

**INKLUSI**

Kemitraan Australia - Indonesia  
Menuju Masyarakat Inklusif



LAKPESDAM PBNU



# Modul Bimbingan Remaja Usia **Sekolah** **(BRUS)**

Modul

# **BIMBINGAN REMAJA USIA SEKOLAH (BRUS)**

Modul ini diterbitkan oleh Lakpesdam PBNU  
Diadopsi dari Modul Bimbingan Remaja Usia  
Sekolah (BRUS) Direktorat Bina KUA dan  
Keluarga Sakinah Direktorat Jenderal Bimbingan  
Masyarakat Islam Kementerian Agama RI.

**Modul Bimbingan Remaja Usia Sekolah (BRUS) Program Inklusi**  
Copyright©2025, Hak cipta dilindungi undang-undang [All rights reserved]

**Penyusun**

Alissa Wahid  
Nur Rofiah  
Faqihuddin Abdul Qodir  
I'lila  
Sugeng Widodo  
Rita

**Penyelaras Modul:**

Sugeng Widodo  
Nur Rofiah  
Nahe'l  
Nurmey Nurul Haq

**Editor:**

Nidlomatum MR

**Desain dan tata letak:**

M. Alvin Nur Choironi

**Desain Cover:**

@alvinnurch

**Jml Halaman**

xx+42 halaman  
14x21 Cm

**Diterbitkan oleh:**

**Lakpesdam PBNU**

*Modul ini disusun dan diproduksi oleh Lakpesdam PBNU dengan dukungan dari Program Kemitraan Australia-Indonesia Menuju Masyarakat Inklusif (INKLUSI). Program INKLUSI bekerja sama dengan Pemerintah Indonesia dan organisasi masyarakat sipil untuk mendorong upaya-upaya memajukan kesetaraan gender, hak-hak penyandang disabilitas, dan inklusi sosial. Informasi yang disajikan dalam publikasi ini adalah tanggung jawab dari tim produksi dan tidak mewakili pandangan Pemerintah Indonesia dan Pemerintah Australia.*

# Daftar Isi

|                                                                                                             |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Daftar Isi .....</b>                                                                                     | <b>3</b>    |
| <b>Glosarium .....</b>                                                                                      | <b>v</b>    |
| <b>Kata Pengantar .....</b>                                                                                 | <b>ix</b>   |
| <b>Sambutan Lakpesdam PBNU .....</b>                                                                        | <b>xii</b>  |
| <b>Sambutan Direktorat Bina KUA dan Keluarga Sakinah,<br/>Ditjen Bimas Islam Kementerian Agama RI .....</b> | <b>xvii</b> |

## **Modul 1: Remaja yang Sehat 1**

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| · Gambaran Umum.....                                      | 2  |
| · Tujuan Umum .....                                       | 3  |
| · Pembuka .....                                           | 3  |
| · Pokok Bahasan 1: Mengenali Diri .....                   | 4  |
| · Pokok Bahasan 2: Membangun Jembatan Harapan .....       | 8  |
| · Pokok Bahasan 3: Tantangan dan Problematika Remaja..    | 12 |
| · Pokok Bahasan 4: Konsep Diri Remaja Keren Religius..... | 15 |
| · Penutup .....                                           | 20 |
| · Kecakapan yang Dilatih .....                            | 21 |
| · Catatan untuk Fasilitator .....                         | 21 |

|                                                            |           |
|------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Modul 2: Terampil Mengelola Diri.....</b>               | <b>23</b> |
| · Gambaran Umum.....                                       | 24        |
| · Tujuan Umum .....                                        | 25        |
| · Pembuka .....                                            | 25        |
| · Pokok Bahasan 1: Mendalami Isu Khas Pergaulan Remaja ..  | 26        |
| · Pokok Bahasan 2: Mengendalikan Diri dan Mengelola Emosi. | 30        |
| · Pokok Bahasan 3: Mengambil Keputusan .....               | 34        |
| · Pokok Bahasan 4: Keterampilan Komunikasi .....           | 38        |
| · Penutup .....                                            | 41        |
| <b>Instrumen 5: Matriks Emosiku .....</b>                  | <b>42</b> |

# Glosarium



## **Adolescence**

Istilah bahasa Inggris yang berarti masa remaja, yaitu periode transisi dari anak-anak menuju dewasa, mencakup kematangan fisik, emosional, sosial, dan kognitif.



## **Bedah Kasus**

Metode pembelajaran berbasis kasus nyata yang digunakan untuk melatih remaja menganalisis masalah dan mengambil keputusan.



## **Bimbingan Remaja Usia Sekolah (BRUS)**

Program pembinaan yang dirancang untuk remaja usia sekolah dalam rangka membentuk pribadi yang sehat, berkarakter, religius, serta terhindar dari perkawinan anak.



### **Brainstorming (Curah Pendapat)**

Metode diskusi untuk menggali ide, gagasan, dan pengalaman peserta secara cepat dan terbuka.



### **Fasilitator**

Orang yang membimbing jalannya modul. Perannya penting untuk mengarahkan diskusi, menjaga alur waktu, dan memastikan tercapainya tujuan pembelajaran.



### **Flipchart**

Media berupa kertas besar yang digunakan untuk menulis, menggambar, atau mencatat hasil diskusi kelompok.



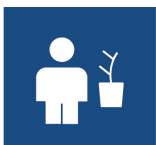
### **Instrumen**

Alat bantu berupa lembar kerja, kartu, atau form yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran untuk membantu peserta melakukan refleksi dan latihan.



### **Jembatan Harapan**

Instrumen dalam Modul 1 yang digunakan untuk membantu peserta merumuskan cita-cita dan harapan hidup 5–10 tahun ke depan.



### **Kecakapan Hidup (Life Skill)**

Kemampuan praktis yang diperlukan remaja, seperti mengelola emosi, mengambil keputusan, berkomunikasi, serta merencanakan masa depan.



### **Konsep Diri**

Pemahaman seseorang tentang karakter, potensi, kelebihan, dan kelemahan dirinya. Konsep diri sehat membantu remaja menghadapi tantangan hidup dengan lebih percaya diri.



### **Matriks Emosiku**

Instrumen dalam Modul 2 yang membantu remaja mengenali emosi diri, pencetusnya, serta cara meredakannya.



### **Moderat (Wasathiyah)**

Sikap hidup seimbang, tidak berlebihan, terbuka, dan menghargai keragaman agama maupun budaya.



### **Peer Pressure (Tekanan Teman Sebaya)**

Pengaruh yang diberikan teman sebaya terhadap perilaku, keputusan, atau gaya hidup seseorang, yang bisa positif maupun negatif.



### **Pergaulan Bebas**

Relasi sosial remaja yang menyimpang dari norma agama dan moral, misalnya seks pranikah, narkoba, atau geng motor.



### **Refleksi Diri**

Metode pembelajaran yang mengajak peserta merenung dan mengevaluasi pengalaman atau perilaku dirinya untuk menemukan pelajaran penting.





### **Remaja Religius Keren (RRK)**

Konsep remaja ideal dalam modul, yaitu remaja yang bijaksana, religius, moderat, inklusif, bertanggung jawab, dan semangat mengembangkan diri.



### **Stunting**

Kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis, salah satunya terkait dengan perkawinan usia anak.



### **Training for Facilitator (ToF)**

Pelatihan khusus untuk fasilitator BRUS agar mampu memandu sesi bimbingan secara profesional dan efektif.

# Kata Pengantar

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga modul Bimbingan Remaja Usia Sekolah (BRUS) ini dapat diselesaikan dengan baik. Dengan segala kerendahan hati, kami sebagai tim penyusun merasa senang dapat menyelesaikan dan mempersembahkan Modul Bimbingan Remaja Usia Sekolah ini. Modul ini disusun dan dikembangkan mengacu pada Modul Bimbingan Remaja Usia Sekolah yang diterbitkan oleh Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Islam Kementerian Agama Republik Indonesia. Penyesuaian dan adaptasi ini dilakukan sebagai bagian dari kerjasama antara Dirjen Bimas Islam Kementerian Agama RI dengan Lakpesdam PBNU dalam mendukung program INKLUSI untuk pencegahan perkawinan anak di Indonesia.

