



Save the Children

**SKILLS TO SUCCEED
MODUL PANDUAN GURU**

KESIAPAN KERJA

**BAGI ORANG MUDA
DENGAN DISABILITAS**

NETRA




MODUL PANDUAN GURU:

KESIAPAN KERJA

BAGI ORANG MUDA

DENGAN DISABILITAS

NETRA

© 2022 Yayasan Save the Children Indonesia

Kantor Bandung:
Komplek Kurdi Regency
Jl. H. Kurdi Timur 1 No. 14-18
Bandung, Jawa Barat 40243

www.savethechildren.or.id

Tata letak halaman modul ini telah dirancang ulang untuk dibaca di perangkat ponsel/tablet. Diterbitkan pada Desember 2022 untuk Program Skills to Succeed.



Save the Children

Daftar Isi



01

Kata Pengantar dan Ucapan Terimakasih

05

Konsep Pelatihan

20

Tujuan Pembelajaran

27

Topik 1

Mengenal Diri dan Percaya Diri

44

Topik 2

Visi dan Cita-cita Pekerjaan

60

Topik 3

Mengelola Stres dan Kekhawatiran

72

Topik 4

Komunikasi Efektif

89

Topik 5

Kerjasama

101

Topik 6

Berpikir Kritis dan Pemecahan Masalah

112

Lampiran

KATA PENGANTAR

Data Sakernas 2016 menunjukkan persentase penganggur usia muda (15-24 tahun) adalah 57,95% dari total penganggur di Indonesia. Sakernas 2020 menunjukkan penurunan penganggur usia muda, yaitu 44,85%, meskipun masih relatif tinggi. Temuan ini memperlihatkan bahwa kesiapan kerja orang muda dapat dibidang masih rendah. Merujuk ke inisiatif gerakan global *Child and Youth Finance International*, keterampilan teknis saja tidak cukup untuk mendukung orang muda memasuki pasar kerja. Ada dua *skillset* lain yang perlu dimiliki, yaitu keterampilan mengelola keuangan (*financial literacy*) dan keterampilan *softskill*.

Modul ini secara khusus membahas pelatihan *softskill* dalam konteks kesiapan kerja orang muda dengan disabilitas. Modul ini diadaptasi dari modul pelatihan kesiapan kerja yang diterapkan di SMK oleh Save the Children melalui Program Skills to Succeed di Kota Bandung, Jawa Barat, dan Provinsi Lampung. Kemudian, menimbang adanya anak dan orang muda yang memiliki kebutuhan khusus, modul pendidikan kesiapan kerja ini disesuaikan agar dapat digunakan oleh anak dan orang muda dengan disabilitas. Proses adaptasi ini sejalan dengan penghormatan hak penyandang disabilitas dalam Konvensi Hak-Hak Penyandang Disabilitas (CRPD 2008), *World Declaration for*

Education for All (1990), dan Amanat Undang-undang Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2016 tentang Penyandang Disabilitas.

Pada penerapannya, modul ini berupaya menghilangkan hambatan-hambatan anak dan orang muda disabilitas selama mengikuti pelatihan. Apabila proses pelatihan inklusif dan mudah diakses, semakin banyak anak dan orang muda yang dapat berpartisipasi. Contohnya, menghadirkan penerjemah bahasa isyarat bagi peserta dengan hambatan pendengaran, menyederhanakan kurikulum bagi peserta dengan hambatan intelektual, mengembangkan media visual bagi peserta dengan hambatan pendengaran, dan media audio bagi peserta dengan hambatan penglihatan.

Dalam pengembangan adaptasi ini, Save the Children bekerja sama dengan Sekolah Luar Biasa, Panti Rehabilitasi Dinas Provinsi Jawa Barat, dan beberapa organisasi penyandang disabilitas di Kota Bandung. Kami berharap modul ini menjadi "dokumen hidup" yang terus dikembangkan dan disesuaikan dengan konteks kebutuhan setiap pengguna di mana pun berada.

Salam,

Selina Patta Sumbung

Ketua Pengurus Yayasan Save the Children Indonesia

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengembangan modul adaptasi kesiapan kerja bagi anak dan pemuda dengan disabilitas ini melalui 2 tahap kegiatan yaitu pertama, melalui loklatih konsultasi kesiapan kerja program Skills to Succeed bagi guru dari beberapa SLB dan perwakilan komunitas/organisasi penyandang disabilitas di Kota Bandung pada bulan Juli 2018. Lalu kedua, melalui pelaksanaan ujicoba pelatihan kesiapan kerja di 3 tempat yaitu SLBN A Pajajaran, SLB Darul Hidayah dan Panti Rehabilitasi Dinas Sosial pada bulan Agustus dan September 2018. Ketiga, modul didiskusikan kembali pada bulan April 2019 untuk memprioritaskan pesan utama dan pemilihan topik-topik yang akan dilatihkan.

Pembaharuan kemudian dilakukan pada akhir 2020 untuk mengintegrasikan pesan-pesan growth mindset dan digital lens. Modul ini kemudian mengalami revisi yang lebih mengakomodasi tipe-tipe hambatan yang ada yaitu: Netra, Rungu, dan Grahita sesuai masukan yang diperoleh dari mitra sekolah yang melaksanakan kegiatan tersebut.

Kami banyak berterima kasih kepada banyak pihak mulai dari peserta, tim pelatih, pengajar, kepala bidang, pekerja sosial, dan

perwakilan penyandang disabilitas dari institusi atau organisasi yang terlibat dalam kegiatan revisi modul ini sebagai berikut:

SLB B Sukapura

SLB B Sumbersari

SLB Cibaduyut

SLB Silih Asih

SLBN A Padjajaran

SLBN Citeureup

SLBN Cileunyi

SLBN Cicendo

Dinas Sosial Kota Bandung

Dinas Ketenagakerjaan Kota Bandung

Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Barat

KONSEP PELATIHAN

Pada program Skills to Succeed Global Grant 7 (GG7), Save the Children menerapkan konsep SEL, growth mindset dan digital lens pada pendidikan kesiapan kerja yang diberikan kepada anak-anak di sekolah dan luar sekolah di Cina, Banglades, Indonesia dan Itali. Tujuan penerapan konsep tersebut untuk membantu anak-anak dan orangmuda sukses di sekolah dan mempermudah transisi mereka ke dunia kerja. Mendorong mereka selalu belajar dan tahan menuju ekonomi berbasis digital.

Apa itu SEL?

SEL kepanjangan dari Social Emotional Learning (Pembelajaran Sosial dan Emosi). SEL sama dengan pendidikan karakter atau lifeskill, bertujuan membantu anak-anak dan orangmuda memiliki

keterampilan mengelola diri (intrapersonal) dan bagaimana berhubungan dengan orang lain (interpersonal). Ada 6 keterampilan yang dikembangkan pada modul ini untuk melatih anak dan orangmuda mempersiapkan mereka ke dunia kerja yaitu:





1. Mengenal diri dan percaya diri



4. Komunikasi efektif



2. Visi dan cita-cita pekerjaan



5. Kerjasama



3. Mengelola stres dan kekhawatiran



6. Berpikir kritis dan pemecahan masalah

Apa itu growth mindset?

Growth mindset atau pola pikir tumbuh adalah keyakinan bahwa kemampuan, kecerdasan dan kepribadian seseorang dapat berkembang sejalan upaya dan waktu. Lawan dari growth mindset adalah fixed mindset atau pola pikir tetap. Orang-orang dengan pola pikir tetap meyakini kemampuan, kecerdasan dan kepribadian itu tidak bisa berubah. Berbagai penelitian membuktikan orang-orang yang memiliki pola pikir tumbuh membantu mereka di sekolah, karir dan bahkan kehidupan pribadi mereka. Pola pikir tumbuh juga diyakini sangat membantu kelompok yang terpinggirkan dan mendapat stigma; salah satunya penyandang disabilitas. Membantu mereka untuk tahan dari penilaian tidak mampu dari masyarakat, memiliki kepercayaan diri untuk berkembang dan setara dengan orang-orang non disabilitas. Dengan

demikian pada pelatihan ini, pesan-pesan pola pikir tumbuh diintegrasikan pada topik-topik SEL.

Apa itu digital lens?

Digital lens atau cara pandang digital pada konteks pelatihan ini merupakan penerapan pembelajaran SEL pada dunia digital. Anak dan orang muda kini dan nanti dekat dengan dunia online atau digital. Misalnya kegiatan online chatting, game, media sosial, pembelajaran, aplikasi smartphome dan sebagainya. Penekanan digital lens disini agar anak dan orang muda memiliki keterampilan menjalin hubungan dengan orang lain dengan baik di dunia online. Kemudian dapat memanfaatkan teknologi untuk mengembangkan kemampuannya. Contoh sederhananya saat anak atau orang muda mendapat postingan negatif tentang dirinya di media sosial, mereka tahu cara merespon dan tidak mudah stres.

Pengarusutamaan Gender dan Kekuasaan

Modul ini berusaha untuk mendukung pencapaian optimal bagi peserta perempuan dan laki-laki melalui interaksi dan materi pembelajaran yang tanggap gender. Sehingga hak setiap peserta terpenuhi bagi penyandang disabilitas perempuan dan laki-laki.

Dalam menggunakan pengarusutamaan gender di dalam modul ini, yang perlu diperhatikan adalah :

- Menghindari pelabelan negatif pada diri seseorang atau jenis kelamin tertentu
- Memposisikan satu kelompok jenis kelamin kelamin sebagai “warga kelas dua”
- Meminggirkan jenis kelamin tertentu
- Menyerahkan tanggung jawab berlebihan pada salah satu pihak

Dengan memperhatikan kesetaraan gender, kegiatan ini akan memberikan dampak yang lebih baik bagi peserta.

Bagaimana penerapan dalam kurikulum pelatihan?

Dibawah ini adalah matrik penerapan SEL pada 6 topik pelatihan bersama pengintegrasian kompetensi growth mindset didalamnya:

Topik dalam modul	Social Emotional Learning (SEL)	Kompetensi growth mindset
Mengenal diri dan percaya	Self Awareness/ Kesadaran diri: Kemampuan untuk menilai secara akurat kekuatan dan kelemahan diri berdasar pada kepercayaan diri dan optimisme baik secara daring dan luring.	● Self Efficacy/ Keyakinan diri

<p>Visi dan Cita-cita Pekerjaan</p>	<p>Self Management/ Manajemen diri: Kemampuan untuk meregulasi emosi, pikiran, perilaku secara sukses di situasi yang berbeda baik itu daring dan luring serta dapat secara efektif mengelola stress, mengelola impuls, dan memotivasi diri untuk menuju ke arah cita-citanya.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Perseverance/ Tekun, Learning Motivation/ Motivasi belajar, Optimism/ Optimisme
<p>Mengelola Stress dan Kekhawatiran</p>	<p>Self Management/ Manajemen diri: Kemampuan untuk meregulasi emosi, pikiran, perilaku secara sukses di situasi yang berbeda baik itu daring dan luring serta dapat</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Perseverance/ Tekun, Learning Motivation/ Motivasi belajar, Optimism/ Optimisme

	<p>secara efektif mengelola stress, mengelola dorongan, dan memotivasi diri untuk menuju ke arah cita-citanya.</p>	
<p>Komunikasi Efektif</p>	<p>Social Awareness/ Kesadaran sosial : Kemampuan untuk melihat dari sudut pandang orang lain dan berempati dengan orang lain, termasuk mereka yang berbeda latar belakang, budaya dan untuk memahami sikap sosial dan etis yang positif dan norma-norma untuk tingkah laku, baik daring dan luring.</p>	-

