian hembuskan secara perlahan. Rasakan perbedaannya saat otot teman-teman tegang dan rileks.
- Sekarang coba lengkungkan punggung teman-teman ke belakang. Tahan. Pastikan tangan teman-teman santai. Satu, dua, tiga, empat, dan lima. Sekarang lepaskan perlahan-lahan. Ulangi lagi.
- Tarik napas, kemudian hembuskan secara perlahan. Rasakan perbedaannya saat otot teman-teman tegang dan rileks.
- Sekarang coba bungkukkan punggung teman-teman ke depan. Tahan dan pastikan teman-teman bernapas dengan normal, kemudian kedua tangan tetap santai. Satu, dua, tiga, empat, dan lima. Sekarang coba kembali santai. Ulangi lagi.
- Tarik napas, kemudian hembuskan secara perlahan. Rasakan perbedaannya saat otot teman-teman tegang dan rileks.
- Sekarang coba palingkan kepala teman-teman ke kanan dan coba tegangkan leher anda Satu, dua, tiga, empat, lima. Kendorkan secara perlahan, santai, dan kembalikan posisi kepala teman-teman ke posisi semula. Ulangi lagi.
- Tarik napas, kemudian hembuskan secara perlahan. Rasakan perbedaannya saat otot teman-teman tegang dan rileks.
- Bersama-sama palingkan kepala ke kiri dan tegangkan leher teman-teman, Satu, dua, tiga, empat, dan lima. Kendorkan. Sekarang kembalikan posisi kepala ke posisi semula. Ulangi lagi.
- Tarik napas, kemudian hembuskan secara perlahan. Rasakan perbedaannya saat otot teman-teman tegang dan rileks.
- Sekarang cobalah tundukkan kepala teman-teman hingga hampir menyentuh dada. Tahan sebentar. Satu, dua, tiga, empat, dan lima. Sekarang kembalikan lagi posisi kepala teman-teman. Ulangi lagi.
- Tarik napas, kemudian hembuskan secara perlahan. Rasakan perbedaannya saat otot teman-teman tegang dan rileks.
- Sekarang silakan teman-teman hirup udara dan simpan di dada, sehingga dada teman-teman secara perlahan akan membesar. Tahan sebentar. Satu, dua, tiga, empat, lima. Hembuskan lewat mulut secara perlahan.
- Sekarang cobalah lengkungkan jari-jari kaki teman-teman mengarah ke tubuh. Lengkungkan sekeras mungkin. Tahan sebentar. Satu, dua, tiga, empat, lima. Lepaskan perlahan-lahan dan santai kembali.
- Tarik napas, kemudian hembuskan secara perlahan. Rasakan perbedaannya saat otot teman-teman tegang dan rileks.
- Lengkungkan jari-jari kaki teman-teman ke arah sebaliknya. Lengkungkan sekeras mungkin. Tahan sebentar. Satu, dua, tiga, empat, lima. Lepaskan perlahan-lahan dan santai kembali.
- Tarik napas, kemudian hembuskan secara perlahan. Rasakan perbedaannya saat otot teman-teman tegang dan rileks.
- Bisa dirasakan perbedaannya?
- Oke sekarang apa yang kalian rasakan?