Perkawinan anak merupakan persoalan kompleks yang tidak hanya berdampak pada kehidupan individu yang terlibat, tetapi juga pada masa depan keluarga, masyarakat, dan bangsa. Menurut Undang-Undang No. 16 Tahun 2019 tentang Perubahan atas UU No. 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan, usia minimal perkawinan

bagi laki-laki dan perempuan adalah 19 tahun. Remaja yang menikah dibawah usia 19 tahun ini, sangat rentan mengalami berbagai persoalan seperti putus sekolah, kekerasan dalam rumah tangga, kemiskinan antargenerasi, hingga gangguan kesehatan reproduksi dan stunting. Masa remaja adalah fase yang sangat menentukan dalam proses pembentukan kepribadian dan arah masa depan seseorang. Pada usia ini, remaja menghadapi berbagai tantangan yang kompleks, baik dari sisi perkembangan diri maupun pengaruh *peers* / teman sebaya dan lingkungan secara lebih luas. Oleh karena itu, pada masa remaja ini, diperlukan bimbingan yang terarah, utuh, dan selaras dengan nilai-nilai yang ada. Pemahaman remaja akan dirinya, kelebihan dan kekurangan yang dimiliki serta perubahan apa saja yang terjadi dalam dirinya baik secara fisik, mental emosional, sosial dan spiritual. Bekal yang diberikan melalui bimbingan ini akan membantu remaja untuk memahami dan mengelola dirinya secara lebih baik.

Modul ini sebagai bentuk komitmen bersama dalam membangun ekosistem pendidikan yang komprehensif, inklusif, dan berakar pada nilai-nilai kemanusiaan yang moderat. Implementasi dalam modul ini mengajak peserta untuk terlibat secara aktif selama proses belajar. Pengalaman dan daya pikir peserta menjadi bahan yang sangat penting, sehingga materi yang ada berkaitan langsung dengan kehidupan mereka sehari-hari, misalnya mengambil keputusan, cara berkomunikasi efektif, mengelola konflik dan yang lainnya.

Modul ini digunakan sebagai panduan bagi fasilitator yang akan memandu proses bimbingan. Fasilitator idealnya sudah mengikuti pelatihan fasilitator (*Training for Facilitator*) yang juga sudah didesign secara standar. Peran Fasilitator sangat penting agar tujuan umum membekali para remaja ini dapat tercapai. Fasilitator mempunyai tanggung jawab utama mengawal proses bimbingan agar target setiap materi dapat tercapai, tidak hanya dalam hal pengetahuan, akan tetapi sampai pada peningkatan

**Modul ini sebagai bentuk komitmen bersama dalam membangun ekosistem pendidikan yang komprehensif, inklusif, dan berakar pada nilai-nilai kemanusiaan yang moderat.**



keterampilan dan sikap yang lebih baik dalam mengelola diri untuk menggapai masa depan yang cerah. Namun demikian, fasilitator juga memiliki keleluasaan berkreasi dalam hal *games*, metode, dan media sejauh masih sejalan dengan tujuan umum dan target belajar dalam setiap sesinya.

Semoga modul ini dapat menjadi acuan standar dalam pelaksanaan Bimbingan Remaja Usia Sekolah Program INKLUSI Lakpesdam PBNU dan membantu memudahkan para fasilitator dalam melakukan bimbingan pada remaja. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak dan selamat melakukan Bimbingan Remaja Usia Sekolah demi terbentuknya remaja yang sehat, moderat dan membawa kemaslahatan bagi bangsa dan negara.

Jakarta, November 2025

Tim Penyusun Modul



Modul ini disusun untuk **memberikan pendampingan kepada remaja usia sekolah dalam memahami diri, membangun relasi yang sehat, meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi, serta menumbuhkan kesadaran akan pentingnya pendidikan, cita-cita, dan masa depan.**

# Sambutan Lakpesdam PBNU

*Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.*

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga kita masih diberikan kesempatan untuk terus berkhidmat dan berikhtiar dalam mewujudkan masyarakat Indonesia yang lebih adil, setara, dan inklusif.

Lembaga Kajian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia Pengurus Besar Nahdlatul Ulama (Lakpesdam PBNU), sebagai salah satu mitra utama dalam pelaksanaan Program INKLUSI (Kemitraan Australia-Indonesia Menuju Masyarakat Inklusif), merasa bersyukur dan bangga atas hadirnya Modul Bimbingan Remaja Usia Sekolah (BRUS) Program INKLUSI yang inklusif, kontekstual, dan adaptif terhadap keberagaman masyarakat Indonesia.

Program INKLUSI adalah bagian dari dukungan jangka panjang Pemerintah Australia terhadap upaya peningkatan kesejahteraan masyarakat Indonesia, dengan tujuan mewujudkan masyarakat yang setara, terbuka, dan menjunjung

tinggi nilai-nilai keadilan sosial. Program ini juga dirancang sebagai bagian integral dari upaya bersama menuju pencapaian Visi Indonesia 2045, yaitu Indonesia yang maju, berdaulat, adil, dan makmur.

Salah satu perhatian utama dari program ini adalah pencegahan dan penanganan perkawinan anak, yang selama ini menjadi tantangan besar dalam pembangunan manusia di Indonesia. Pencegahan perkawinan anak perlu dimulai sejak dini, melalui pembekalan pengetahuan, keterampilan hidup, dan kesadaran kritis kepada remaja usia sekolah. Remaja adalah generasi penerus bangsa yang harus dilindungi hak-haknya, agar dapat tumbuh menjadi pribadi yang sehat, berpendidikan, berdaya, dan mampu berkontribusi secara positif bagi masyarakat.

Dalam konteks ini, Modul BRUS Program INKLUSI hadir sebagai salah satu intervensi penting. Modul ini disusun untuk memberikan pendampingan kepada remaja usia sekolah dalam memahami diri, membangun relasi yang sehat, meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi, serta menumbuhkan kesadaran akan pentingnya pendidikan, cita-cita, dan masa depan. Modul ini juga mendorong pemahaman kritis terhadap norma-norma sosial yang selama ini melegitimasi praktik perkawinan anak, serta mengajak remaja untuk menjadi agen perubahan dalam membangun keluarga dan masyarakat yang sehat, setara, dan ramah anak.

Bagi Lakpesdam PBNU, kehadiran modul ini merupakan bentuk nyata dari upaya transformasi sosial berbasis nilai keislaman yang rahmatan lil 'alamin. Kami percaya bahwa nilai-nilai agama, ketika digali secara kontekstual dan progresif, dapat menjadi kekuatan besar untuk melindungi, memberdayakan, dan menuntun generasi muda menuju kehidupan yang lebih adil dan bermartabat.

Kami mengajak seluruh elemen masyarakat—pemerintah, lembaga pendidikan, organisasi keagamaan, tokoh masyarakat,

dan terutama para guru serta orang tua—untuk bersama-sama menggunakan, menyebarluaskan, dan mereplikasi modul ini sesuai kebutuhan. Mari kita jadikan modul ini sebagai sarana pembekalan remaja agar tumbuh menjadi generasi unggul, berakarakter, dan siap menyongsong masa depan dengan penuh optimisme.

Akhir kata, kami menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan modul ini, terutama kepada mitra INKLUSI, Pemerintah Australia, dan semua pihak yang mendukung. Semoga modul ini dapat memberikan manfaat sebesar-besarnya bagi pembangunan manusia Indonesia yang berkeadilan, berkeadaban, dan berkesetaraan.

*Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.*

Salam inklusi dan kemanusiaan.