	<p>Relationship Skills/ Keterampilan hubungan : Kemampuan untuk berkomunikasi secara jelas, mengerti dan memahami dengan baik, bekerja sama secara luring dan daring (melalui komunikasi digital). Kemampuan untuk menangkal tekanan sosial, bernegosiasi dengan konflik secara konstruktif dan mencari bantuan ketika dibutuhkan baik secara daring dan luring.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Openness to feedback/ terbuka menerima masukan, Positive Orientation Toward Other/ sikap positif terhadap orang lain
Kerjasama	<p>Social Awareness/ Kesadaran diri : Kemampuan untuk memahami dari sudut</p>	-

<p>pandang orang lain dan berempati dengan orang lain, termasuk mereka yang berbeda latar belakang dan budaya baik daring dan luring.</p>	
<p>Relationship Skills/ Keterampilan hubungan : Kemampuan untuk berkomunikasi secara jelas, mengerti dan memahami dengan baik, bekerja sama secara luring dan daring (melalui komunikasi digital). Kemampuan untuk menangkal tekanan sosial, bernegosiasi dengan konflik secara konstruktif dan mencari bantuan ketika</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Openness to feedback/ terbuka menerima masukan, Positive Orientation Toward Other/sikap positif terhadap orang lain

	dibutuhkan baik secara daring dan luring.	
Berpikir Kritis dan Penyelesaian Masalah	Higher Order Thinking/ Berpikir tingkat tinggi : Kemampuan untuk mengaplikasikan informasi yang dipelajari melalui analisis prososial dan etika, evaluasi, sintesis, penilaian dan kreatifitas. Termasuk pemakaian teknologi dan berhubungan secara daring dan luring	

Dalam upaya meningkatkan kesadaran dan sensitivitas dalam berkegiatan penyandang disabilitas, pihak-pihak pengguna modul ini diharapkan mempertimbangkan prinsip-prinsip berikut:

Prinsip-prinsip hak penyandang disabilitas:

1. Menghormati martabat
2. Non diskriminasi
3. Partisipasi dan inklusi
4. Menghormati perbedaan
5. Kesetaraan kesempatan
6. Aksesibilitas
7. Kesetaraan antara pria dan wanita
8. Menghormati kemampuan yang terus berkembang

Selain itu, orang muda atau youth menurut lembaga PBB adalah seseorang yang memiliki usia 15 – 25 tahun. Dengan demikian ada rentang umur 15 – 17 tahun yang menurut Undang-undang Perlindungan Anak disebut anak. Dengan demikian prinsip hak anak dapat diperhatikan dalam pelatihan ini yaitu non diskriminasi; kepentingan terbaik bagi anak;

hak hidup, tumbuh dan berkembang, serta;
pelibatan anak dalam pengelolaan pelatihan.

Untuk memastikan efektifitas pelatihan ini
dibutuhkan dukungan dari berbagai pihak, sebagai
berikut :

1. Manajemen Sekolah

Manajemen sekolah perlu berkomitmen untuk mendukung terlaksananya kegiatan ini dari awal hingga akhir. Diharapkan manajemen dapat menerapkan pelatihan ini dalam aktivitas yang ada di sekolah. Sehingga para peserta memiliki kesiapan untuk bekerja. Bentuk dukungannya bisa berupa fasilitas penunjang kegiatan dan memfasilitasi keterlibatan orang tua dalam kegiatan pelatihan ini.

2. Guru

Guru perlu berkomitmen untuk melaksanakan kegiatan pelatihan ini dari awal sampai akhir.

Guru sebagai fasilitator pelatihan perlu memahami tujuan setiap modul sehingga dapat diadaptasi sesuai kebutuhan peserta. Selain itu, guru diharapkan dapat menyediakan waktu, menyiapkan fasilitas penunjang kegiatan dan memotivasi peserta untuk terlibat aktif dalam kegiatan pelatihan secara keseluruhan.

3. Orang tua

Orang tua perlu berkomitmen untuk mendukung anaknya agar mengikuti kegiatan pelatihan dari awal sampai akhir. Orang tua perlu mendampingi anak dengan memberikan apresiasi yang positif, tidak memaksakan kehendak orang tua dan memberikan semangat pada anak. Perlu juga melakukan komunikasi dengan guru untuk mengetahui perkembangan anak dan tugas yang diberikan pada anak.



Tujuan Pembelajaran

TUJUAN PEMBELAJARAN

TOPIK 1: MENGENAL DIRI DAN PERCAYA DIRI

1. Peserta mengenal tipe kecerdasannya.
2. Peserta memahami bahwa pengembangan diri membutuhkan proses belajar dan ketekunan.
3. Peserta memahami pentingnya untuk menguasai keterampilan kesiapan kerja.
4. Peserta memahami bahwa laki-laki dan perempuan memiliki hak yang sama dalam mendapatkan pekerjaan.

Durasi belajar:

120 menit

Media yang dipersiapkan:

Audio/video pentingnya keterampilan kesiapan kerja; poster rumus PETA; video orang muda

disabilitas yang sukses: Poster kecerdasan majemuk;
Podcast kecerdasan majemuk.

Hasil yang dapat dilihat setelah pelatihan:

- Video/rekaman suara, tulisan atau poster pernyataan kecerdasan dan ciri-cirinya
- Hasil wawancara mengenai 3 kelebihan diri kepada 4-5 orang.

TOPIK 2: VISI DAN CITA-CITA PEKERJAAN

1. Peserta mengenal dan memilih jenis pekerjaan berdasarkan tipe kecerdasannya.
2. Peserta membuat rencana kegiatan untuk mencapai pekerjaan yang dicita-citakan.
3. Peserta memiliki pandangan mengenai kesetaraan gender dalam memilih pekerjaan.

Durasi belajar:

120 menit

Media yang dipersiapkan:

Puzzle profesi; poster peta masa depan; poster rumus JELAS; raport cita-cita pekerjaan

Hasil yang dapat dilihat setelah pelatihan:

- Peta masa depan
- Raport cita-cita pekerjaan
- Foto peta masa depan dan foto raport cita-cita pekerjaan

TOPIK 3: MENGELOLA STRES DAN KEKHAWATIRAN

1. Peserta mengenali perasaan saat stres dan khawatir.
2. Peserta mengenali cara menangani stres dan khawatir.
3. Peserta mengetahui bahwa masalah bersifat spesifik, sementara dan dipengaruhi lingkungan.

Durasi belajar:

120 menit

Media yang dipersiapkan:

Video menangani stress; poster rumus KETUA;
format analisa stress, pilihan gambar monster dan
superhero.

Hasil yang dapat dilihat setelah pelatihan:

- Lembar kerja analisa stress
- Postingan kalimat, video atau rekaman suara hasil belajar dari modul ini di media sosial (dapat berupa tangkapan layar handphone)

TOPIK 4: KOMUNIKASI EFEKTIF

Peserta mengenali cara berkomunikasi yang efektif baik langsung maupun daring.

Durasi belajar:

120 menit

Media yang dipersiapkan:

Video menyusun kalimat; video komunikasi; poster rumus BIJAK; poster komunikasi efektif

Hasil yang dapat dilihat setelah pelatihan:

Foto layar percakapan daring dengan guru/teman.

TOPIK 5: KERJASAMA

1. Peserta mengenal bahwa dalam kerjasama tim diperlukan tujuan yang sama, pembagian peran dan saling percaya.
2. Peserta mengetahui bahwa kerjasama dapat membantu pencapaian cita-cita pribadi.

Durasi belajar:

120 menit

Media yang dipersiapkan:

Video Kerjasama, poster rumus PAS, poster skenario membuat bisnis, Puzzle.

Hasil yang dapat dilihat setelah pelatihan:

Lembar kerja skenario bisnis dan daftar dukungan sosial

TOPIK 6: BERPIKIR KRITIS DAN PEMECAHAN MASALAH

Peserta mengenali tahapan pemecahan masalah

Durasi belajar:

120 menit

Media yang dipersiapkan:

Poster gambar aneh; poster rumus URUS; kertas A4 untuk pohon masalah

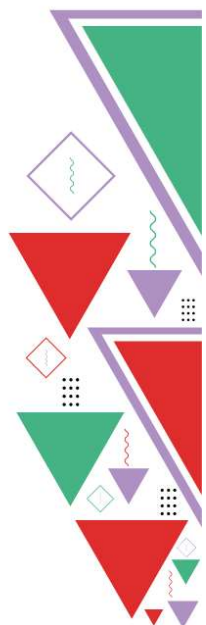
Hasil yang dapat dilihat setelah pelatihan:

Hasil pohon masalah yang sudah dibuatkan prioritas

Langkah-langkah

TOPIK 1

Mengenal Diri dan Percaya Diri



TOPIK 1 | MENGENAL DIRI DAN PERCAYA DIRI

A. PEMBUKAAN (30 menit)

1. Sapa peserta, doa dan perkenalan

(Membuat group WhatsApp sebagai sarana peserta belajar, berdiskusi, mengerjakan dan mengumpulkan tugas selama mengikuti pelatihan)

2. Sampaikan tujuan pelatihan dan kontrak belajar:

Mengenalkan kepada para peserta tentang pentingnya mengenal, memahami, serta menyikapi dunia digital yang sedang berkembang di lingkungannya. Memahami pentingnya untuk menguasai keterampilan kesiapan kerja disajikan lewat video (bit.ly/videosiapkerja dan ditambah penjelasan berupa narasi berbentuk audio), ditambahkan penjelasan secara dekriptif berupa audio mengenai isi pesan yang terdapat dalam video yang telah diputar . Mengenal tipe

kecerdasannya, memahami bahwa otak berkembang melalui ketekunan dan proses belajar.

3. **Permainan pembuka: Siapa diriku?** Peserta mendatangi pos pengenalan diri dan menjawab pertanyaan di setiap pos. (Sebutkan 3 kekuatan kamu, sebutkan 1 alasan teman menyukaimu, hewan apa yang menggambarkan kamu dan apa alasannya?). Minta beberapa peserta untuk membacakan tulisannya.

B. KEGIATAN INTI (70 menit)

1. **Pengantar:** Pentingnya mengenali kelebihan dan kemampuan diri dalam proses menggapai cita-cita.

Putar video: Video mengenai profil orang muda disabilitas yang sukses, tentang Kang Asrofi seorang disabilitas Netra yang sukses

menjalankan bisnis

(www.youtube.com/watch?v=WDs__eiLk6I).

Tanyakan kepada peserta inspirasi apa yang ia dapat dari video tersebut, hal-hal apa yang mendukung kesuksesan tokoh tersebut, hal apa yang ingin dipelajari dari tokoh tersebut?

2. Kenalkan rumus: PETA (PElajari kuis kecerdasan, TAnyanya teman, keluarga guru)

PETA

Pelajari kuis kecerdasan

Tanya teman, keluarga, guru

(Pengenalan rumus peta dapat disesuaikan

dengan kondisi

peserta disabilitas

netra, baik dengan media secara audio, visual, maupun penjelasan langsung, selain itu

pengenalan rumus PETA dapat dilakukan dengan bantuan atau penyederhanaan menyesuaikan dengan kondisi peserta.

Bagi siswa totally blind bisa diberikan video dengan dialog berupa audio beserta narasi audio yang jelas terdengar. Bagi siswa low vision bisa menggunakan poster dengan huruf besar)

3. Tes kecerdasan majemuk: Peserta dapat menggunakan video Podcast kecerdasan majemuk (bit.ly/podcastkecerdasan). Peserta diminta untuk menentukan jenis kecerdasan yang paling sesuai dengan dirinya.

Dengan menggunakan video podcast kecerdasan majemuk (bit.ly/podcastkecerdasan) serta diberikan penjelasan secara sederhana bagi disabilitas lainnya mengenai kecerdasan majemuk, peserta diminta untuk menentukan jenis kecerdasan yang paling sesuai dengan dirinya.