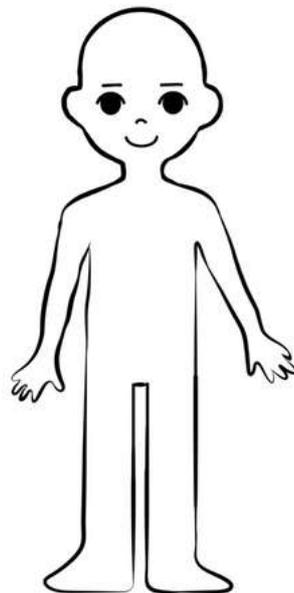
LEMBAR MENGENAL EMOSI

PERASAAN DAN TUBUH KITA

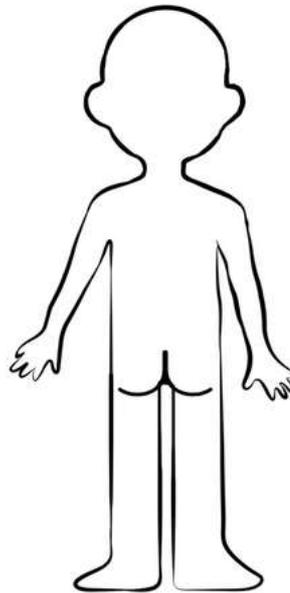
Beri tanda lingkaran dan nomor pada bagian tubuh yang kamu rasakan ketika sedang emosi. Boleh tambahkan berbagai macam emosi lain yang kamu alami.

- | | |
|----------------|-----|
| 1. Gembira | 6. |
| 2. Sedih | 7. |
| 3. Takut | 8. |
| 4. Khawatir | 9. |
| 5. Bersemangat | 10. |

Depan



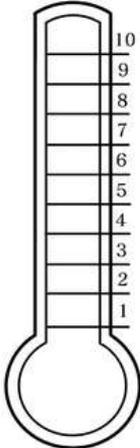
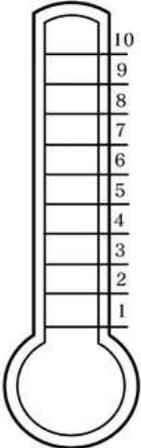
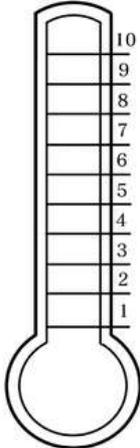
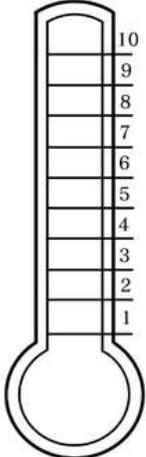
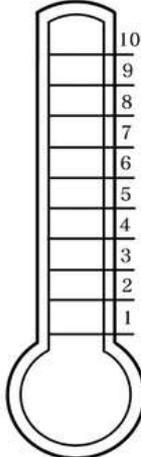
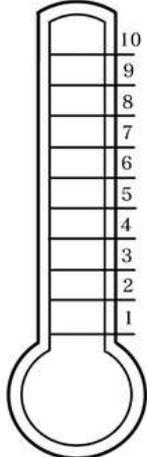
Belakang



LEMBAR TERMOMETER EMOSI

TERMOMETER EMOSI

Isilah kotak-kotak kuning di bawah ini berdasarkan enam perasaan terakhir yang kamu ingat, kemudian warnai termometer di bawah sesuai dengan tingkat emosi yang kamu rasakan pada saat itu.



LEMBAR REGULASI EMOSI

Berikut ini ada beberapa kolom pertanyaan yang perlu diisi. Silakan teman-teman isi sesuai dengan keadaan masing-masing setelah menerapkan teknik relaksasi yang sudah dicoba di dalam kelas. Cara menjawabnya mengikuti panduan di bawah ini:

1. Pencetus emosi

Situasi atau keadaan yang menyebabkan emosi itu muncul

2. Perasaan yang dirasakan

Perasaan apa yang muncul ketika mengalami emosi tersebut (contoh: sedih, marah, dsb)

3. Respon tubuh

Apa respon tubuh yang dirasakan ketika emosi tersebut muncul (pusing, jantung berdebar, dsb)

4. Rating I

Berikan rating sebelum melakukan relaksasi (1 - 10)

5. Relaksasi

Terapkan teknik relaksasi ketika emosi muncul

6. Rating II

Berikan rating setelah melakukan relaksasi (1 - 10)

No	Pencetus emosi	Perasaan yang dirasakan	Respon tubuh	Rating Emosi (sebelum)	Relaksasi	Rating Emosi (sesudah)





LEMBAR MINI DRAMA ASERTIF

Silakan teman-teman baca deskripsi singkat cerita di bawah ini, setelah itu diskusi dengan teman kelompok masing-masing kira-kira apa yang akan ditampilkan di depan kelas, jika ada yang belum dipahami bisa ditanyakan dengan kakak mendampingi kelompok. Nah, nanti teman-teman akan maju menampilkan mini drama sesuai hasil diskusi yang sudah dibahas.