Lakpesdam PBNU

(Lembaga Kajian dan Pengembangan Sumber Daya  
ManusiaPengurus Besar Nahdlatul Ulama)



Tantangan dan problematika yang muncul pada masa remaja, **jika tidak mampu diatasi dengan baik** akan menyebabkan remaja terjerumus pada **pengambilan keputusan yang akan mengarah pada perilaku yang mampu menghancurkan masa depannya.**



# **Sambutan Direktorat Bina KUA dan Keluarga Sakinah**

**Direktorat Jenderal Bimas Islam  
Kementerian Agama  
Republik Indonesia**

*Bismillahirrahmanirrahim*

*Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.*

Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa. Remaja atau adolescence ini berarti “tumbuh” menjadi dewasa. Istilah Adolescence seperti yang dipergunakan saat ini, mempunyai arti lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Beberapa batasan diberikan oleh para ahli terkait masa remaja ini. Dari semua batasan yang diberikan para ahli, semua memandang bahwa masa remaja adalah masa yang penuh dengan gejolak dan permasalahan, bahkan ada juga yang mengatakan sebagai masa badai dan tekanan (Storm and Stress).

Masa remaja juga merupakan masa terjadinya krisis identitas atau pencarian identitas diri dan proses penting dalam pembentukan konsep diri. Hal ini sering menimbulkan masalah pada diri remaja. Apalagi pada masa remaja ini sedang terjadi perubahan-perubahan, baik fisik -biologis, kognitif dan sosial-

emosional. Tantangan dan problematika yang muncul pada masa ini, jika tidak mampu diatasi dengan baik akan menyebabkan remaja terjerumus pada pengambilan keputusan yang akan mengarah pada perilaku yang mampu menghancurkan masa depannya. Pada masa remaja, pubertas merupakan salah satu ciri khas dari perubahan fisik biologis, dimana kematangan seksual terjadi dengan pesat.

Hal ini juga berdampak pada munculnya dorongan dan perilaku seksual pada remaja. Salah satu keputusan impulsif yang diambil remaja terkait dengan hal ini seringkali berdampak pada terjadinya hubungan seksual di luar nikah dan akhirnya terjadilah kehamilan yang tidak diinginkan. Ketika kehamilan diluar nikah terjadi, maka tak jarang perkawinan menjadi salah satu solusinya. Kasus perkawinan anak di Indonesia sudah sangat mengkhawatirkan. Dari data pengadilan agama atas permohonan dispensasi perkawinan usia anak, tahun 2022 tercatat 53 ribu dan tahun 2023 tercatat 42 ribu kasus pengajuan. Pengajuan permohonan menikah pada usia anak lebih banyak disebabkan oleh faktor pemohon perempuan sudah hamil terlebih dahulu dan faktor dorongan dari orangtua yang menginginkan anak mereka segera menikah karena sudah memiliki teman dekat/pacaran sehingga dikhawatirkan zina. Tingginya angka perkawinan anak adalah salah satu ancaman bagi terpenuhinya hak-hak dasar anak. Tidak hanya memberikan dampak secara fisik dan psikis bagi anak-anak, perkawinan di usia anak juga dapat memperparah angka kemiskinan, stunting, putus sekolah hingga ancaman kanker serviks/kanker rahim pada anak. Sebesar 43,5% kasus stunting di Indonesia terjadi pada anak berumur di bawah tiga tahun (batita) dengan usia ibu 15 -15 tahun, sedangkan 22,4% dengan rentang usia 16-17 tahun.

Fakta ini menunjukkan eratnya hubungan antara perkawinan di usia anak dan penyebab terjadinya stunting. Saat melakukan sebuah pernikahan, perempuan yang masih berusia remaja secara psikologis belum matang, serta belum memiliki

pengetahuan yang cukup mengenai kehamilan dan pola asuh anak yang baik dan benar. Memahami akan hal tersebut, maka remaja perlu dipersiapkan dan dibekali dengan keterampilan untuk memahami potensi yang dimiliki, menyusun tujuan yang akan dicapai dan mengelola diri agar mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya dengan baik serta mencapai tujuan yang telah ditetapkan untuk masa depan yang gemilang. Oleh karena itu perlu ada program yang komprehensif, terukur dan berkelanjutan. Sebagai institusi negara yang memiliki peran penting dalam pencegahan kawin anak di Indonesia,

Direktorat Bina KUA dan Keluarga Sakinah Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Islam bersama Lakpesdam PBNU berkolaborasi dalam menerbitkan Modul Bimbingan Remaja Usia Sekolah Program Inklusi untuk memberikan bimbingan kepada remaja. Dalam kesempatan ini, kami juga mengucapkan terima kasih dan memberikan apresiasi setinggi-tingginya kepada seluruh tim penulis yang telah mendedikasikan pengetahuannya untuk penyesuaian dan penyempurnaan modul Bimbingan Remaja Usia Sekolah yang akan diimplementasikan dalam program inklusi yang secara khusus untuk melakukan upaya pencegahan perkawinan anak di Indonesia. Kami berharap, modul ini menjadi acuan utama dan sekaligus sebagai standar dalam menyelenggarakan bimbingan remaja usia sekolah program inklusi di seluruh daerah di Indonesia. Semoga modul ini bermanfaat dan memberikan dampak yang signifikan dalam upaya membentuk generasi emas Indonesia. Aamiin

*Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.*

Direktorat Bina KUA dan Keluarga Sakinah  
Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat  
Islam Kementerian Agama Republik Indonesia

Kami berharap, modul ini menjadi acuan utama dan sekaligus sebagai standar dalam menyelenggarakan bimbingan remaja usia sekolah program inklusi di seluruh daerah di Indonesia. Semoga modul ini bermanfaat dan memberikan dampak yang signifikan dalam upaya membentuk generasi emas Indonesia.

---

**Direktorat Bina KUA dan Keluarga Sakinah  
Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Islam  
Kementerian Agama Republik Indonesia**

# REMAJA YANG SEHAT



**Keterampilan mengelola emosi dan keterampilan mengambil keputusan sangat penting dimiliki remaja dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan sehari-hari.**



## **GAMBARAN UMUM**

Materi ini mengajak peserta untuk mempelajari kecakapan diri yang diperlukan untuk mengelola keseharian kehidupannya dan menentukan arah masa depannya. Sesi ini akan difokuskan pada latihan-latihan bagaimana mengaplikasikan pengelolaan diri dan mengambil keputusan dalam kehidupan sehari-hari. Peserta juga diajak untuk memahami pengaruh teman sebaya dan faktor-faktor penting lain dalam kehidupan remaja. Keterampilan mengelola emosi dan keterampilan

mengambil keputusan sangat penting dimiliki remaja dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan sehari-hari. Dengan memiliki keterampilan mengelola diri, mengelola relasi sosialnya, dan keterampilan mengambil keputusan peserta dapat mengembangkan kehidupan pribadi yang lebih sehat dan membawa dampak manfaat yang lebih besar baik bagi dirinya maupun bagi banyak umat.

### **TUJUAN UMUM**

1. Peserta memahami beberapa faktor penting yang dapat mempengaruhi kehidupan remaja
2. Peserta memahami dinamika pergaulan sehat dan tidak sehat dan dampaknya
3. Peserta memahami dan berlatih mengelola emosi
4. Peserta memahami dampak, proses dan teknik pengambilan keputusan yang berkualitas serta dapat berlatih mengambil keputusan yang berkualitas
5. Peserta memahami prinsip komunikasi dan dapat melakukan latihan berkomunikasi yang efektif dengan menggunakan metode 4 tingkat komunikasi.

### **PEMBUKA (10 MENIT)**

1. Fasilitator menyampaikan salam pada peserta dan mengajak mereka bersama-sama membuka sesi dengan berdoa bersama-sama.
2. Fasilitator mereview proses belajar sebelumnya dengan bertanya kesan dan kata kunci yang didapatkan peserta.
3. Fasilitator memberikan penjelasan dan tujuan umum tentang materi di sesi Terampil Mengelola Diri.



POKOK BAHASAN

# Mendalami Isu Khas Pergaulan Remaja

(40 menit)

**Tujuan khusus:**

1. Peserta berlatih meningkatkan rasa percaya diri melalui permainan pengenalan
2. Peserta memahami dan memiliki konsep diri yang sehat, memahami potensi diri dan karakter dirinya.