Jenis-Jenis Kecerdasan dan ciri-cirinya

1. Kecerdasan Verbal

- Menikmati puisi
- Suka mendengarkan cerita
- Suka membaca apa saja, seperti buku, surat kabar digital, artikel di facebook,
- Pintar menceritakan atau menulis suatu hal
- Memiliki banyak pembendaharaan kata dan suka menggunakan kata yang tepat untuk setiap situasi
- Merasa sangat mudah menyerap informasi dan sangat mudah mengingat kata-kata

CERDAS KATA



Suka baca buku

Suka cerita



Berani pidato

Suka tulis cerita



Skills to Succeed | Save the Children

2. Kecerdasan Visual

- Menyukai seni seperti lukisan/gambar dan patung.
- Pandai memilih warna
- Gemar menggunakan kamera
- Dapat menggambar dengan cukup baik
- Sering menjelaskan menggunakan gambar

CERDAS GAMBAR



Suka lukis

Suka gambar komik



Suka foto

Suka buat video



Skills to Succeed | Save the Children

3. Kecerdasan Natural

- Senang memelihara atau sangat menyukai hewan
- Dapat mengenali berbagai nama jenis pohon, bunga, dan tanaman

CERDAS NATURAL



Suka pelihara hewan



Suka berkebun



Suka jalan ke hutan



Suka pelajaran biologi

Skills to Succeed | Save the Children

- Tertarik pada biologi dan bagaimana tubuh ini bekerja serta mengerti akan kesehatan
- Mengetahui jalan setapak, sarang burung, atau hewan liar lainnya saat berjalan di alam dan dapat membaca cuaca
- Suka berkebun dan mengetahui efek dari pergantian musim

4. Kecerdasan ruang

- Merasa mudah membaca navigasi
- Memiliki kemampuan mengerti arah dengan baik
- Menikmati permainan seperti puzzle
- Senang membongkar dan memasang sesuatu dengan baik
- Menyukai pelajaran mengukur ruang

CERDAS RUANG



Mudah baca peta

Suka main puzzle



Suka gambar desain



Bisa bongkar pasang benda

Skills to Succeed | See the Children

- Dapat melihat suatu hal dari beberapa sudut pandang.

5. Kecerdasan sosial

- Senang bekerjasama dengan orang lain/ mengikuti organisasi
- Lebih gemar belajar secara kelompok daripada belajar sendiri
- Seringkali orang datang untuk meminta nasihat
- Penuh rasa simpati
- Lebih suka olahraga yang mengutamakan kerjasama, seperti volly, sepak bola daripada olahraga sendiri seperti renang, lari, dll
- Tidak segan untuk memimpin, menunjukan kepada orang lain untuk menunjukan sesuatu



6. Kecerdasan intrapersonal

- Memiliki buku harian atau blog untuk mencatatkan pikiran yang sangat dalam dan bersifat pribadi.
- Sering menyendiri untuk memikirkan dan memecahkan masalah itu sendiri
- Mempunyai kesenangan atau hoby yang bersifat pribadi yang tidak banyak dibagikan/ungkapkan kepada orang lain.
- Senang bekerja untuk diri sendiri atau sangat serius berfikir untuk melakukan usaha sendiri
- Suka memancing dan memanjat gunung seorang diri
- Senang dalam kesendirian



7. Kecerdasan matematika

- Senang bekerja dengan angka
- Dapat melakukan perhitungan dengan cepat
- Tertarik dengan kemajuan teknologi
- Gemar melakukan percobaan untuk melihat cara kerja suatu hal
- Merasa mudah melakukan perencanaan keuangan
- Menetapkan target dalam bentuk angka dalam bisnis dan hidup
- Matematika dan fisika merupakan sebagian dari mata pelajaran yang disukai
- Merasa perlu untuk menggolongkan, mengelompokkan, atau menghitung untuk bisa menghargai hubungan antara suatu hal dengan hal yang lainnya



8. Kecerdasan kinestetik

- Gemar berolah raga untuk melakukan kegiatan fisik
- Senang memikirkan suatu persoalan sambil melakukan kegiatan fisik, seperti ketika berjalan, lari, atau menari
- Lebih suka mempelajari hal baru dengan langsung mempraktikannya daripada sekedar membaca manual atau menonton film yang menjelaskan suatu hal
- Menyukai mata pelajaran olahraga atau kerajinan tangan di sekolah
- Menggunakan gerakan tangan atau bahasa tubuh untuk mengekspresikan diri

CERDAS GERAK



Sering olahraga

Tidak suka duduk lama



Suka pelajaran olahraga

Suka pikir masalah waktu jalan / lari



Skills to Succeed | Save the Children

9. Kecerdasan musik

- Dapat memainkan alat musik
- Dapat menyanyi dengan menyesuaikan nada
- Dapat mengingat suatu irama hanya dengan mendengarkan beberapa kali saja
- Sering mendengarkan musik sambil beraktifitas
- Musik dapat membangkitkan emosi atau kenangan atau gambaran mengenai suatu peristiwa
- Dapat mengikuti irama musik dengan baik



4. **Diskusi kelompok:** Peserta membentuk kelompok sesuai dengan jenis kecerdasannya. Dalam kelompok kecerdasan yang sama, diskusikan persamaan ciri-cirinya (persamaan kebiasaan, hasil karya atau prestasi). Minta masing-masing kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusinya.
5. **Membuat pernyataan:** Masing-masing peserta menyatakan kecerdasannya dan ciri-cirinya dalam rekaman video, rekaman suara, pesan Whatsapp, tulisan.
6. **Kumpulkan dokumen dan file pernyataan.** (Hasil pernyataannya dikirimkan ke group WhatsApp yang telah dibuat sebelumnya)
7. **Refleksi:** Tanya kepada peserta, bagaimana pengalaman kamu selama aktivitas tadi, 1 hal yang baru kamu ketahui setelah melakukan aktivitas ini? Apa yang akan kamu lakukan setelah tahu tentang itu? Apa yang harus

dilakukan untuk mencapai kesuksesan? Arahkan diskusi pada pentingnya ketekunan dan proses dalam mencapai cita-cita.

C. KEGIATAN PENUTUP (20 menit)

- 1. Kesimpulan:** Minta salah satu peserta untuk menyatakan kesimpulan dari kegiatan. Ingatkan kembali mengenai PETA.
- 2. Tugas Rumah:** Menjelaskan tugas yang harus dilakukan di rumah yaitu melakukan wawancara kepada 4-5 orang (2 teman, 2 orang tua/keluarga, 1 guru) mengenai 3 kelebihan diri kamu. Kamu boleh menampilkannya di sosial mediamu (berbentuk satu format produk berupa tampilan video berisi narasi dan penjelasan kegiatan), atau kirimkan ke guru atau fasilitator dalam bentuk digital (melalui whatsapp).

(Tugas dikirimkan ke group WhatsApp yang telah dibuat sebelumnya, Selama proses pengerjaan tugas diperbolehkan untuk bertanya, berdiskusi, serta setelah peserta lainnya mengumpulkan, semua peserta menanggapi tugas yang telah dikirimkankan)

3. Panduan Orang tua (Pembimbing Asrama):

Dukung anak dengan terlibat dalam kegiatan wawancara anak. Minta anak untuk menjelaskan mengenai jenis kecerdasan yang sudah ia pelajari sebelumnya. Berikan respon yang positif dan mendukung.

4. Permainan penutup: Gaya Superhero. Setiap orang memilih satu gaya superhero yang ingin ditampilkan. Lalu praktikkan gayanya. Gerakan ini dapat disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan peserta. (permainan dapat disesuaikan dengan kondisi peserta, selain itu permainan dapat dikaitkan dengan kegemaran atau hal yang

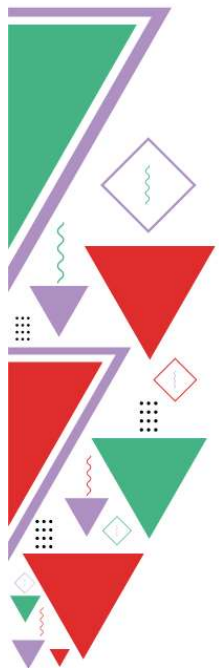
sering peserta temukan di lingkungan sekitarnya. Pengkondisian Gaya Superhero dengan mengungkapkan ekspresi yang positif melalui kata-kata disertai dengan tangan terkepal kemudian dihentakkan ke atas. Peserta dapat mengungkapkan ekspresi dengan kata-kata (contoh: “saya mampu, saya sanggup, saya berhasil”) disertai dengan tangan mengepal, kemudian dihentakkan ke atas.





TOPIK 2

Visi dan Cita-cita Pekerjaan



TOPIK 2 | VISI DAN CITA-CITA PEKERJAAN

A. PEMBUKAAN (30 menit)

1. Sapa peserta dan doa
2. Sampaikan tujuan pelatihan: Mengetahui jenis pekerjaan, membuat rencana kegiatan untuk mencapai pekerjaan yang dicita-citakan.
3. Permainan pembuka: Mencocokkan profesi (puzzle). Permainan dapat dilakukan dengan menggunakan media secara visual, audio, ataupun penjelasan secara langsung, serta dapat dilakukan dengan bantuan agar peserta dapat memahami maksud dari permainan mencocokkan profesi ini, selain itu guru dapat menambahkan profesi yang terdapat di lingkungan sekitarnya/ dekat dengan kehidupan sehari-hari peserta. Puzzle dapat dibuat dalam bentuk kartu besar untuk jenis kecerdasan, serta kartu kecil untuk

jenis profesi. Kartu diberi simbol braille. Siswa dibimbing secara langsung oleh guru menyentuh media pembelajaran.



PENELITI	BENDAHARA	DOKTER	MATEMATIK
ARSITEK	PERANCANG BAJU	PILOT	RUANG
PENULIS BUKU	PENGACARA	PENYIAR TV	KATA
ATLIT	PENARI	PRAMUGARI	GERAK
PENYANYI	PENCIPTA LAGU	GURU VOKAL	MUSIK
GURU	PEKERJA SOSIAL	PERAWAT	SOSIAL
KONSELOR	PSIKOLOG	MEDIATOR	INTRAPERSONAL
DOKTER HEWAN	AHLI PERTANIAN	POLISI HUTAN	NATURAL
KOMIKUS	PELUKIS	YOUTUBER GAMBAR	GAMBAR

Contoh bidang profesi/pekerjaan Berdasarkan jenis kecerdasannya

- | | | |
|----------------------|---------------------------|-------------------------|
| 1. Kecerdasan Verbal | -Youtuber gambar | -Petugas kebun binatang |
| -Penulis | -UI Designer | -Petani |
| -Penyiar | -Graphic designer | -Nelayan |
| -Pengacara | -Videografer | -Peternak |
| -Voice aktor | -Fotografer | 4. Kecerdasan ruang |
| -Translator | -Arsitek | -Perancang baju |
| -Copywriter | -Desain komunikasi visual | -Pilot |
| -Blogger | -Seni kriya | -Arsitek |
| -Content writer | -Barista | -Designer interior |
| -Wartawan | 3. Kecerdasan Natural | -Ahli peta geografi |
| -Podcaster | -Polisi hutan | 5. Kecerdasan sosial |
| -Komika | -Ahli pertanian | -Perawat |
| -Sastrawan | -Dokter hewan | -Pekerja sosial |
| -Penyair | -Pebisnis tanaman hias | -Guru |
| 2. Kecerdasan Visual | | |
| -Komikus | | |
| -Pelukis | | |

-Influencer	-Content	-Penari
-Vlogger/YouTuber	writer	-Pramugari
-Online shop	-Researcher	-Personal trainer
-Entrepreneur	-Content analyst	-Sport/health influencer
-Konsultan	7. Kecerdasan matematika	9. Kecerdasan musik
-Psikolog	-Dokter	-Penyanyi
-Dokter	-Bendahara	-Pencipta lagu
-Costumer service	-Peneliti	-Guru vokal
-Kasir	-Programer	-Gitaris
6. Kecerdasan intrapersonal	-Chess Player	-Pianis
-Mediator	-Gamer	-Pemain band
-Psikolog	-Akuntan	-Songwriter
-Konselor	8. Kecerdasan kinestetik	-Disc Jockey (DJ)
	-Atlit	

4. Review Materi: Masing-masing peserta

menceritakan proses pengerjaan tugas mandiri (wawancara). Apa perasaan setelah mengetahui pendapat orang lain tentang diri? Apa pengaruhnya pada dirimu? Apa yang bisa kamu

manfaatkan dari informasi itu (pertanyaan pengayaan)? Bagaimana jenis kelamin mempengaruhi kalian dalam memilih pekerjaan? (Jelaskan bahwa setiap pekerjaan pada dasarnya dapat dikerjakan laki-laki maupun perempuan) Sebutkan pekerjaan yang bisa dilakukan baik laki-laki maupun perempuan!