Kelompok 1

Angga, Kemal, Rudi, dan Putra adalah sahabat dekat sejak kelas 2 SMP. Mereka memutuskan untuk melanjutkan ke SMA yang sama dan beruntungnya mereka ditempatkan di kelas yang sama. Namun, saat di kelas XI, mereka terpisah di kelas yang berbeda. Angga dan Rudi di kelas XI A, sedangkan Kemal dan Putra di kelas XI C. Hal ini membuat mereka jarang bermain bersama lagi seperti dulu. Terlebih, akhir-akhir ini Putra sulit untuk sekedar diajak nongkrong atau membuat PR bersama karena ia tergabung menjadi anggota OSIS. Sejak menjadi anggota OSIS, Putra lebih sering menghabiskan waktunya dengan teman-teman organisasinya. Hingga suatu ketika, Kemal dan Putra menghebohkan satu sekolah karena mereka berkelahi di dalam kelas saat istirahat. Perkelahian ini dipicu oleh ucapan Putra yang tidak menyenangkan ketika Kemal menanyakan terkait PR matematika. Kemal dan Putra kemudian dileraikan oleh teman-teman kelasnya. Kemal mengadakan perkelahian ini ke dua temannya, Angga dan Rudi. Kemal meminta Angga dan Rudi untuk memihaknya dan ikut memusuhi Putra.

Bagaimana sikap asertif yang harus ditunjukkan Angga dan Rudi dalam menanggapi permintaan Kemal?

Kelompok 2

Panji, Zulfan, Jihad adalah siswa di kelas XI B. Mereka merupakan juara tiga besar di kelas dan sering berdiskusi terkait PR yang dirasa sulit. Hingga pada suatu sore, mereka bertiga mengerjakan PR di rumah Zulfan. Keesokan harinya, saat jam istirahat, Zulfan baru menyadari jika buku PR miliknya tertinggal di rumah. Lalu Zulfan memberitahukan Panji dan Jihad untuk membantunya izin ke guru BK agar bisa pulang mengambil buku di rumahnya. Namun, Panji dan Jihad menolak karena sudah tahu jika guru BK tidak akan memberikan izin pulang hanya untuk mengambil buku PR. Zulfan merasa kesal kepada dua temannya ini. Dia merasa panik jika ia tidak mengumpulkan PR, maka nilainya akan turun dan dia tidak menjadi juara kelas lagi. Akhirnya, Zulfan meminta tolong kepada Risky, teman sebangkunya untuk berpura-pura sakit agar ia bisa izin ke guru BK untuk mengantarkan Risky pulang dan ia bisa mengambil buku PR yang tertinggal.

Bagaimana sikap asertif yang harus ditunjukkan Risky dalam menanggapi permintaan Zulfan?



Kelompok 3

Gusti, Wahyu, Nata, dan Athala malam ini janji untuk bertemu di salah satu Coffee shop. Mereka bertemu pukul 19.30. Karena sudah lama tidak nongkrong bareng, malam ini mereka mabar dan membicarakan tentang banyak hal hingga pukul 22.15. Gusti, Wahyu, dan Athala kemudian mengajak Nata untuk Night Ride mengeliling Kota Jogja. Saat masih satu sekolah dulu, mereka sering melakukan Night Ride untuk bersenang-senang. Namun, Nata sudah berjanji ke orang tuanya jika ia akan tiba di rumah pukul 22.30. Gusti, Wahyu, dan Athala beranggapan jika Nata adalah anak yang cupu karena pulang ke rumah lebih awal. Mereka membujuk Nata untuk tetap ikut Night Ride dengan berbohong kepada orang tua Nata jika ia pulang telat karena harus menyelesaikan tugas sekolah.

Bagaimana sikap asertif yang harus ditunjukkan Nata dalam menanggapi ajakan Gusti, Wahyu, dan Athala?