**Metode:**

1. Permainan
2. Curah pendapat
3. Diskusi kelompok
4. Refleksi diri

**Media:**

1. Instrumen 1: Kartu “Kenali Saya”
2. Instrumen 2: Mengenal Karakter dan Kepribadian Diri
3. Instrumen 3: Prinsip Hidup Saya
4. Alat tulis: bolpen/pensil
5. Kertas *flipchart*

**Langkah-langkah:**

1. Fasilitator memulai topik pertama dengan menjelaskan permainan kartu “Kenali Saya”.
2. Para peserta dibagi ke dalam kelompok kecil berdua-berdua (jenis kelamin sama), pembagian kelompok bisa dengan cara mencari teman terdekatnya. Masing-masing kelompok dibagikan satu paket instrumen 1 yaitu kartu “Kenali Saya” yang berisi 6 kartu, masing-masing kartu berisi satu pertanyaan. Pertanyaan-pertanyaan dalam kartu tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Hobi saya adalah....
  - b. Sifat saya yang paling menonjol adalah.....
  - c. Kelebihan saya adalah.....
  - d. Kekurangan saya adalah.....
  - e. Saya memiliki kemampuan yang baik dalam bidang/ hal.....
  - f. Cita-cita saya 10 tahun lagi antara lain adalah.....
3. Cara bermainnya, di dalam kelompoknya masing-masing setiap peserta mengambil secara acak 3 kartu lalu menuliskan jawabannya. Setelah itu, masing-masing membacakan pertanyaan dan jawaban di setiap kartu yang didapatnya kepada teman di kelompoknya masing-masing. Dalam permainan perkenalan ini sengaja dimulai dengan kelompok kecil berdua-berdua sebagai proses awal melatih rasa percaya diri dan berkomunikasi dimulai dari yang paling membuat peserta nyaman.
  4. Fasilitator memberi kesempatan kepada seluruh peserta untuk bermain dan mendorong semua peserta untuk terlibat aktif memainkannya.
  5. Setelah permainan kartu “Kenali Saya” selesai, mintalah peserta untuk membentuk kelompok dengan anggota 3 - 4 orang. Jumlah anggota kelompok sengaja ditambah untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta secara bertahap.
  6. Fasilitator membagikan instrumen 2 yaitu “Menenal Karakter dan Kepribadian Diri”. Fasilitator dapat memulai dengan melakukan *brainstorming* (curah pendapat) dengan para peserta tentang apa yang mereka pahami terkait karakter dan kepribadian individu?
  7. Fasilitator memberi penjelasan singkat tentang bagaimana mengisi instrumen 2. Mintalah peserta merenungkan sejenak untuk memahami kelebihan dan kekurangan pribadinya. Kepada peserta diminta menuliskan hasil renungannya pada instrumen 2 yang sudah dibagikan sebelumnya. Jika

semua peserta sudah menuliskannya, mintalah mereka secara bergantian untuk saling menyampaikan hasilnya di kelompoknya masing-masing.

8. Sebelum melanjutkan ke aktivitas berikutnya, tanyakan kepada peserta, “apa yang dapat dipelajari dari permainan mengenal karakter dan kepribadian diri ini?”. Apakah ada kesamaan dan perbedaan antara mereka dengan temannya? Ajak peserta untuk berdiskusi dan arahkan pada kesimpulan bahwa “setiap orang unik, karakter dan kepribadiannya berbeda satu sama lainnya”
9. Fasilitator melanjutkan ke aktifitas berikutnya yaitu, “Memahami Urutan Nilai Pribadi”.
10. Kepada setiap peserta dibagikan instrumen 3 (Urutan Nilai Pribadi) dan berilah penjelasan singkat tentang apa itu nilai dan prinsip hidup, ajak peserta diskusi interaktif sebentar untuk lebih memahami tentang prinsip-prinsip dan nilai-nilai hidup.
11. Mintalah peserta merenungkan sejenak untuk menentukan urutan nilai/prinsip hidupnya pribadi. Kepada peserta diminta menuliskan hasil renungannya pada instrumen 3.
12. Setelah semua selesai menuliskan urutan prinsip hidupnya, mintalah peserta untuk saling *sharing* hasilnya di kelompoknya masing-masing.
13. Bertanyalah kepada semua peserta, dari aktivitas ini apa yang mereka pelajari? Tuliskan poin-poin penting yang disampaikan peserta pada kertas *flipchart* yang dapat menjadi kesimpulan.
14. Ajak peserta untuk diskusi interaktif dan tanya jawab. Fasilitator memberikan penekanan diskusi pada pentingnya peserta (remaja) mengenali dan memahami diri sendiri secara lebih mendalam.

POKOK BAHASAN

# Membangun Jembatan Harapan

(30 menit)

**Tujuan khusus:**

1. Peserta mampu menyusun cita-cita atau harapan hidupnya secara lebih tepat dan jelas.
2. Peserta memahami modalitas dan strategi untuk mewujudkan cita-citanya.

**Metode:**

1. Penugasan
2. Curah pendapat
3. Diskusi interaktif dan tanya jawab.

**Media:**

1. Instrumen 4: Membangun Jembatan Harapan
2. Alat tulis: bolpen/pensil
3. Kertas *flipchart*
4. Spidol besar

**Langkah-langkah:**

1. Fasilitator memulai topik “Membangun Jembatan Harapan” dengan melakukan *brainstorming* (curah pendapat) tentang apa yang mereka pikirkan terkait cita-cita/harapan pribadi yang ingin dicapai 5-10 tahun ke depan.
2. Kepada setiap peserta dibagikan instrumen 4 (Membangun Jembatan Harapan) dan berilah penjelasan singkat tentang bagaimana mengisinya. Salah satu hal yang perlu ditekankan kepada peserta ketika menuliskan cita-citanya adalah pentingnya menetapkan cita-cita secara seimbang di semua aspek kehidupan, yaitu fisik-kesehatan, spiritual, mental-psikologis, sosial, material-finansial.

3. Beri beberapa pertanyaan pemantik seperti:
  - Kondisi fisik kesehatan yang seperti apa yang ingin kamu capai dalam 5-10 tahun lagi?
  - Dalam waktu 5-10 tahun lagi, kalian ingin menjadi pribadi yang bagaimana dalam aspek kehidupan spiritualitasmu?
  - Dalam 10 tahun lagi, sudah meraih prestasi-prestasi apa saja? Capaian apa saja yang ingin kalian tetapkan dalam hal kehidupan karir dan finansial?
  - 5-10 tahun lagi sudah melakukan apa saja untuk membahagiakan orangtuamu, pasangan, anak, dan orang lain?
  - 5-10 tahun ke depan, kamu sudah pergi kemana saja untuk mendapatkan berbagai pengalaman baru?
4. Mintalah peserta merenungkan sejenak untuk menggali harapan yang ingin dicapai dan modal atau potensi yang ia miliki guna mencapai harapannya. Kepada peserta diminta menuliskan hasil renungannya pada instrumen 4.
5. Setelah semua peserta selesai mengisi instrumen 4, cobalah memancing satu atau dua peserta untuk membacakan hasil “Jembatan Harapan” yang telah dibuatnya. Bertanyalah kepada mereka pertimbangan apa saja yang mereka pikirkan untuk menetapkan cita-cita dan membangun jembatan untuk mencapainya?
6. Ajak peserta untuk diskusi interaktif dan tanya jawab. Fasilitator memberikan penekanan beberapa poin penting:
  - Punya rencana yang matang: pentingnya peserta (remaja) memiliki harapan dan cita-cita secara seimbang dan detail
  - Pentingnya mempertimbangkan potensi-potensi dan modalitas yang mereka miliki
  - Perlunya memiliki usaha/ikhtiar untuk mencapainya secara konsisten

**Apa harapan dan cita-cita kamu saat nanti sudah dewasa?**

**Apa ya?!**

**Ayo, kita diskusikan**





POKOK BAHASAN

# Tantangan dan Problematika Remaja

(50 menit)

### Tujuan Khusus:

1. Peserta memahami berbagai tantangan dan problematika remaja masa kini.
2. Peserta memahami perubahan perkembangan dan dinamika yang dialaminya sebagai remaja (dimensi fisik, emosi dan psikologis, dan sosial).