Review materi ini dapat juga dilakukan dalam group WhatsApp sebelum pembelajaran topik ke-2 dimulai, selain itu dalam kegiatan ini guru dapat menjelaskan lebih lanjut mengenai pentingnya dunia digital pada saat ini, baik profesi/pekerjaan yang berhubungan dengan dunia digital, maupun penjelasan mengenai dunia digital yang dapat diterapkan di setiap bidang pekerjaan/profesi.

B. KEGIATAN INTI (70 menit)

1. **Pengantar:** Proses pengenalan diri memberikan pondasi untuk menentukan langkah menuju masa depan.
2. **Kenalkan rumus: JELAS** (Jelas pekerjaannya, jelas cara mencapainya)

Pengenalan
rumus JELAS

JELAS

dapat

disesuaikan

Jelas pekerjaannya

dengan kondisi

Jelas cara mencapainya

peserta, baik dengan media secara audio, visual, maupun penjelasan langsung, selain itu pengenalan rumus JELAS dapat dilakukan dengan bantuan atau penyederhanaan menyesuaikan dengan kondisi peserta

3. Penyusunan peta masa depan:

- Peserta menyatakan cita-cita pekerjaan.
- Fasilitator menyampaikan bahwa informasi mengenai potensi diri dan tipe kecerdasan dapat membantu peserta untuk menentukan cita-cita di masa depan.
- Fasilitator menunjukkan poster langkah-langkah untuk mencapai masa depan/profesi yang diinginkan. Skala 10 adalah kondisi ideal yang akan mereka capai.

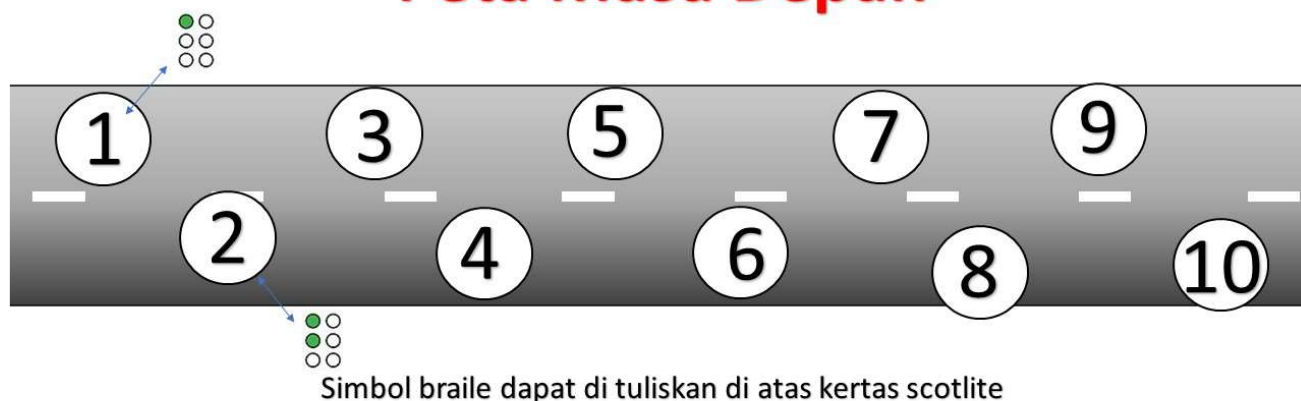
Ditambahkan penjelasan kepada peserta agar menggambarkan penggunaan teknologi dalam setiap tahapan skalanya, selain itu penggunaan poster ini dapat disesuaikan dengan kondisi peserta, baik dalam hal media secara audio, visual, maupun penjelasan secara langsung, serta dengan bantuan dan penyederhanaan.

Catatan : Fasilitator memodifikasi poster dengan ukuran minimal A3. Tiap nomer/skala

poster dibuat dalam bentuk timbul, ditunjang teks braile untuk keterangan pada setiap skala. Garis penghubung setiap skala dibuat dalam bentuk timbul.

Penggunaan poster dapat dimodifikasi agar dapat diekplorasi menggunakan indera perabaan. Gunakan kertas pertama berukuran A3 untuk lapisan dasar/layer 1, kemudian tempelkan kertas kedua diatas kertas pertama yang merepresentasikan jalan, selanjutnya tempelkan kertas ketiga yang dibentuk berukuran kecil yang merepresentasikan skala pada tahapan.

Peta Masa Depan



- Peserta menentukan skala yang paling realistis yang dapat mereka capai, bisa sampai diangka 10 atau lebih kecil dari angka 10. Fasilitator dapat menguatkan peserta bahwa bukanlah suatu masalah jika skornya di bawah 10. Untuk menguatkan motivasi peserta, fasilitator meminta peserta untuk membayangkan situasi atau suasana ketika mereka sudah mencapai cita-cita pekerjaan mereka, seperti: situasinya seperti apa, bagaimana ruangnya, apa

perasaan kamu, apa yang sedang kamu lakukan, apa komentar orang tua/teman ketika kamu mencapai cita-citamu. Lakukan berpasangan sehingga peserta menceritakan kondisi di angka cita-cita tersebut kepada teman sekelompoknya.

- Fasilitator memberikan penjelasan mengenai hal-hal yang perlu dilakukan untuk mencapai cita-cita, seperti mengenal kelebihan diri, mengetahui minat diri, mencari informasi mengenai cita-cita, meningkatkan kemampuan diri, tokoh panutan dengan profesi tertentu, menggunakan teknologi dan aplikasi untuk mencari informasi pekerjaan dan kursus dan lain-lain. Pada kegiatan ini dapat ditekankan pada pentingnya penggunaan teknologi serta pentingnya memahami dunia digital yang sedang berkembang dalam ekonomi digital saat ini

- Setelah mendengarkan penjelasan diatas, Fasilitator meminta peserta untuk menentukan dulu posisi mereka sekarang ada di skala berapa. Sebutkan alasannya. Lakukan berpasangan dengan berdiskusi
- Fasilitator meminta peserta untuk bergerak maju. Lalu minta peserta menjelaskan situasinya di angka yang lebih dekat pada cita-citanya itu. Lalu tanya hal apa yang dapat dilakukannya untuk melangkah satu langkah lebih maju tersebut, misal mempelajari aplikasi baru, kursus bahasa daring, bangun lebih pagi dan lain-lain. Lakukan berpasangan dengan berdiskusi
- Hasil diskusi tersebut, dituliskan pada lembar peta masa depan, dengan mengisi secara spesifik. Diawali dari angka yang ditargetkan, lalu angka saat ini dan angka ketika mengambil satu langkah lebih dekat. Yang dituliskan adalah

hasil-hasil diskusi dan pembayangan yang dilakukan dalam pasangan. Mereka menuliskan langkah apa saja yang sudah mereka lakukan sampai saat ini. Setelah itu fasilitator meminta mereka menuliskan cita-citanya dengan jelas dan detil. Pada kegiatan ini hasil diskusi dapat dilakukan menyesuaikan dengan kondisi para peserta, seperti penyesuaian penyampaian, dapat secara lisan, tulisan, isyarat, ataupun dengan bantuan agar dapat dilaksanakan oleh semua peserta.

4. Refleksi: Bagikan pengalamanmu dengan temanmu. Apa yang kamu rasakan dan alami di aktivitas tersebut? Apa yang kamu pelajari dari aktivitas tersebut? Lakukan dalam kelompok besar.

5. Kumpulkan dokumen dan file pernyataan:
Foto teks peta masa depan.

Dokumen dan file pernyataan dikirimkan ke group WhatsApp yang telah dibuat sebelumnya.

C. KEGIATAN PENUTUP (20 menit)

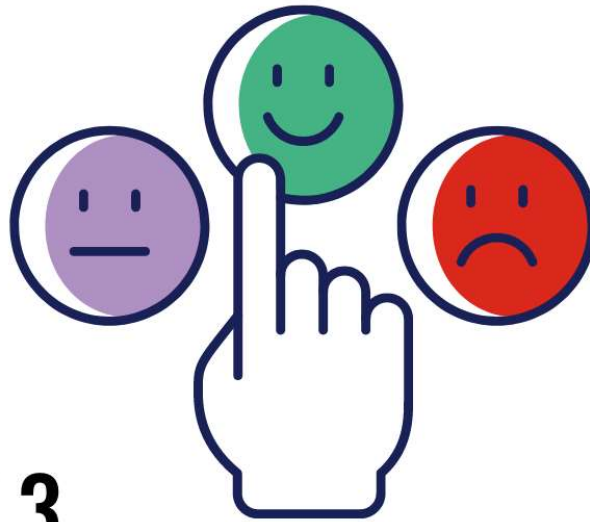
1. **Kesimpulan:** Minta salah satu peserta untuk menyatakan kesimpulan dari kegiatan.
2. **Tugas rumah:** Pilih satu kegiatan dari yang sudah kamu tulis, yang paling mungkin kamu lakukan untuk membawamu lebih dekat ke cita-citamu. Tuliskan pada jurnal harian jika ada, dan kalian boleh posting di sosial mediamu foto/video/rekaman suara kegiatanmu, atau menyerahkan tugasnya pada guru secara digital. Isi Raport cita-cita pekerjaanmu. Tugas dikirimkan ke group WhatsApp yang telah dibuat sebelumnya, Selama proses pengerjaan tugas diperbolehkan untuk bertanya, berdiskusi, serta setelah peserta lainnya mengumpulkan,

semua peserta menanggapi tugas yang telah dikirimkannya.

3. **Panduan Orang tua:** Orang tua dapat mendampingi anak untuk melakukan kegiatan yang mereka pilih, dan mengapresiasi saat anak dapat melakukan kegiatan dengan baik dan konsisten.
4. **Permainan penutup:** Melakukan gaya superhero dan tambahkan kata-kata motivasi untuk capai tujuan. Gerakan ini dapat disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan peserta. Permainan dapat disesuaikan dengan kondisi peserta, selain itu permainan dapat dikaitkan dengan kegemaran atau hal yang sering peserta temukan di lingkungan sekitarnya. Peserta dapat mengungkapkan ekspresi dengan kata-kata (contoh: “Tetap semangat, Fokus Tujuan, Raihlah cita, ”) disertai dengan tangan mengepal, kemudian melompat pada frasa ketiga.