Kelompok 4

Ari, Daffa, Zidan, dan Kala adalah siswa kelas XI D. Mereka akan memasuki kelas mata pelajaran Bahasa Indonesia setelah upacara. Pertemuan kali ini akan membahas kisi-kisi soal Ujian Tengah Semester. Ari dan Daffa ingin bolos pelajaran ini karena menurut mereka pelajaran Bahasa Indonesia membosankan. Ari dan Daffa menagajak Zidan dan Kala untuk ikut bolos bersama mereka. Zidan dan Kala sebenarnya enggan untuk ikut bolos karena menurut mereka pertemuan hari ini merupakan pertemuan penting. Namun, jika mereka tidak ikut bolos, guru Bahasa Indonesia akan menanyakan keberadaan Ari dan Daffa kepada mereka.

Bagaimana sikap asertif yang harus ditunjukkan Zidan dan Kala dalam menanggapi ajakan Ari dan Daffa untuk bolos?

Kelompok 5

Ardana, Baskara, Dimas, dan Prayuda tergabung menjadi satu geng di SMK A. Saat pulang sekolah, Baskara terlibat perkelahian dengan salah satu siswa di SMA C. Keesokan harinya, Baskara mengajak Ardana, Dimas, dan Prayuda untuk ikut berkelahi dengan geng di SMA C. Baskara akan berkelahi di salah satu lapangan bola yang letaknya tidak terlalu jauh dari SMA C. Meskipun sebenarnya hanya Baskara yang terlibat konflik dengan SMA C, tetapi ia tetap memaksa tiga temannya untuk ikut berkelahi dan memusuhi geng di SMA C.

Bagaimana sikap asertif yang harus ditunjukkan Ardana, Dimas, dan Prayuda dalam menanggapi ajakan Baskara untuk berkelahi?



LEMBAR REFLEKSI EMPATI

Nama :

Kelas :

Apakah pernah menyaksikan atau mengalami peristiwa seperti yang ada di film dalam kehidupan sehari-hari? Coba ceritakan.

Apa yang dirasakan setelah menonton film?

Apa yg kamu lakukan jika seandainya menjadi perundung seperti yang ada di dalam film?

Apa yg kamu lakukan jika seandainya menjadi korban perundungan seperti di dalam film?





LEMBAR REFLEKSI ALTRUISME

KEBAIKAN APA YANG SUDAH AKU LAKUKAN HARI INI?

1. Memberikan perhatian terhadap orang lain

Apa bentuk perilakunya?

Kepada siapa?

Ceritakan bagaimana perasaan kamu setelah melakukan kegiatan ini?

2. Membantu orang lain

Apa bentuk perilakunya?

Kepada siapa?

Ceritakan bagaimana perasaan kamu setelah melakukan kegiatan ini?

3. Meletakkan kepentingan orang lain di atas kepentingan sendiri

Apa bentuk perilakunya?

Kepada siapa?

Ceritakan bagaimana perasaan kamu setelah melakukan kegiatan ini?

LEMBAR EVALUASI

Nama :

Hari/Tanggal :

Berikut ini ada beberapa pertanyaan yang bertujuan untuk mengetahui pendapat teman-teman terhadap pelatihan ini. Cara menjawab adalah dengan memberi tanda check list (✓) pada jawaban yang paling sesuai menurut teman-teman. Terima kasih atas kerjasamanya.