### Metode:

1. *Brainstorming*
2. Tugas Kelompok: menggambar bersama
3. Diskusi interaktif dan tanya jawab.

### Media:

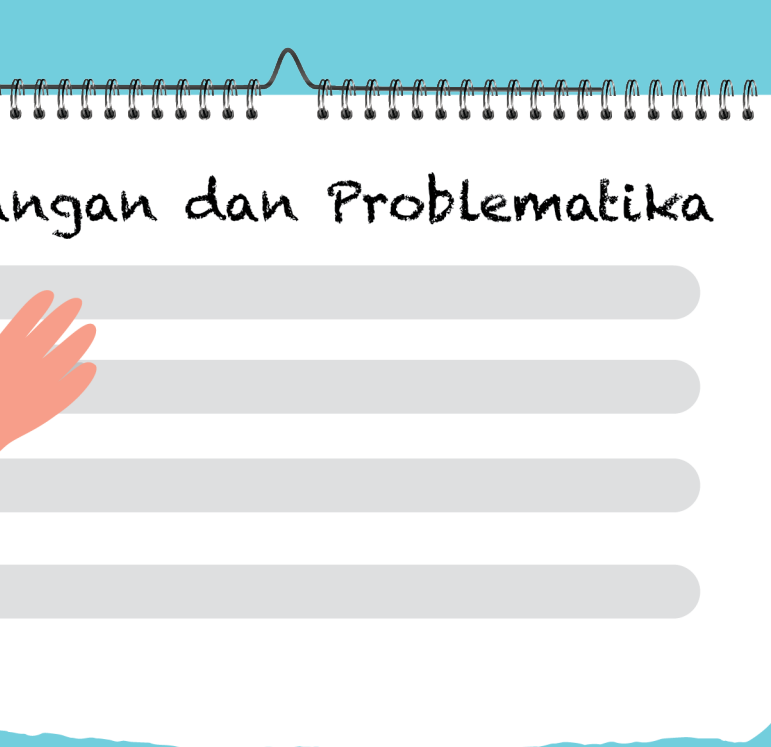
1. Kertas *flipchart*
2. Spidol kecil warna-warni
3. Spidol besar

### Langkah-langkah:

1. Peserta dibagi menjadi 4 kelompok (jumlah anggota fleksibel, tidak harus sama). Minta setiap kelompok untuk mengatur posisi melingkar agar bisa saling melihat dengan teman kelompoknya. Di masing-masing kelompok, diminta untuk menentukan siapa yang menjadi ketua kelompoknya.
2. Fasilitator membagikan 1 kertas **flipchart** dan beberapa spidol warna warni ke masing-masing kelompok.
3. Fasilitator meminta kepada masing-masing kelompok untuk mendiskusikan secara cepat, "Tantangan-tantangan dan problem/masalah apa saja yang dihadapi oleh remaja masa kini? Beri waktu sekitar 3-5 menit saja untuk diskusi kelompok ini.



4. Setelah itu, fasilitator memberikan instruksi kepada masing-masing kelompok, "Buatlah gambaran tentang tantangan dan problematika yang mencerminkan hasil diskusi kelompok masing-masing". Batasi waktu menggambar berkelompok ini selama 10 menit. Fasilitator mendorong semua peserta untuk terlibat aktif dan berpartisipasi dalam melengkapi gambar kelompoknya.
5. Masing-masing kelompok diberi kesempatan untuk menceritakan hasil gambarnya, fasilitator menuliskan kata-kata kunci pada **flipchart/white board**.
6. Fasilitator memberikan pertanyaan, "Mengapa permasalahan remaja tersebut bisa terjadi? Faktor-faktor internal dan eksternal apa saja yang mempengaruhinya?"
7. Fasilitator memandu proses diskusi secara mendalam dan mengajak peserta membuat beberapa kesimpulan penting



# ngan dan Problematika

tentang tantangan dan problematika remaja. Pastikan peserta memahami beberapa poin penting sebagai berikut:

- Berbagai perubahan dan dinamika perkembangan yang dialami pada saat remaja (pubertas), yang dimulai dari matangnya hormon seksual, perubahan fisik, emosi-psikologis, sosial, dan spiritual.
- Kuatnya faktor eksternal terutama lingkungan pergaulan (*peer pressure*)
- Pentingnya memiliki karakter pribadi terutama nilai agama dan moral yang kuat sebagai pondasi utama dan menjadi benteng ketika mendapat pengaruh negative dari lingkungan.
- Beri kesempatan untuk tanya jawab sebelum masuk ke pokok bahasan selanjutnya.

POKOK BAHASAN

# Konsep Diri Remaja Keren Religius

(40 menit)

### **Tujuan Khusus:**

1. Peserta memahami prinsip-prinsip dan nilai-nilai agama dan kepercayaan untuk menjadi remaja yang sehat dalam aspek spiritual.
2. Peserta memperkuat nilai-nilai pribadi yang selaras dengan keteladanan para nabi (dalam kitab suci agama dan kepercayaannya masing-masing)

### **Metode:**

1. *Brainstorming*
2. Diskusi kelompok
3. Presentasi dan diskusi interaktif

### **Media:**

1. *Flipchart*
2. Kertas HVS
3. Spidol besar
4. Alat tulis (bolpen/pensil)

### **Langkah-langkah:**

1. Fasilitator membuka dengan salam “*lintas agama*” dan menjelaskan keterhubungan tema ini dengan tema tema sebelumnya.
2. Fasilitator menanyakan pada peserta, siapakah yang menjadi tokoh panutan dan diidolakan mereka saat ini? (*brainstorming*)
3. Nilai-nilai apakah yang mereka anut sebagai panduan hidup dan sebagai lentera untuk memandu meraih cita-cita dan harapan masa depan? (fasilitator menuliskan nilai-nilai yang

terucapkan) apakah nilai-nilai itu ditemukan dalam tokoh-tokoh yang diidolakan itu?

4. Fasilitator menjelaskan bahwa banyak contoh-contoh teladan Remaja Religius Keren (RRK) dalam kitab-kitab suci masing masing agama, maupun tokoh yang hidup dalam lintasan sejarah agama dan kepercayaan, (seperti Nabi Yahya as, Nabi Isa as, Luqman as, Ibrahim as, Musa, Siddharta, Visakha, Anathapindika, Gandhi, Bunda Maria Teresa dan lain-lain). Peserta juga dapat menambahkan tokoh idola yang lain yang relevan.
5. Peserta dibagi kedalam beberapa kelompok, sesuai dengan kelompok agama dan keyakinannya masing-masing.
6. Tugas kelompok adalah memilih beberapa tokoh idola yang berada dalam kitab sucinya masing-masing, kemudian mendiskusikan nilai-nilai baik yang menonjol yang mencerminkan karakter tokoh tersebut. Mintalah mereka untuk menuliskan hasil diskusinya pada 1 lembar kertas *flipchart*.
7. Masing-masing kelompok diminta untuk mempresentasikan hasil diskusi dan menyimpulkan pokok-pokok karakter atau nilai-nilai hidup masing-masing tokoh-tokoh agama dan kepercayaan.
8. Fasilitator mengajak peserta untuk melakukan eksplorasi dan mendiskusikan kekuatan karakter atau nilai dari para tokoh-tokoh itu dan mencari keterkaitan satu sama lainnya.
9. Fasilitator dan peserta menyimpulkan karakter-karakter pokok dari keteladanan tokoh-tokoh itu untuk selanjutnya disarikan menjadi 6 karakter utama. Enam karakter utama ini dapat dijadikan sebagai karakter **Remaja Religius Keren**, yaitu:

- a. Bijaksana – Wise (Hikmah, Welas asih)
  - b. Religius – Tekun Beribadah
  - c. Moderat – Wasathiyah (Inklusif, Terbuka)
  - d. Inklusi-menghormati keragaman agama dan keyakinan
  - e. Baik dan Membaikkan (Shalihah – Muslimah)
  - f. Bertanggung Jawab (Mas'uliyah-karma)
  - g. Semangat Mengembangkan Diri
10. Fasilitator dan peserta mengunci enam nilai utama Remaja Religius Keren (RRK)
- a. Bijaksana
  - b. Religius
  - c. Moderat - inklusi
  - d. Baik dan mebaikkan
  - e. Bertanggungjawab
  - f. Semangat mengembangkan diri
11. Fasilitator menghubungkan dengan 3 nilai yang menjadi pondasi karakter Remaja Religius Keren (RRK)
- 1. Menenal diri (*tauhid, iman, hamba sebagai gambar Tuhan di bumi, dan khalifah*) dan mengenali orang lain (*empati, moderat, inklusi, berbakti terutama pada orang tua, membaikkan*)
  - 2. Mengelola diri (*welas asih, kasih, bijaksana, rendah hati, tidak sombong*)
  - 3. Mengelola dan membangun hubungan baik (*kemampuan berkomunikasi, memberkati, selalu membawa kebaikan pada lingkungan, disiplin waktu, tepat janji, membangun kesetaraan, gemar membantu*).



# PENUTUP

(5 menit)

Tutuplah sesi dengan ucapan terima kasih dan bacaan *hamdalah* bersama-sama. Fasilitator mengakhiri sesi ini dengan memimpin doa bersama agar para peserta (remaja) dapat menjadi remaja yang memiliki konsep sehat (secara seimbang), memegang kuat nilai-nilai baik, dan mencapai cita-cita sesuai dengan harapannya.

## KECAKAPAN YANG DILATIH

Beberapa Kecakapan Hidup (*Life-Skill*) yang penting dan dilatihkan dalam sesi ini:

1. Kesadaran diri (*self-awareness*): mengenali diri secara lebih baik:
  - a. Memahami urutan nilai pribadi
  - b. Kelebihan dan kekurangan diri
2. Pentingnya menetapkan cita-cita / harapan masa depan dengan mempertimbangkan potensi diri.
3. Pentingnya memegang pilar-pilar (nilai-nilai utama) untuk menjadi Remaja Religius Keren sehingga remaja semakin siap menghadapi berbagai tantangan dan problematika remaja dan lebih siap dalam mengupayakan tercapainya harapan/cita-cita masa depan.

## CATATAN UNTUK FASILITATOR

1. Penggunaan istilah Remaja Religius Keren adalah untuk gambaran remaja ideal yang memegang nilai-nilai agama dan kepercayaannya seperti yang ditunjukkan oleh karakter para Nabi atau tokoh panutan sesuai dengan tuntunan agama dan kepercayaannya masing-masing.
2. Fokus modul ini adalah memfasilitasi para remaja dalam mengenal dan memahami diri dan membantu mereka memiliki pilar-pilar (prinsip hidup) dalam menghadapi berbagai tantangan dan problematika remaja.
3. Fasilitator perlu mengawasi waktu agar materi dapat dicapai secara utuh. Karenanya, hindarilah improvisasi yang memakan waktu.

4. Proses tanya-jawab merupakan bagian yang menyatu dalam proses karena sifat modul ini yang mengalir dan banyak melibatkan aktivitas.
5. Fasilitator dapat memanfaatkan media sederhana yang ada di tempat masing-masing sebagai penunjang proses bimbingan.

|                                                                                                                                   |                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;">Hobi saya adalah</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>                                        | <p style="text-align: center;">Sifat/karakter saya yang paling menonjol adalah</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |
| <p style="text-align: center;">Kelebihan saya adalah</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>                                   | <p style="text-align: center;">Kekurangan saya adalah</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>                          |
| <p style="text-align: center;">Saya memiliki kemampuan yang baik/menonjol dalam bidang</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> | <p style="text-align: center;">Cita-cita saya 5-10 tahun lagi adalah</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>           |

# TERAMPIL MENGELOLA DIRI



Dengan memiliki keterampilan mengelola diri, mengelola relasi sosialnya, dan keterampilan mengambil keputusan peserta dapat mengembangkan kehidupan pribadi yang lebih sehat



### **GAMBARAN UMUM**

Materi ini mengajak peserta untuk mempelajari kecakapan diri yang diperlukan untuk mengelola keseharian kehidupannya dan menentukan arah masa depannya. Sesi ini akan difokuskan pada latihan-latihan bagaimana mengaplikasikan pengelolaan diri dan mengambil keputusan dalam kehidupan sehari-hari. Peserta juga diajak untuk memahami pengaruh teman sebaya dan faktor-faktor penting lain dalam kehidupan remaja. Keterampilan mengelola emosi dan keterampilan mengambil keputusan sangat penting dimiliki remaja dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan sehari-hari. Dengan memiliki keterampilan mengelola diri,

mengelola relasi sosialnya, dan keterampilan mengambil keputusan peserta dapat mengembangkan kehidupan pribadi yang lebih sehat dan membawa dampak manfaat yang lebih besar baik bagi dirinya maupun bagi banyak umat.

## **TUJUAN UMUM**

1. Peserta memahami beberapa faktor penting yang dapat mempengaruhi kehidupan remaja
2. Peserta memahami dinamika pergaulan sehat dan tidak sehat dan dampaknya
3. Peserta memahami dan berlatih mengelola emosi
4. Peserta memahami dampak, proses dan teknik pengambilan keputusan yang berkualitas serta dapat berlatih mengambil keputusan yang berkualitas
5. Peserta memahami prinsip komunikasi dan dapat melakukan latihan berkomunikasi yang efektif dengan menggunakan metode 4 tingkat komunikasi

## **PEMBUKA (10 MENIT)**

1. Fasilitator menyampaikan salam pada peserta dan mengajak mereka bersama-sama membuka sesi dengan berdoa bersama-sama.
2. Fasilitator mereview proses belajar sebelumnya dengan bertanya kesan dan kata kunci yang didapatkan peserta.
3. Fasilitator memberikan penjelasan dan tujuan umum tentang materi di sesi Terampil Mengelola Diri.

POKOK BAHASAN

# Mendalami Isu Khas Pergaulan Remaja

(40 menit)

**Tujuan khusus:**

1. Peserta mampu memahami berbagai faktor yang dapat menyebabkan mereka terjerumus pada masalah melalui bedah kasus
2. Peserta dapat memetakan dan memahami berbagai dampak dari setiap keputusan yang diambil

**Metode:**

1. Diskusi Kelompok
2. Bedah kasus
3. Diskusi interaktif dan tanya jawab
4. Presentasi dan ceramah

**Media:**

1. *Flipchart*
2. Spidol besar

**Langkah-langkah:**

1. Fasilitator membagi peserta menjadi beberapa kelompok dengan jumlah anggota peserta fleksibel antara 5-8 orang. Setiap kelompok diberikan 1 lembar kertas flipchart dan 1 spidol besar.
2. Fasilitator meminta setiap kelompok mendiskusikan satu isu khas problematika remaja berdasarkan hasil diskusi pada sesi 1. Salah satu isu yang wajib menjadi topik diskusi adalah “pergaulan bebas”, karena target utama bimbingan ini adalah sebagai upaya pencegahan perkawinan anak. Contoh beberapa isu problematika yang mungkin sering muncul antara lain:
  - a. Remaja terlibat pergaulan bebas atau berperilaku seksual aktif (isu wajib)
  - b. Remaja terlibat menggunakan narkoba
  - c. Remaja terlibat tawuran





**Tema diskusi kita:  
Pergaulan bebas dan  
narkoba, kali, ya!**

- d. Remaja kecanduan media sosial dan gadget
  - e. Remaja terlibat balap liar dan geng motor yang anarkis
3. Fasilitator meminta setiap kelompok berdiskusi untuk menjawab dua pertanyaan kunci selama 10 menit. Mintalah mereka menuliskan hasil diskusinya di kertas *flipchart* yang telah dibagikan. Pertanyaan kuncinya adalah sebagai berikut:
- a. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi remaja sehingga mereka terjerumus terlibat pada isu tersebut?
  - b. Apa yang didapat atau dampak apa saja yang terjadi jika remaja terlibat pada isu tersebut?
4. Fasilitator membuka kembali forum besar, dan meminta setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusinya. Fasilitator memandu diskusi dan memperdalam pembahasan agar semakin komprehensif.
5. Fasilitator memandu untuk membuat kesimpulan bersama berdasar diskusi pleno yang sudah dilakukan. Beberapa poin yang perlu diberikan penekanan:
- a. Faktor internal dan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi remaja terlibat dalam permasalahan. Faktor internal yaitu dinamika psikologi remaja memiliki



kontribusi yang besar mempengaruhi permasalahan yang dialaminya. Sementara faktor eksternal yang perlu ditekankan adalah pengaruh teman sebaya (*peer pressure*) yang sangat kuat dalam menentukan pilihan dan tindakannya.