RAPORT CITA-CITA PEKERJAAN

NAMA	
ASAL SEKOLAH	
JENIS KECERDASAN	
CIRI-CIRI YANG DIKENALI SEHARI-HARI	
PEKERJAAN YANG SAYA CITA-CITAKAN	
RENCANA KEGIATAN MENCAPAINYA (3 kegiatan dalam 1 tahun: nama kegiatan, bulan dan tahun)	
DUKUNGAN ORANGTUA	
DUKUNGAN SEKOLAH	



TOPIK 3

Mengelola stres dan
kekhawatiran



TOPIK 3 | MENGELOLA STRES DAN KEKHAWATIRAN

A. PEMBUKAAN (30 menit)

1. Sapa peserta dan doa
2. Sampaikan tujuan pelatihan: Mengenali perasaan saat stres dan khawatir; mengenali cara menangani stres dan kekhawatiran, peserta mengetahui bahwa masalah bersifat spesifik, sementara, dan dipengaruhi lingkungan.
3. Permainan pembuka: Lingkaran ritme (peserta diminta untuk berjalan berkeliling dengan ritme berjalan yang berubah-ubah dari 1-5). Untuk anak Peserta dengan hambatan penglihatan melakukan kegiatan tepuk bumi (jalan di tempat) dengan ritme yang berubah-ubah dari 1-5. Peserta diminta berdiri atau duduk dan mengikuti instruksi dari fasilitator. Gali pengalaman peserta dan arahkan diskusi pada

bagaimana situasi stress mempengaruhi fisik dan psikis kita. Atau permainan sejenis yang cocok dengan tipe disabilitas. Kegiatan ini lebih dikaitkan dengan dunia digital atau kondisi stres dan khawatir yang pernah peserta alami yang disebabkan oleh dunia digital, misalnya disebabkan oleh berita/isu yang sedang terjadi, komentar orang lain di medsos pribadi, postingan/caption di media sosial, dll

4. **Review materi:** Menceritakan kegiatan menuju cita-cita yang telah ditentukan di modul sebelumnya. Hal baik apa yang sudah terjadi semenjak kelas sebelumnya sampai sekarang? Tantangan apa yang kamu temui? Hal apa yang kamu lakukan untuk mengatasinya?

B. KEGIATAN INTI (70 menit)

- 1. Pengantar:** Kita pernah mengalami stres atau khawatir. Apa saja ya contoh pengalamannya? Apa dampak stres bagi tubuh kita? Difokuskan kepada rasa stres atau rasa khawatir yang disebabkan oleh sosial media yang pernah dialami oleh peserta
- 2. Putar Video Stres dan Tubuh Kita:** Video ini dapat digunakan bagi hambatan dengar dan penglihatan. Tanyakan apa yang ditangkap dari video tersebut? Apakah peserta pernah punya pengalaman yang sama? Jelaskan pada siswa bahwa stres dapat dialami oleh siapa saja, tidak mengenal usia dan jenis kelamin. (ditambahkan 1 video cuplikan dalam bentuk audio visual orang yang sedang stress). Tulis Kembali link video stress bit.ly/kelolastresstips

3. Kenalkan rumus:

KETUA (KEnali

perasaannya,

TUrunkan

intensitasnya,

Arahkan pada

kegiatan positif)

KETUA

Kenali perasaannya

Turunkan intensitasnya

Alihkan pada kegiatan positif

Pengenalan rumus KETUA dapat disesuaikan

dengan kondisi peserta, baik dengan media

secara/ audio, visual, maupun penjelasan

langsung, selain itu pengenalan rumus KETUA

dapat dilakukan dengan bantuan atau

penyederhanaan menyesuaikan dengan kondisi

peserta

4. Kegiatan analisa stress (lakukan dalam kelompok

@ 3 orang): Peserta diminta untuk menganalisa

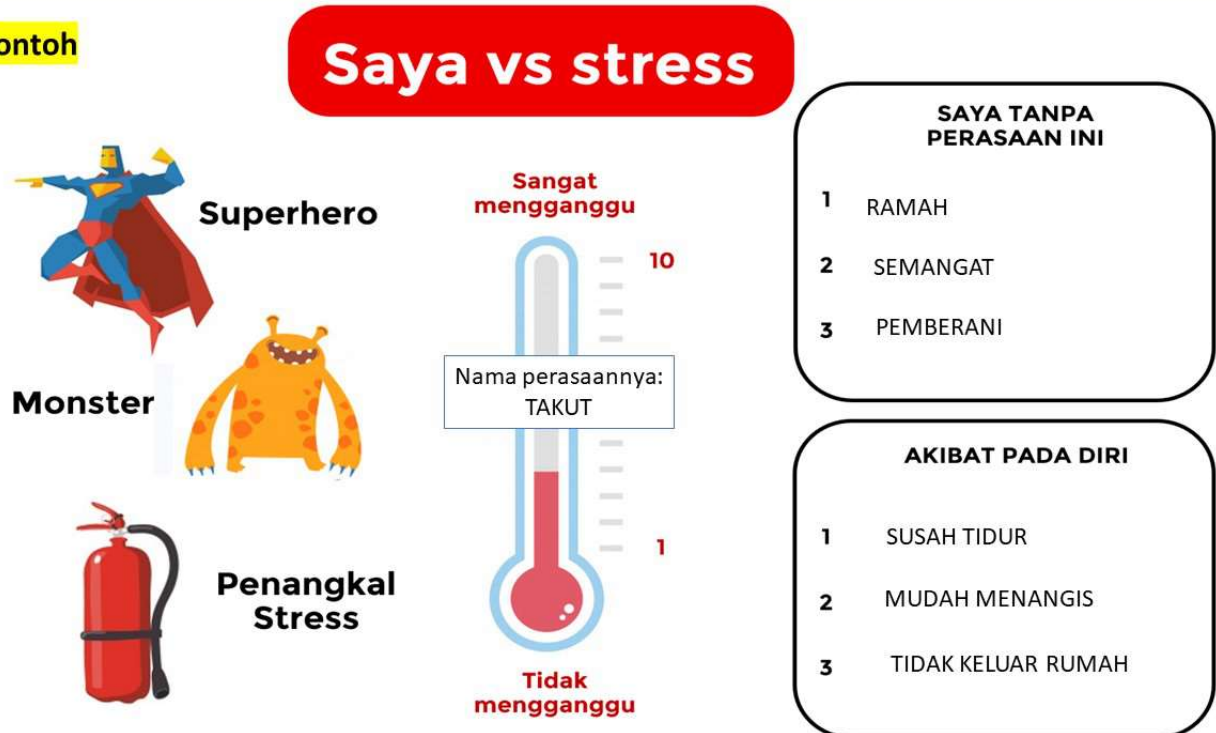
permasalahan yang mereka alami sehari-hari di

dalam template analisa stress dan mengerjakan

tugas dengan media teks. (Tentukan skala stres

yang mengganggu pada temperatur, monster dan superhero). Dengan tahapan sebagai berikut:

Contoh



- Ukur intensitas stress yang sedang atau pernah dialami dengan menggunakan temperatur stres. Skala 1-10, 1 tidak mengganggu dan 10 sangat mengganggu. Tuliskan nama emosi yang menyertai stres apakah sedih, marah, kesal atau yang lainnya.

- Gambarlah monster disertai kekuatan jahat yang mereka miliki. Monster ini adalah gambaran dari stres atau emosi/pikiran negatif yang dialami. Gambarkan secara detil dan tuliskan kekuatan jahatnya. Peserta diinstruksikan bermain peran dengan berperan sebagai monster/mahluk jahat, yang memiliki kekuatan jahat.
- Tuliskan akibat yang terjadi pada diri ketika mengalami situasi tersebut, bisa secara fisik (jantung berdebar, berkeringat, sakit perut dan lain-lain), pikiran (tidak bisa fokus, banyak pikiran negatif dan lain-lain), tingkah laku atau sifat (pendiam, tidak mau keluar kamar, nafsu makan menurun dan lain-lain).
- Tuliskan yang terjadi pada diri tanpa situasi mengganggu tersebut (ceria, fokus belajar, optimis dan lain sebagainya)

- Gambar superhero pilihanmu untuk melawan monster tadi. Tuliskan kekuatan atau sifat positif yang dimilikinya yang dapat melawan monster. Peserta di instruksikan bermain peran dengan berperan sebagai superhero, yang memiliki kekuatan untuk mengalahkan monster.
- Gambarkan senjata yang dimiliki superhero untuk membantu menumpas monster. Lalu tuliskan apa saja yang bisa dilakukan oleh senjata tersebut untuk meredakan emosi negatif atau stress yang dialami (menarik nafas panjang, menenangkan diri, melakukan hobi yang menyenangkan. Peserta di instruksikan untuk memaparkan senjata pamungkasnya untuk menumpas monster.
- Minta peserta berbagi berpasangan.

5. Refleksi: Tanya peserta, kenapa kita harus mengenali pikiran dan perasaan kita? Apa yang

dapat dilakukan saat kita mendapatkan masalah?

Hal apa yang dipelajari dari kegiatan tadi?

Bagaimana kamu dapat mengelola emosi?

Jelaskan bahwa emosi merupakan respon alamiah yang perlu dikelola jenis, frekuensi dan intensitasnya. Sehingga perlu diperhatikan cara kita mengelola emosi tersebut dengan baik.

Berkaitan dengan sosial media, kita harus bisa mengelola emosi kita saat bersosial

media. Strategi positif untuk menggunakan teknologi adalah mencari bantuan dan juga

berhenti sementara untuk bermain

gawai. Peserta juga dapat menggunakan

gadgetnya untuk menonton film-film inspiratif,

menonton video-video lucu, mencari dan

membaca artikel mengenai cara mengelola stres

dan kekhawatiran, serta dibatasi/dihindari

penggunaan media sosial yang dapat memicu

stres dan kekhawatirannya.

6. **Kumpulkan dokumen:** Lembar kerja analisa stres.
(Tugas dikirimkan ke group WhatsApp yang telah dibuat sebelumnya)

C. KEGIATAN PENUTUP (20 menit)

1. **Kesimpulan:** Ulas kembali rumus KETUA.
2. **Tugas Rumah:** Buatlah tulisan, infografis, video ataupun rekaman suara mengenai hasil belajar yang kamu dapatkan hari ini. Kamu bisa bagikan kepada teman terdekat, keluargamu atau sosial mediamu. Kirimkan pada fasilitator.

Tugas dikirimkan ke group WhatsApp yang telah dibuat sebelumnya, Selama proses pengerjaan tugas diperbolehkan untuk bertanya, berdiskusi, serta setelah peserta lainnya mengumpulkan, semua peserta menanggapi tugas yang telah dikirimkan.

3. **Panduan Orang tua:** Orang tua dapat mendampingi anak dalam membuat tugas. Beri apresiasi akan hasil kerja anak.

4. **Permainan penutup:**

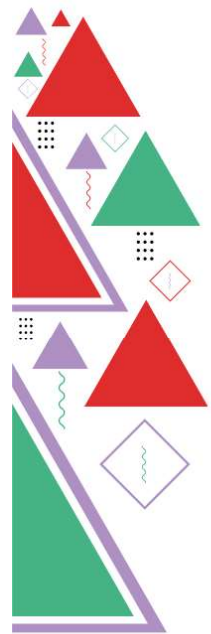
Peserta menampilkan posisi superhero beserta kalimat motivasi dan perasaan positif dari pengalaman. Gerakan ini dapat disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan peserta. Permainan dapat disesuaikan dengan kondisi peserta, selain itu permainan dapat dikaitkan dengan kegemaran atau hal yang sering peserta temukan di lingkungan sekitarnya. Peserta diinstruksikan mengenal teknik STOP. Pertama, S (stop/berhenti). Menginstruksikan semua murid menghentikan sejenak semua aktivitas. Kemudian meminta murid duduk dengan posisi nyaman, badan tegak, rileks, dan meletakkan kedua tangan di atas paha. Kedua, T (take a deep breath/ tarik napas dalam). Menginstruksikan semua murid

menarik napas, merasakan udara segar masuk ke hidung, lalu menghembuskan, sebanyak 2 – 3 kali. Ketiga, **O** (observe/amati). Menginstruksikan semua murid mengamati apa yang sedang dirasakan pada tubuh. Mengamati perut yang mengembang sebelum membuang napas dan bagian-bagian tubuh yang lainnya dalam posisi semua anggota tubuh rileks. Keempat, **P** (Proceed/lanjutkan). Tahapan akhir, peserta dapat mengungkapkan ekspresi dengan kata-kata (contoh: . "Berusahalah sekuat dan semampu yang kita bisa, katakan pada hati kita bahwa harapan kita tak akan pernah mati.") disertai dengan tangan mengepal dan memukul dada.