PELATIHAN YANG DILAKSANAKAN	PENILAIAN	
1. Menurut teman-teman bagaimana materi yang disampaikan hari ini?	<input type="checkbox"/> Sangat menarik <input type="checkbox"/> Menarik <input type="checkbox"/> Cukup menarik <input type="checkbox"/> Kurang menarik <input type="checkbox"/> Sangat tidak menarik	<input type="checkbox"/> Sangat bermanfaat <input type="checkbox"/> Bermanfaat <input type="checkbox"/> Cukup bermanfaat <input type="checkbox"/> Kurang bermanfaat <input type="checkbox"/> Sangat tidak bermanfaat
2. Menurut teman-teman bagaimana kegiatan atau program hari ini?	<input type="checkbox"/> Sangat menarik <input type="checkbox"/> Menarik <input type="checkbox"/> Cukup menarik <input type="checkbox"/> Kurang menarik <input type="checkbox"/> Sangat tidak menarik	<input type="checkbox"/> Sangat bermanfaat <input type="checkbox"/> Bermanfaat <input type="checkbox"/> Cukup bermanfaat <input type="checkbox"/> Kurang bermanfaat <input type="checkbox"/> Sangat tidak bermanfaat
PENYELENGGARAAN PELATIHAN	PENILAIAN	
1. Menurut teman-teman bagaimana tempat pelaksanaan pertemuan pelatihan hari ini?	<input type="checkbox"/> Baik sekali <input type="checkbox"/> Baik <input type="checkbox"/> Cukup <input type="checkbox"/> Kurang	<input type="checkbox"/> Sesuai <input type="checkbox"/> Biasa saja <input type="checkbox"/> Tidak sesuai
2. Menurut teman-teman bagaimana pengaturan waktu pelatihan hari ini?	<input type="checkbox"/> Baik sekali <input type="checkbox"/> Baik <input type="checkbox"/> Cukup <input type="checkbox"/> Kurang	<input type="checkbox"/> Terlalu cepat <input type="checkbox"/> Cukup <input type="checkbox"/> Terlalu lama



3. Menurut teman-teman bagaimana pengaturan waktu pelatihan hari ini?	<input type="checkbox"/> Baik sekali <input type="checkbox"/> Baik <input type="checkbox"/> Cukup <input type="checkbox"/> Kurang	<input type="checkbox"/> Terlalu cepat <input type="checkbox"/> Cukup <input type="checkbox"/> Terlalu lama
4. Konsumsi pelatihan hari ini?	<input type="checkbox"/> Baik sekali <input type="checkbox"/> Baik <input type="checkbox"/> Cukup <input type="checkbox"/> Kurang	<input type="checkbox"/> Memuaskan <input type="checkbox"/> Biasa saja <input type="checkbox"/> Tidak memuaskan

Secara keseluruhan komentar saya terhadap program ini:

Masukan saya terhadap program ini:

Terima kasih atas kerjasamanya :)



LEMBAR OBSERVASI

Hari / Tanggal :

Sesi :

Jam :

Observer:

1. Kondisi kelompok secara umum

2. Kondisi peserta saat sesi berlangsung

3. Kondisi fasilitator

4. Catatan tambahan



POHON HARAPAN



Alat dan Bahan:

1. Kertas Origami warna warni
2. Kertas Manila kuning, coklat dan merah
3. *Styrofoam* lembaran (2 buah)
4. Lem
5. Pensil
6. Spidol
7. Pena
8. Gunting
9. *Double tip*



Cara membuat:

1. Siapkan dua buah *styrofoam* lembaran, kemudian kedua *styrofoam* direkatkan jadi satu menggunakan lem
2. Ambil kertas manila berwarna kuning kemudian tutup *styrofoam* yang sudah direkatkan tadi
3. Buat sketsa batang pohon pada kertas manila berwarna cokelat
4. Sketsa batang pohon yang sudah jadi digunting lalu tempelkan pada *styrofoam* yang sudah dilapisi kertas manila kuning
5. Buat sketsa daun pada kertas origami hijau tua, lalu gunting dan tempelkan pada *styrofoam*
6. Buat sketsa awan pada kertas origami biru, lalu gunting dan tempelkan pada *styrofoam*
7. Buat sketsa rumput menggunakan kertas origami hijau tua, lalu tempelkan di bawah batang pohon.
8. Buat sketsa daun menggunakan kertas origami warna warni, simpan terlebih dahulu
9. Bagian atas *styrofoam* lapisi kertas manila berwarna merah sepanjang 10cm
10. Buat sketsa tulisan POHON HARAPAN menggunakan warna kuning, kemudian gunting dan tempelkan pada kertas manila berwarna merah sepanjang 10 cm
11. Buat sketsa buah apel menggunakan kertas origami merah lalu tempelkan menyebar di dekat daun dan batang
12. Tuliskan harapan-harapanmu menggunakan spidol/pena pada kertas origami warna warni berbentuk daun yang telah dibuat (poin 8)
13. Tempelkan kertas origami warna warni di atas daun berwarna hijau.
14. Letakkan pohon harapan di dinding, di tempat kosong, atau lainnya.