- b. Pentingnya mengenali diri dan mengelola diri sebagai modal agar mereka memiliki benteng yang kuat untuk menangkal berbagai godaan atau pengaruh dari teman / lingkungan.
  - c. Pentingnya memiliki sikap dan keterampilan proteksi diri
  - d. Isu khas remaja menerpa sebagian besar remaja, bukan hanya 1-2 saja.
6. Fasilitator menggunakan hasil diskusi di atas untuk menjelaskan tentang:
- a. Hukum aksi-konsekuensi: bahwa setiap pilihan dan tindakan membawa konsekuensi
  - b. Terampil mengendalikan diri dan mengambil keputusan menjadi penting, agar nilai/prinsip hidup yang kita yakini dan harapan / cita-cita di masa depan dapat tetap terjaga.

POKOK BAHASAN

# Mengendalikan Diri dan Mengelola Emosi

(40 menit)

### **Tujuan khusus:**

1. Peserta memahami dan berlatih dalam pengelolaan emosi (mengenal dan mengelola emosi dasar: marah, sedih, takut, termasuk mengelola stress dan kekhawatiran)
2. Peserta lebih memahami berbagai *trigger*/pencetus munculnya perasaan emosi tertentu yang khas menjadi pola emosi pribadinya dan memahami kanal/hal apa yang dapat meredakannya

### **Metode:**

1. Penugasan individu: “Matrik Emosiku”
2. Permainan “Patung Ekspresi”
3. Diskusi interaktif dan tanya jawab

### **Media:**

1. Instrumen 5 “Matrik Emosiku”
2. Kertas HVS
3. *Flipchart* atau *whiteboard*
4. Spidol besar
5. Alat tulis: bolpen/pensil

### **Langkah-langkah:**

1. Fasilitator memulai langkah ini dengan membagikan lembar “Matrik Emosiku”. Langkah ini juga dapat disampaikan dengan alternatif metode yang lain yaitu fasilitator menayangkan slide “Matriks Emosiku”, lalu meminta setiap peserta untuk membuat matriks yang sama di buku jurnalnya (dapat diganti dengan kertas HVS), lalu mengisinya sesuai refleksi kondisi dirinya. Beri waktu sekitar 5 menit kepada mereka untuk mengisi dan menyelesaikannya.

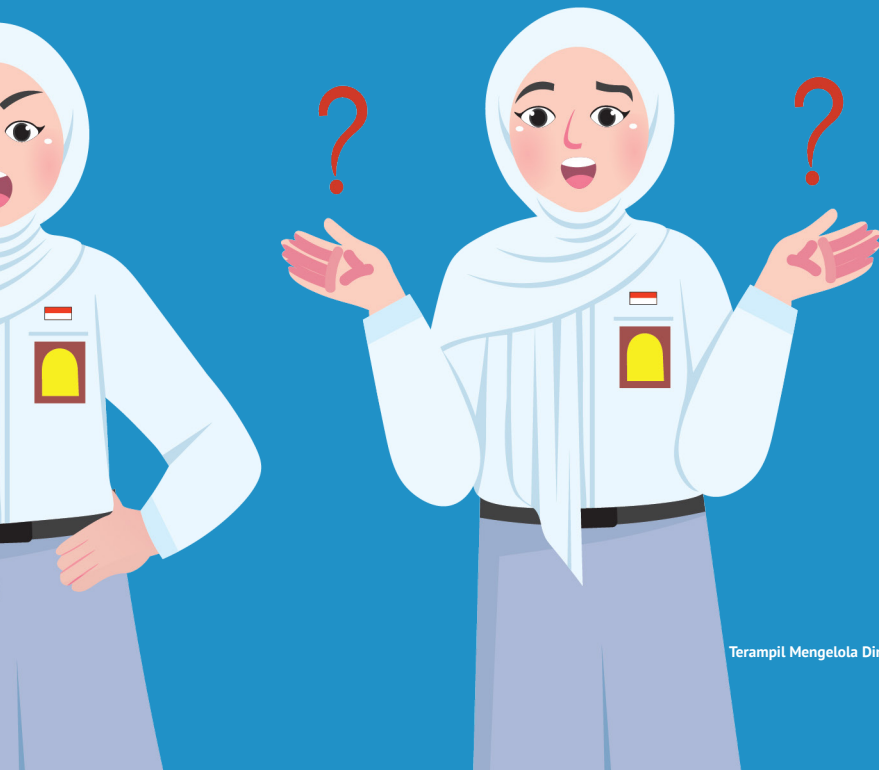
2. Setelah semua peserta selesai mengisi lembar Matrik Emosiku, fasilitator meminta peserta berkelompok (jumlah kelompok fleksibel 4-8 orang) dengan posisi berdiri melingkar dalam kelompok. Fasilitator menjelaskan aktivitas permainan “Patung Ekspresi” untuk mengekspresikan emosi tertentu. Fasilitator memberi contoh.
3. Di dalam kelompok masing-masing, mintalah secara bergantian salah satu anggota kelompok mempraktekkan secara acak patung ekspresi 1 (saat merasakan emosi tertentu, hanya memilih salah satu emosi saja) lalu semua teman yang lain menebaknya. Lanjutkan dengan mempraktekkan patung ekspresi 2 (saat berupaya

**Ayo, tebak  
ekspresi, gaes.!**



meredakan emosi tersebut), ketiga teman yang lain kembali menebaknya.

4. Fasilitator memandu refleksi dari aktivitas yang telah dilakukan secara berkelompok ini. Lakukan diskusi interaktif dan ajak peserta untuk menyimpulkan.
5. Beberapa poin kesimpulan penting:
  - a. Pentingnya mengekspresikan emosi secara proporsional dan tepat
  - b. Pentingnya mengendalikan diri dan mengelola emosi agar dinamika psikologi tetap dalam kondisi yang sehat.
  - c. Kontrol diri menjadi salah satu hal yang perlu dilatih agar menjadi kebiasaan positif



POKOK BAHASAN

# Mengambil Keputusan

(40 menit)

### **Tujuan khusus:**

1. Peserta menyadari pentingnya nilai-nilai sebagai panduan dalam mengambil keputusan.
2. Peserta dapat berlatih secara langsung keterampilan mengambil keputusan, terutama dalam memahami berbagai konsekuensi dari setiap keputusan yang dipilihnya.