TOPIK 4

Komunikasi Efektif



TOPIK 4| KOMUNIKASI EFEKTIF

A. PEMBUKAAN (30 menit)

- 1. Sapa peserta dan doa**
- 2. Sampaikan tujuan pelatihan:** Mengenali cara berkomunikasi yang efektif. Dapat disesuaikan dengan kondisi peserta, fokus intinya adalah cara berkomunikasi, baik komunikasi secara lisan, tulisan, maupun isyarat atau gesture, baik secara langsung maupun daring.
- 3. Permainan pembuka:** Peserta diinstruksikan menyusun kalimat. Gunakan video Menyusun kalimat. Bagi peserta dengan hambatan penglihatan memainkan permainan pesan berantai.

AKTIVITAS KEGIATAN PEMBUKA: MEMBUAT KALIMAT

Ayah	masak	bola	di lapangan
Ibu	pergi	nasi	pagi hari
Rani	belajar	teh manis	ke kantor
Kakek	melompat	sayur	di dapur
Kelinci	makan	bekerja	di sekolah
Saya	minum	tinggi	di kamar
Kamu	bermain	matematika	di taman

4. Review Materi: Apa hal baik yang terjadi

semenjak kelas terakhir hingga hari ini? Apa saja yang sudah diterapkan?

B. KEGIATAN INTI (70 menit)

1. Pengantar: Dalam kehidupan sehari-hari kita perlu berkomunikasi dengan orang lain. Agar komunikasi dapat berjalan dengan efektif dan baik, kita perlu untuk mendengarkan dan juga memperhatikan respon lawan bicara, perlu untuk menyampaikan hal yang positif dengan tujuan yang jelas dan belajar etika yang baik saat berkomunikasi secara daring.

Dalam kegiatan ini guru memfokuskan untuk membahas para peserta ketika berkomunikasi, berpendapat atau berdiskusi selama ini di group WhatsApp

2. Putar video komunikasi:

(bit.ly/Efektifkomunikasi) dan tampilkan poster mengenai materi cara komunikasi dengan efektif. Sebaiknya dimodifikasi pada video

dengan ditambahkan narasi berupa audio yang menggambarkan kondisi peristiwa yang terjadi. Video bisa diolah kembali pengaturan audio pada dialognya. Peserta diberi penjelasan tentang materi cara komunikasi yang efektif.

3. Kenalkan rumus:

BIJAK (Bicara baik
Juga efektif) yang
disesuaikan dengan
tipe disabilitas

BIJAK

Bicara baik
Juga efektif

4. **Bermain Peran:** Peserta dapat bekerja dalam kelompok atau individual. Mereka akan diberikan latihan/bermain peran tentang cara berkomunikasi yang efektif secara langsung maupun daring. Minta mereka memperagakan cara berkomunikasi sesuai dengan contohnya. Fasilitator dapat memilih latihan yang sesuai dengan kebutuhan peserta.

Latihan 1 : Mendengar aktif

Latihan 2 : Percakapan dengan kalimat positif dan negatif

Latihan 3 : Berkomunikasi secara daring

Latihan 4 : Peka terhadap respon lawan bicara

AKTIVITAS KEGIATAN INTI KOMUNIKASI EFEKTIF

Kertas bagian role play dapat digunting lalu diberikan pada peserta untuk mereka praktekkan, kertas bagian materi dapat diberikan setelah mereka praktek (materi dapat dibaca sendiri oleh peserta atau dibacakan oleh fasilitator)

ROLE PLAY	MATERI
Latihan Berkomunikasi Secara Daring : Cobalah chat atau sms gurumu di sekolah kalau	Etika chat/sms kepada orang lain (guru, bos, orang tua, kerabat) 1. Dimulai dengan sapaan

kamu akan izin tidak masuk sekolah besok hari karena harus pergi mengantar orang tua.

yang sopan (contoh : selamat pagi pak, Assalamualaikum Bu)

2. Memperkenalkan diri (contoh : saya Aisyah kelas 12)
3. Menjelaskan tujuan (contoh : saya mau meminta izin kalau besok tidak bisa hadir ke sekolah karena harus mengantar orang tua)
4. Ucapkan terimakasih

Latihan Mendengar

Aktif :

Lakukan percakapan dengan teman, satu orang ceritakanlah pengalaman saat pertama kali bersekolah.

Langkah-langkah

mendengar aktif

Saat orang lain berbicara kepada kita, yang harus dilakukan adalah :

1. Usahakan dapat menatap matanya

Lalu satu orang lagi hanya mendengarkan saja (2 menit). Kemudian berganti peran, yang satu bercerita pengalamannya dan yang satu mendengarkan saja.

2. Jangan sambil melakukan hal lain seperti bermain hape atau sambil menggerakkan badan kita secara berlebihan.

3. Usahakan kita tetap fokus memperhatikan lawan bicara

Latihan Berkomunikasi Dengan Kalimat Positif dan Negatif:

Lakukan 2 percakapan di bawah ini secara bergantian

A : "Saya mau pinjam handphonemu dong"

B : "Kamu seenaknya saja pinjam hape, kan saya lagi pakai"

A : "Saya mau pinjam

Mengenali kalimat positif dan negatif :

Kalimat negatif adalah menyatakan keinginan dengan cara yang kurang baik, mengkritik, mendominasi dan tidak memperdulikan kebutuhan orang lain. Kita perlu menghindari menggunakan kalimat negatif dalam kehidupan

handphonemu dong"

B : "Tunggu sebentar ya,
saya masih pakai
hapenya, nanti kalo saya
sudah selesai kamu
boleh pinjam "

sehari-hari.

Kalimat positif adalah menyatakan keinginan dan kebutuhan dengan baik. Mau berkompromi dengan kebutuhan orang lain. Kita perlu menggunakan kalimat positif dalam berkomunikasi sehari-hari.

Latihan Mengenal

Respon Lawan Bicara :

Berikan instruksi rahasia ke salah satu peserta.

Lakukan percakapan

dengan teman, satu

orang cerita tentang

pengalaman di

sekolah/liburan dan satu

lagi berpura-pura sedang

Belajar peka terhadap

respon lawan bicara

Perhatikan gerak tubuh

lawan bicara, jika lawan

bicara sedang tidak

memperhatikan maka kita

perlu untuk menyadari

bahwa komunikasi yang

terjadi kurang efektif.

Yang bisa dilakukan adalah

mengantuk sehingga
seringkali menguap dan
juga menundukkan
kepala (sesuai dengan
instruksi). Lakukan
selama 2 menit.
Kemudian tukarlah
perannya.

kita berhenti berbicara,
bertanya apakah mau
dilanjutkan atau
mengganti topik yang lebih
menarik.

CONTOH KALIMAT POSITIF DAN KALIMAT NEGATIF

Situasi 1:

Teman mau pinjam
pensil yang kita pakai



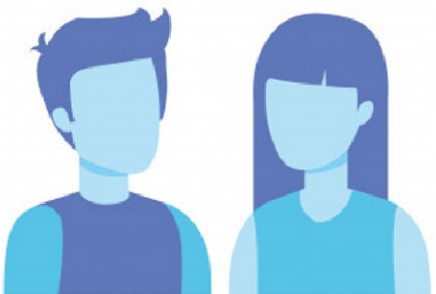
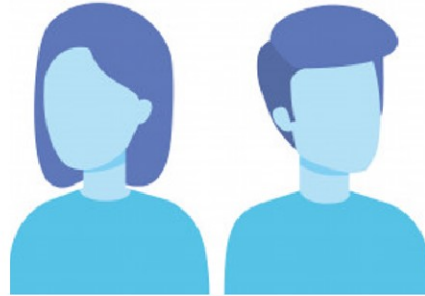
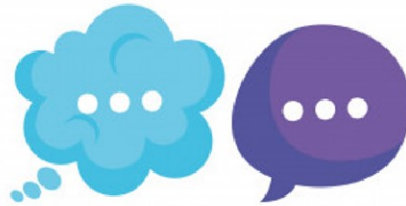
Kalimat positif

“Aku masih pakai
pensilnya, tunggu aku
selesai ya”

Kalimat negatif



“Aku masih pakai
pensilnya, kamu
ganggu aja”



Situasi 2:

Ibu minta tolong saat
kita main game



Kalimat positif

“Baik, Bu. Permainannya
akan selesai 5 menit lagi.”

Kalimat negatif



“Ibu selalu ngga ngerti,
aku kan lagi maen
game”

KOMUNIKASI POSITIF

BIJAK BICARA POSITIF JUGA EFEKTIF

1

Berkomunikasi dengan efektif serta tepat secara verbal maupun non verbal

2

Perhatikan lawan bicara, jangan sambil melihat ke arah lain atau bermain hape

3

Gunakan Kalimat positif

Menyatakan keinginan dan kebutuhan dengan baik. Mau berkompromi dengan kebutuhan orang lain

4

Hindari Kalimat negatif.

Menyatakan keinginan dengan cara yang kurang baik, mengkritik, mendominasi dan tidak memperdulikan kebutuhan orang lain



KOMUNIKASI EFEKTIF

#1

Hargai lawan bicara kita. Dengan fokus mendengarkan saat lawan bicara kita berbicara

#2

Belajar peka terhadap respon orang lain. Jika terlihat bosan/sakit/mengantuk coba untuk menyudahi pembicaraan atau mengganti topik.

#3

Sampaikan maksud dan tujuan dengan jelas juga menggunakan kalimat positif

#4

Peduli terhadap lawan bicara dan bersikap sopan. Bualah suasana yang menyenangkan saat berbicara dengan orang lain

#5

Hindari gerak badan yang berlebihan atau bermain hape saat berbicara dengan orang lain.

5.

ETIKA DALAM CHATting



TULIS SAPAAN YANG SOPAN

Mulai dengan sapaan yang sopan seperti selamat pagi/Assalamualaikum. Contoh sapaan yang kurang sopan "halo pak bro"



PERKENALKAN DIRI

Perkenalkan diri dengan jelas dan lengkap. Karena belum tentu guru/orang tersebut memiliki nomor kita. Misalkan nama saya Aisyah dari kelas 12 SMA X.



SAMPAIKAN MAKSUD DAN TUJUAN

Dalam menjelaskan maksud dan tujuan harus dibuat dengan kata-kata yang jelas, sopan dan tidak berkesan memerintah. Misalnya : Ibu besok saya mau minta izin tidak sekolah karena menjaga adik yang sakit.



UCAPKAN TERIMAKASIH

Jangan lupa untuk mengucapkan terimakasih pada akhir pesan. walaupun sederhana, namun ucapan terimakasih menandakan kita menghargai penerima pesan.

5. Refleksi: Apa yang menjadi hambatan saat melakukan komunikasi dengan orang lain? Apa yang dirasakan saat mendengarkan orang lain saat berbicara? Apa yang dirasakan saat kita mengamati respon orang lain? Apa yang dirasakan saat cara berkomunikasi sudah baik dan efektif? hal apa yang masih perlu dikembangkan dari diri kita saat berkomunikasi? Arahkan kepada etika dalam berkomunikasi secara daring ataupun langsung.

C. KEGIATAN PENUTUP (20 menit)

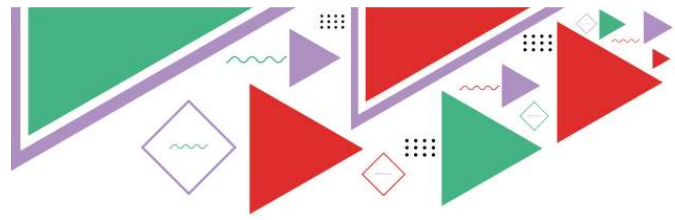
- 1. Kesimpulan:** Tanya peserta, apa saja yang tahapan dalam berkomunikasi? Ulas kembali rumus BIJAK.
- 2. Tugas rumah:** Lakukan komunikasi efektif secara daring, melakukan percakapan di aplikasi Whatsapp dengan teman/guru dengan cara yang

sudah diajarkan. Tangkap layar hasilnya dan kirim pada guru. Peserta melaksanakan tugas tersebut di dalam group WhatsApp yang telah dibuat sebelumnya, ataupun personal chat dengan orang lain di luar group tersebut, akan tetapi hasilnya di screenshot dan kirimkan kedalam group.