EKSPERIMEN SAINS

Eksperimen sains 1

"BALON MENGEMBANG TANPA DITIUP"

Alat dan bahan:

1. Cuka
2. Baking soda
3. Balon warna warni
4. Pewarna makanan
5. Botol bekas
6. Corong

Cara membuat:

1. Masukkan baking soda ke dalam balon (masukin pake corong), takaran baking soda setengah ukuran balon
2. Setelah balonnya diisikan baking soda, disimpan terlebih dahulu
3. Isi botol bekas dengan 100ml air cuka
4. Setelah itu, tuangkan beberapa tetes pewarna makanan ke dalam botol yang udah diisi air cuka
5. Setelah itu, masukkan balon yang udah diisi baking soda di bagian atas botol
6. Lalu, tuangkan baking soda
7. Balon lama-lama akan mengembang sendiri

Eksperimen sains 2

"GUNUNG MELETUS"

Alat dan bahan:

1. Cuka
2. Baking soda
3. Pewarna makanan merah
4. Kertas merah/tanah liat/playdough dibentuk gunung
5. Piring plastik untuk alas gunung
6. Nampan

Cara membuat:

1. Ambil cuka dan masukan cuka ke dalam botol (kira-kira 1/2 botol cuka)
2. Ambil pewarna merah lalu masukan
3. Masukan baking soda
4. Tunggu letusan lavanya keluar



Eksperimen sains 3

“AIR BERUBAH WARNA”

Alat dan bahan:

1. Air
2. Gelas
3. Sendok
4. Betadine
5. Vitamin C

Cara membuat:

1. Masukkan air dan betadine lalu aduk
2. Kemudian masukan vitamin c
3. Tunggu sampai air berubah warna menjadi jernih kembali

Eksperimen sains 4

“MAGIC MILK”

Alat bahan:

1. Susu
2. Mangkok
3. Pewarna makanan
4. *Sunlight*
5. *Cotton bud*

Cara membuat:

1. Masukin susu dalem mangkok
2. Masukin pewarna makanan
3. Ambil *sunlight* dengan *cotton bud* lalu masukan dalam susu
4. Warna akan bergerak ke segala arah dan menyampur dengan susu.



REPUBLIC INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202260232, 1 September 2022

Pencipta

Nama : **Sri Kushartati, S.Psi., M.A., Psikolog, Detty Putri Pratiwi Oktavia dkk**
Alamat : Gg. Krakatau AK-2 Sono RT 008 RW 061, Sinduadi, Mlati, Sleman , DI YOGYAKARTA, 55284
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**
Alamat : Jl. Pramuka 5F, Pandeyan, Umbulharjo, Yogyakarta , DI YOGYAKARTA, 55161
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Modul**
Judul Ciptaan : **Modul RESIPATISME For Teenager**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 30 Agustus 2022, di Yogyakarta
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.
Nomor pencatatan : 000375966

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual
u.b.
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto
NIP.196412081991031002

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Sri Kushartati, S.Psi., M.A., Psikolog	Gg. Krakatau AK-2 Sono RT 008 RW 061, Sinduadi, Mlati
2	Detty Putri Pratiwi Oktavia	Jl. Imam Bonjol LK II RT 011 RW 002, Hadimulyo Barat, Metro Pusat
3	Nur Azmi Zuhida	DK Krajan 04 RT 001 RW 004, Negaradaha, Bumiayu
4	Laila Rachim	Jl. Pahlawan 12 RT 005 RW 003, Keramat, Rangkui
5	Ahmad Affan	Mulyo Agung RT 001 RW 001, Mulyo Agung, Buay Madang
6	Wulan Suci Fitrianiingsih	Dudukulon RT 001 RW 002, Dudukulon, Grabag