### **Metode:**

1. Ceramah / presentasi materi
2. Diskusi kelompok
3. Menonton video klip
4. Diskusi interaktif dan tanya jawab

### **Media:**

1. *Flipchart*
2. Spidol besar
3. Kertas HVS
4. Alat tulis: bolpen/pensil
5. Video klip "*Lead India – The Tree*"
6. Materi *power point*
7. *Laptop, LCD dan screen*

### **Langkah-langkah:**

1. Fasilitator mereview bahwa hukum aksi-konsekuensi (tanam-tuai) adalah salah satu prinsip kehidupan yang paling nyata dalam kehidupan. Oleh karena itu kita perlu dengan sengaja melatih bagaimana caranya mengelola tindakan kita agar kita tidak menerima konsekuensi yang tidak kita harapkan.
2. Dalam mengambil keputusan, ada beberapa hal penting yang perlu menjadi pertimbangan:



- a. Nilai/prinsip hidup. Apakah keputusan yang kita ambil selaras dengan nilai hidup yang sudah kita tetapkan menjadi panduan kita?
  - b. Cita-cita/harapan hidup. Apakah keputusan yang kita ambil mendukung terwujudnya cita-cita kita, atau bahkan malah dapat menghancurkan cita-cita kita?
  - c. Lingkaran Kendali – Lingkaran Pengaruh – Lingkaran Peduli. Fasilitator dapat menayangkan materi power point dan mengajak peserta untuk diskusi interaktif terkait topik ini. Tekankan bahwa kita perlu fokus pada lingkaran kendali dan selalu berusaha untuk memperbesar lingkaran pengaruh.
  - d. Sikap Proaktif (film “Lead India – The Tree”). Secara khusus untuk menjelaskan topik ini, fasilitator menayangkan cuplikan video klip “Lead India – The Tree”. Ajaklah peserta mengamati secara lebih detail, ada kejadian apa dan suasananya bagaimana yang mereka amati, ada tokoh siapa saja di sana, masing-masing bagaimana sikap perilakunya. Setelah menonton video klip, ajak peserta untuk berdiskusi terkait sikap “proaktif” dan pentingnya mereka memiliki sikap tersebut dalam kehidupan sehari-hari.
3. Selanjutnya fasilitator mengajak peserta untuk berlatih mengambil keputusan. Fasilitator membagi peserta menjadi beberapa kelompok kemudian beri penjelasan tentang topik kemungkinan-kemungkinan yang dihadapi sebagai konsekuensi dari setiap pilihan keputusan. Fasilitator mencontohkan dengan menuliskan di *flipchart* tentang pilihan pacaran/tidak pacaran, lalu berhubungan intim/tidak berhubungan intim, dan pilihan-pilihan berikutnya yang menjadi konsekuensi dari pilihan sebelumnya.
  4. Fasilitator mengajak setiap kelompok untuk berdiskusi dan melakukan latihan memetakan konsekuensi melalui



aktivitas “KEMUNGKINAN” dengan tema **Pergaulan Tidak Sehat**.

5. Setelah 10 menit, ajak peserta kembali ke forum besar, lalu beri kesempatan untuk presentasi kelompok secara bergantian.
6. Sebagai alternatif lain topik di atas dapat dilakukan dengan metode penugasan individu. Setiap peserta dapat berlatih melakukan aktivitas “KEMUNGKINAN” dengan menuliskan sendiri-sendiri di kertas HVS masing-masing. Setelah semua peserta selesai menuliskan aktivitas “KEMUNGKINAN”, fasilitator memandu diskusi untuk pembahasan bersama secara lebih mendalam.
7. Fasilitator membantu memandu untuk membuat beberapa kesimpulan penting:
  - a. Pergaulan remaja yang tidak sehat (perilaku seks bebas) berdampak sampai ke kehancuran kehidupan masa depan
  - b. Pilihan sesaat berpengaruh sangat panjang
  - c. Dalam mengambil keputusan yang paling penting adalah melihat dan mempertimbangkan berbagai konsekuensinya.

POKOK BAHASAN

# Keterampilan Komunikasi

(40 menit)

### **Tujuan khusus:**

1. Peserta dapat berlatih meningkatkan keterampilan berkomunikasi
2. Peserta dapat meningkatkan keterampilan membangun relasi sosial (laki-laki dengan perempuan, anak dengan ortu, dengan teman, dengan orang lain secara luas)

### **Metode:**

1. Ceramah
2. Praktek berkomunikasi (dalam situasi konflik)
3. Diskusi interaktif dan tanya jawab

### **Media:**

1. Laptop, LCD dan *screen*
2. Bahan materi *power point*

### **Langkah-Langkah:**

1. Fasilitator menjelaskan racun komunikasi, penawar racun komunikasi dan 4 level komunikasi dalam konflik, sebagai keterampilan yang diperlukan oleh remaja untuk mengelola hubungan dengan orang-orang di sekitarnya.
2. Fasilitator perlu memberikan contoh-contoh racun komunikasi (sikap menghakimi, sikap sinis, dan rasa takut) sekaligus juga penawar racun (buka pikiran, buka hati, dan buka tekad).
3. Fasilitator meminta peserta berpasangan mempraktekan komunikasi bertingkat, dengan kasus-kasus konflik yang biasa mereka temui, misalnya bertengkar dengan teman, berkonflik dengan guru, berkonflik dengan kakak/adik, atau

berkonflik dengan orangtua. Tekankan kepada mereka untuk berlatih menggunakan penawar racun komunikasi.

4. Fasilitator perlu memotivasi semua peserta untuk terlibat secara aktif dalam sesi praktek komunikasi ini. Berilah bantuan jika ada pasangan yang mengalami kesulitan dalam praktek komunikasi ini.
5. Fasilitator membantu peserta menyimpulkan dari pengalaman latihan berkomunikasi dalam konflik.

# Penutup

(10 menit)

1. Fasilitator meminta peserta mengisi lembar refleksi evaluasi, untuk menutup proses pembelajaran selama 2 sesi. Refleksi evaluasi dapat dilakukan baik secara manual (*hard copy*) maupun menggunakan *link Google Form* yang dapat disiapkan sebelumnya.
2. Fasilitator menutup program dengan mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta dan menyampaikan salam penutup.

### Instrumen 5

#### MATRIK EMOSIKU

| Pertanyaan                                                                                                                              | Jawaban                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <p><b>Apa yang biasanya membuatmu:</b></p> <p><b>a. Marah</b></p> <p><b>b. Sedih</b></p> <p><b>c. Cemas</b></p> <p><b>d. Senang</b></p> | <p>a. ....</p> <p>b. ....</p> <p>c. ....</p> <p>d. ....</p> |
| <p><b>Emosi negatif apa yang paling sering kamu rasakan/alami?</b></p>                                                                  |                                                             |
| <p><b>Apa yang biasanya terjadi saat sedang dikuasai emosi negatif tersebut?</b></p>                                                    |                                                             |
| <p><b>Apa yang biasa kamu lakukan untuk meredakan emosi negatif tersebut?</b></p>                                                       |                                                             |
| <p><b>Apa yang kamu harapkan dilakukan oleh orang-orang terdekatmu ?</b></p>                                                            |                                                             |

Barcode file presentasi (PPT)





Modul ini sebagai bentuk komitmen bersama dalam membangun ekosistem pendidikan yang komprehensif, inklusif, dan berakar pada nilai-nilai kemanusiaan yang moderat. Implementasi dalam modul ini mengajak peserta untuk terlibat secara aktif selama proses belajar. Pengalaman dan daya pikir peserta menjadi bahan yang sangat penting, sehingga materi yang ada berkaitan langsung dengan kehidupan mereka sehari-hari, misalnya mengambil keputusan, cara berkomunikasi efektif, mengelola konflik dan yang lainnya.

Modul ini digunakan sebagai panduan bagi fasilitator yang akan memandu proses bimbingan. Fasilitator idealnya sudah mengikuti pelatihan fasilitator (*Training for Facilitator*) yang juga sudah didesign secara standar. Peran Fasilitator sangat penting agar tujuan umum membekali para remaja ini dapat tercapai. Fasilitator mempunyai tanggung jawab utama mengawal proses bimbingan agar target setiap materi dapat tercapai, tidak hanya dalam hal pengetahuan, akan tetapi sampai pada peningkatan keterampilan dan sikap yang lebih baik dalam mengelola diri untuk menghadapi masa depan yang cerah. Namun demikian, fasilitator juga memiliki keleluasaan berkreasi dalam hal *games*, metode, dan media sejauh masih sejalan dengan tujuan umum dan target belajar dalam setiap sesinya.



**Lakpesdam PBNU**

Jl. K.H. Ramli Sel. No.20, RT.2/RW.3,  
Menteng Dalam, Kec. Tebet, Kota Jakarta  
Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta  
12870