Sebaiknya hindari penggunaan sticker dalam percakapan di WA / media social.

3. **Panduan orang tua:** Orang tua dapat mendampingi anak dalam menyusun kalimat yang sebetulnya saat menuliskan pesan Whatsapp. Jika masih ada struktur kalimat yang salah, orang tua dapat memberikan umpan balik pada anak.
4. **Permainan penutup:** Posisi superhero. Tampilkan posisi superhero beserta kalimat motivasi, dan ingat kembali perasaan positif yang pernah dialami. Gerakan ini dapat disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan peserta. Permainan dapat disesuaikan dengan kondisi peserta, selain

itu permainan dapat dikaitkan dengan kegemaran atau hal yang sering peserta temukan di lingkungan sekitarnya. Peserta dapat mengungkapkan ekspresi dengan kata-kata (contoh: ""Hubungan yang baik dimulai dengan komunikasi yang baik.") disertai dengan tangan kanan membuka kedepan, dilanjutkan mengepal.



TOPIK 5

Kerjasama



TOPIK 5 | KERJASAMA

A. PEMBUKAAN (30 menit)

1. Sapa peserta dan doa
2. Sampaikan tujuan pelatihan: Mengetahui bahwa kerjasama tim diperlukan tujuan yang sama, pembagian peran dan saling percaya. Mengetahui bahwa kerjasama dapat membantu pencapaian cita-cita pribadi.
3. Permainan pembuka: Permainan dapat disesuaikan dengan kondisi peserta, selain itu permainan dapat dikaitkan dengan kegemaran atau hal yang sering peserta temukan di lingkungan sekitarnya. Membuat yel-yel yang seru dan menarik bersama kelompok. Cara yang paling mudah adalah dengan mengubah lirik lagu yang populer. Contoh pada lagu Doraemon:

Aku takut yang ini, aku takut yang itu
Ini itu semuanya bengis sekali
Semua, semua, semua dapat ditaklukan
Dapat ditaklukkan oleh kelompok dua belas
Kami ingin lihat, kelompok paling kompak
Eh, itu kan kelompok dua belas
La la la, aku senang sekali... kelompok dua belas

4. **Review Materi (5 menit):** Apa hal baik yang sudah terjadi semenjak kelas sebelumnya sampai saat ini? Apa yang sudah diterapkan dan apa pengaruhnya pada dirimu?

B. KEGIATAN INTI (70 menit)

1. **Pengantar:** di dunia kerja maupun bisnis akan bertemu dengan orang lain sebagai tim. Tim yang baik memiliki kerjasama yang baik, dan juga akan melakukan aktivitas yang dapat menguatkan kerjasama
2. **Putar video kerjasama:** Tanyakan apa saja yang harus dilakukan untuk bekerjasama? Bagi peserta dengan hambatan penglihatan bisa bantu dideskripsikan. Untuk hambatan visual, sebaiknya ditambahkan narasi berupa audio yang menjelaskan kondisi peristiwa yang terjadi. Video bisa olah Kembali pengaturan audio pada dialognya.
3. **Kenalkan rumus:** PAS (Punya tujuan sama, Ada pembagian peran dan Saling Percaya) lalu kaitkan

kembali dengan games menyusun puzzle dan studi kasus.

PAS

Punya tujuan sama
Ada pembagian peran
Saling percaya

4. **Kegiatan merancang bisnis:** Buat kelompok (3-4 orang). Berikan skenario bahwa setiap kelompok akan membuat sebuah bisnis: 1) tentukan pembagian peran di dalam tim, 2). Untuk siswa hambatan visual, laporannya bisa dalam format teks (dengan catatan dalam bentuk softcopy. Pastikan pembagian peran tetap mempertimbangkan kesetaraan gender (memberikan kesempatan yang sama kepada siswa laki-laki dan perempuan), 3) tentukan

produknya, bisa barang atau jasa, 4) tentukan bagaimana cara menjual produknya? apakah akan dijual melalui daring, sosial media atau secara langsung pada pembeli? dan, 5) tentukan harga jualnya. Setiap kelompok diperbolehkan untuk browsing ataupun melihat sosial media dengan tujuan melakukan riset pasar dalam merancang bisnis. Kemudian minta mereka mempresentasikan hasilnya. Pembagian kelompok mengacu pada keseimbangan dan kesetaraan Gender murid terutama dalam pembagian peran dan tanggung jawab tugas kelompok.

Kegiatan merancang bisnis ini dapat difokuskan kepada dunia digital, khususnya mengenai berjualan di marketplace yang sedang berkembang saat ini, misalkan para peserta mempelajari cara menjual barangnya di Shopee atau mendaftar sebagai mitra gofood, serta

memfokuskan untuk memasarkan produknya secara digital



PRAKTIK MEMBUAT BISNIS

Diskusikan di dalam kelompok

- 01** Siapa saja tim kalian? Dalam 1 tim tentukan siapa CEO, tim produksi, tim marketing dan tim keuangan
- 02** Apa produk yang akan kalian jual? Tentukan produk, apakah kalian akan produksi sendiri atau menjadi reseller?
- 03** Bagaimana memasarkan produk? Pilihlah cara memasarkannya, menggunakan sosmed? berjualan dari rumah ke rumah?
- 04** Berapa harga jualnya? Hitunglah harga jual produknya, jangan sampai kalian rugi ya



PRAKTIK MEMBUAT BISNIS

Tuliskan hasil diskusi kalian di bawah ini

TIM

Ceo :
Marketing :
Produksi :
Keuangan

Pemasaran

Produk

Harga jual

- 5. Refleksi:** Bagaimana proses pembagian peran dalam tim? Apakah ada jenis pekerjaan tertentu bagi laki-laki atau perempuan saja?
Bagaimana menentukan produk yang akan dijual?
Hal apa yang kalian dapatkan dari browsing internet dan sosial media dalam rangka membangun bisnis? Hal apa yang menjadi tantangan dalam kelompok? Apa yang perlu dimiliki oleh sebuah tim dalam melakukan kerjasama?
- 6. Kumpulkan hasilnya.** Lembar kerja skenario bisnis dan hasil riset dari sosial media (tangkapan layar). Tugas dikirimkan kedalam group WhatsApp yang telah dibuat sebelumnya.

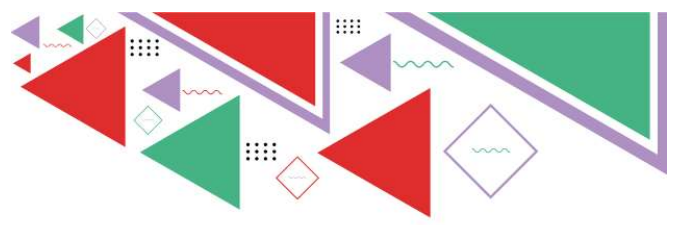
C. KEGIATAN PENUTUP (20 menit)

1. **Kesimpulan:** Minta salah satu peserta untuk menyatakan kesimpulan. Ulas kembali rumus PAS.
2. **Tugas Rumah:** Buat daftar dukungan sosial (minimal 3) yang akan membantumu mencapai cita-cita, contoh orang tua dan perannya, guru dan perannya, dan lain-lain. Selain itu peserta juga mencari profesi/ bidang pekerjaan yang berhubungan atau dapat bekerja sama dengan bidang pekerjaan yang dicita-citakannya, misalkan seorang videografer/fotografer yang dapat bekerja sama dengan seorang youtuber ataupun bidang pekerjaan/profesi lainnya. Selanjutnya Tugas dikirimkan ke group WhatsApp yang telah dibuat sebelumnya, Selama proses pengerjaan tugas diperbolehkan untuk

bertanya, berdiskusi, serta setelah peserta lainnya mengumpulkan, semua peserta menanggapi tugas yang telah dikirimkan.

3. **Panduan Orang tua:** Orang tua dapat memberi masukan pada anak mengenai daftar dukungan sosial yang selama ini membantu anak mencapai cita-cita. Serta memberi masukan mengenai bidang pekerjaan/profesi yang dapat bekerja sama untuk membantu anak mencapai cita-citanya
4. **Permainan penutup:** Posisi superhero. Tampilkan posisi superhero beserta kalimat motivasi, dan ingat kembali perasaan positif yang pernah dialami. Lalu buat kata pujian pada teman. Gerakan ini dapat disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan peserta. Permainan dapat disesuaikan dengan kondisi peserta, selain itu permainan dapat dikaitkan dengan kegemaran atau hal yang sering peserta

temukan di lingkungan sekitarnya. Peserta dapat mengungkapkan ekspresi dengan kata-kata (contoh: "Kekuatan tim adalah setiap individu anggota. Kekuatan setiap anggota adalah tim.") disertai dengan kedua tangan saling memegang rekan anggota tim nya masing-masing. Dilanjutkan dengan mengangkat kedua tangan ke atas.



TOPIK 6

Berpikir Kritis dan
Pemecahan Masalah

TOPIK 6 | BERPIKIR KRITIS DAN PEMECAHAN MASALAH

A. PEMBUKAAN (30 menit)

1. Sapa peserta dan doa
2. Sampaikan tujuan pelatihan: Mengenali tahapan pemecahan masalah
3. Permainan pembuka: Mengenali keanehan dalam satu cerita. Dapat disesuaikan dengan kondisi peserta

CERITA ANEH

- a. Suatu hari Andi bersiap untuk pergi ke sekolah. Ia menyalakan sepedanya agar mesinnya panas. Setelah itu ia mengendarai sepedanya ke sekolah.
- b. Ibu guru masuk ke kelas untuk mengajar siswanya. Ia membawa kapur tulis untuk

menulis di papan tulis. Sebelum menulis, ia menggunakan rautan pensil agar kapur tulisnya tajam.

- c. Rudi membawa keranjang kain berisi 10 buah durian, ia membawa keranjang itu dipunggungnya untuk dikirim ke rumah nenek.
- d. Radit senang sekali memasak. Hari ini ia membuat es krim coklat. Ia menggunakan kompor untuk membuatnya.
- e. Seorang pencuri masuk ke sebuah rumah, ia mau mencuri kulkas. Lalu ia keluar melalui jendela rumah yang ukurannya sebesar satu kardus mie instan.

4. Review materi: Apa hal baik yang sudah terjadi semenjak kelas sebelumnya sampai saat ini? Apa yang sudah diterapkan dan apa pengaruhnya pada dirimu?

B. KEGIATAN INTI (70 menit)

- 1. Pengantar:** Kita selalu berhadapan dengan masalah. Jika ada, coba sebutkan masalah yang mengganggu kamu belakangan ini Kita akan belajar menghadapi masalah dan bagaimana menanganinya. Ditekankan pada masalah yang sedang peserta alami, khususnya mengenai masalah yang diakibatkan oleh dunia digital, contohnya ketika adanya pesan/kabar hoaks di pesan WhatsApp yang melibatkan dirinya, tentunya masalah dan kondisi setiap peserta berbeda-beda, maka pemecahan masalahnya pun berbeda pula, disesuaikan dengan kondisi para peserta
- 2. Kenalkan rumus: URUS (Urutkan penyebabnya, cari Solusinya)**
Pengenalan rumus URUS dapat disesuaikan dengan kondisi peserta, baik dengan media

secara audio, visual, maupun penjelasan langsung, selain itu pengenalan rumus URUS dapat dilakukan dengan bantuan atau penyederhanaan menyesuaikan dengan kondisi peserta

3. Kenalkan Pohon Masalah: Urutan dalam memecahkan masalah (sebab (akar) - inti masalah (batang) - akibat (daun) - alternatif beberapa solusi (buah))

4. Membuat Pohon Masalah:

- Diberikan contoh kasus sederhana pada setiap kelompok terkait dengan masalah yang biasa mereka alami di kehidupan sehari-hari.

Diberikan dalam bentuk kumpulan kartu berisi sebab-inti masalah-akibat-alternatif solusi.

- Kasus 1 - Andi sulit konsentrasi - mudah marah dan berkonflik dengan orang tua - mulai mogok sekolah dan ketinggalan pelajaran - (1) diskusi dengan guru, (2) ikut

- kelompok belajar, (3) curhat ke ortu/teman, (4) minta ikut les
- Kasus 2 - Difa sulit menyampaikan pendapatnya - sering dikerjain dan disuruh-suruh teman - Ia mulai takut keluar rumah - (1) mencari kelompok pertemanan yang lebih baik dan suportif, (2) curhat pada sahabat, (3) lapor pada guru wali kelas, (4) meminta dukungan orang tua
 - Kasus 3 - Merasa penilaian teman sangat penting - Foto di sosial media mendapatkan ejekan dari beberapa teman - Menjadi mudah menangis dan tidak konsentrasi sekolah - (1) curhat sama teman, (2) mengarahkan pikiran ke aktivitas positif lain, (3) mencari pikiran positif dalam diri, (4) konsultasi sama guru
 - Peserta dapat memasukkan kasus yang mereka pilih pada bagian di pohon masalah. Setelah itu peserta dapat memilih dan juga mencocokkan

inti masalah-akibat dan berbagai alternatif solusi yang sudah disediakan. Pilihan tersebut kemudian disimpan pada bagian akar, batang, daun dan buah dari pohon masalah.

- Selanjutnya peserta diminta membuat gambar pohon dan membuat analisa dari masalah pribadinya. Dengan menggunakan analisa pohon masalah. Pilih masalah yang sederhana dan tidak bersifat pribadi

5. Refleksi: Apa yang kamu rasakan ketika membuat pohon masalah? Apa bagian yang paling sulit untuk dikerjakan? Apa urutan cara menyelesaikan masalah? Apa manfaat dari melakukan analisa pohon masalah? Bagaimana cara memilih solusi terbaik?

6. Kumpulkan dokumen pohon masalah
(Tugas dikirimkan ke group WhatsApp yang telah dibuat sebelumnya)

B. KEGIATAN PENUTUP (20 menit)

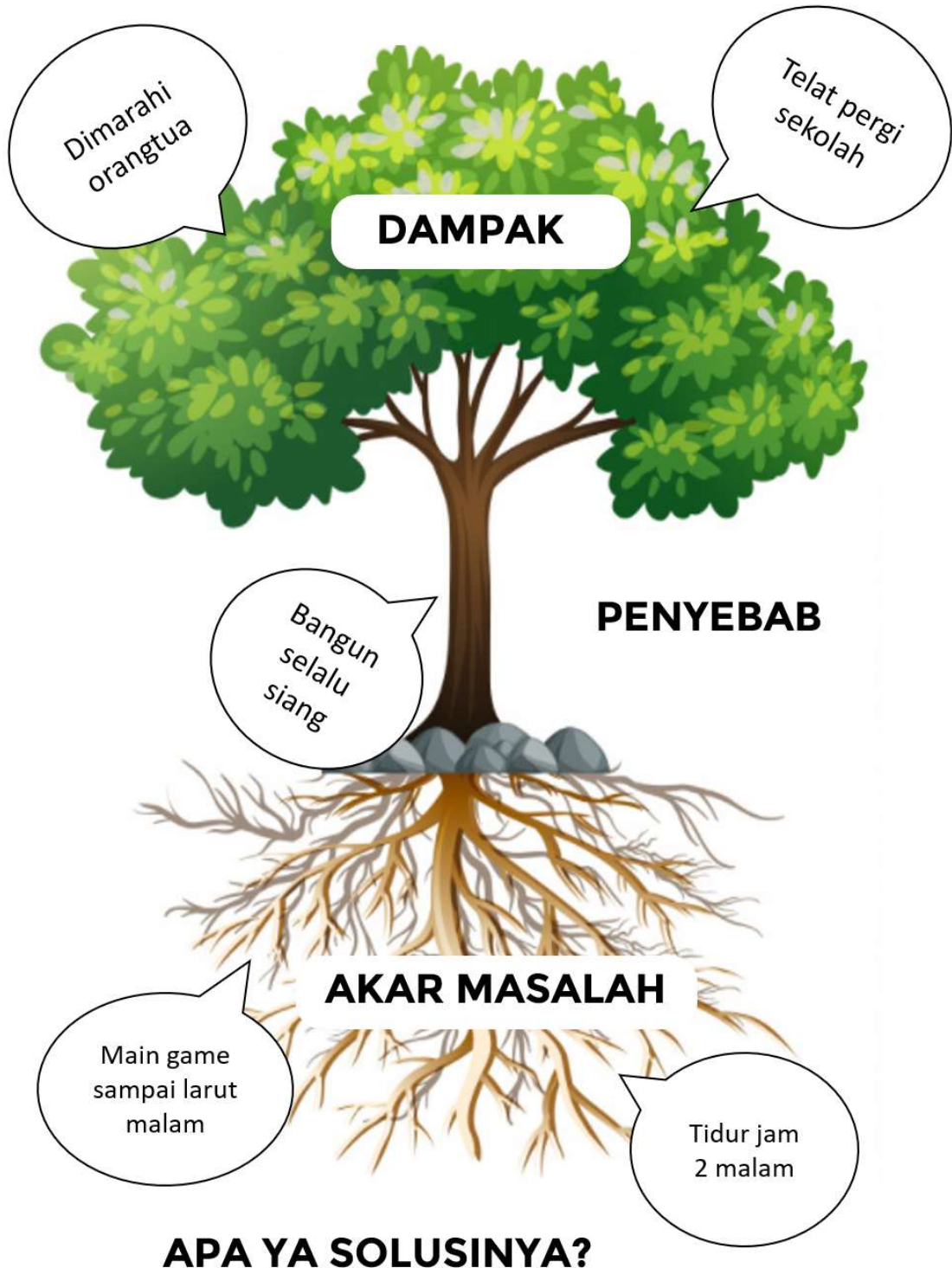
1. **Kesimpulan:** Minat peserta untuk menyatakan kesimpulan. Ulas kembali rumus URUS.
2. **Tugas Rumah :** Membuat langkah-langkah kongkrit bersifat jangka pendek dalam upaya mencapai cita-cita. Kreasikan dengan video atau poster lalu kirimkan kepada guru atau jika kamu mau bisa disimpan di sosial mediamu. Untuk tuna Netra cukup mengkreasikan dalam bentuk jingle. Tugas dikirimkan ke group WhatsApp yang telah dibuat sebelumnya, Selama proses pengerjaan tugas diperbolehkan untuk bertanya, berdiskusi, serta setelah peserta lainnya mengumpulkan, semua peserta menanggapi tugas yang telah dikirimkan.
3. **Panduan Orang tua:** Orang tua dapat meminta anak menceritakan hal-hal yang mereka

dapatkan dari pelatihan. Orang tua dapat mendampingi anak membuat rencana tindak lanjut.

4. **Permainan penutup: Posisi superhero.** Tampilkan posisi superhero beserta kalimat motivasi, dan ingat kembali perasaan positif yang pernah dialami. Lalu buat kata pujian pada teman. Buat yel-yel kelas dan tampilkan bersama. Gerakan ini dapat disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan peserta.

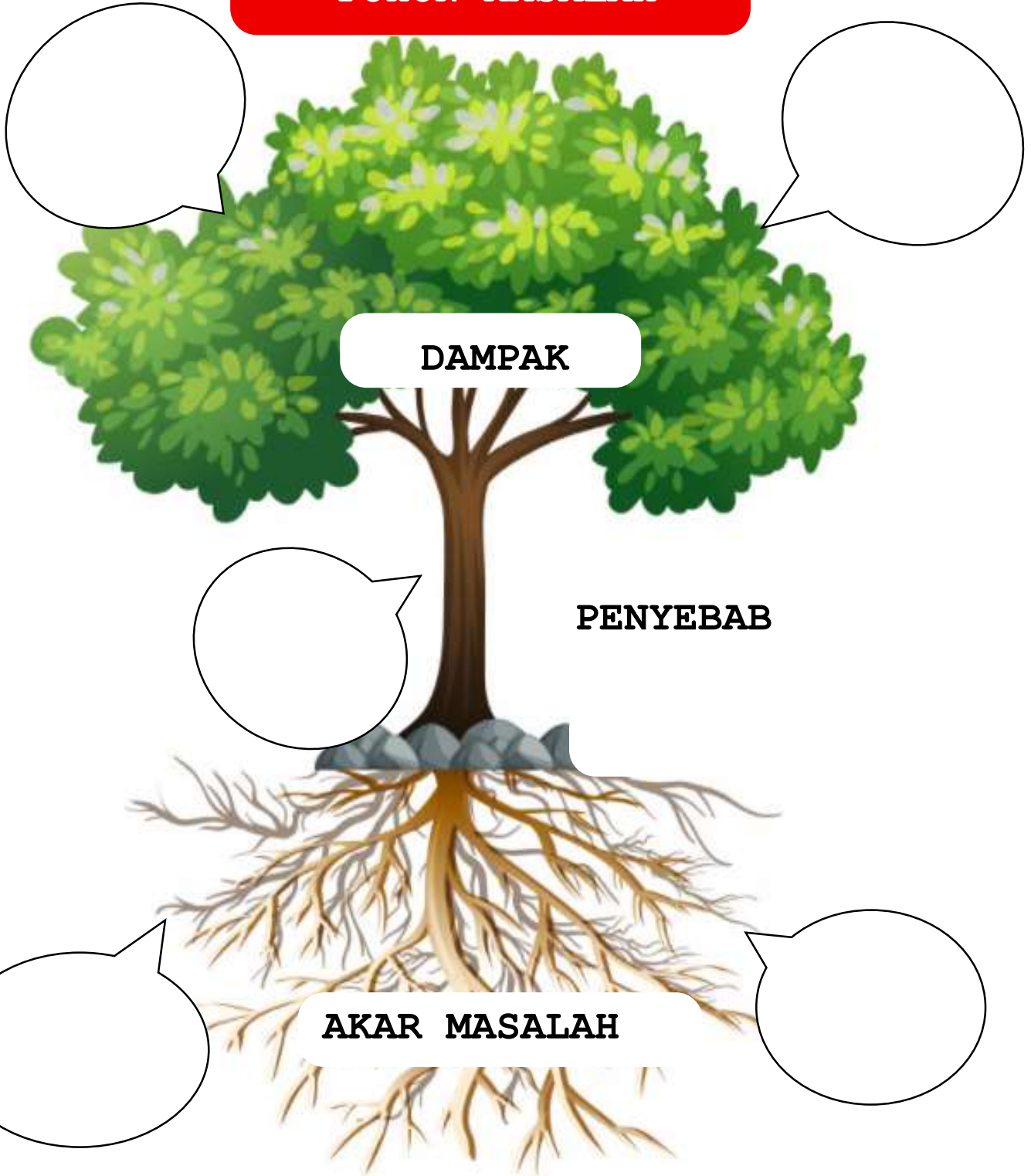
[CONTOH UNTUK DITAMPILKAN]

POHON MASALAH



[FORMAT UNTUK DIBAGIKAN KEPADA PESERTA]

POHON MASALAH



APA YA SOLUSINYA?



LAMPIRAN



LINK VIDEO

Topik 1: Mengenal diri dan percaya diri

Video pengantar keterampilan kesiapan kerja:

bit.ly/videosiapkerja

Video profil orangmuda disabilitas:

bit.ly/videomudasukses

Podcast kecerdasan majemuk:

bit.ly/podcastkecerdasan

Topik 3: Mengelola stress dan kekhawatiran

Video mengelola stress: bit.ly/videokekololastres

Topik 4: Komunikasi efektif

Video situasi komunikasi: bit.ly/Efektifkomunikasi

Topik 5: Kerjasama

Video kerjasama: bit.ly/videokerjasama