

LEMBAR
HASIL PENILAIAN SEJAWAT SEBIDANG ATAU PEER REVIEW
KARYA ILMIAH : HAK KEKAYAAN INTELEKTUAL

Judul Karya Ilmiah (Artikel) : Modul Pelatihan AWESOME: Achieve The Health, Explore The SOul, MEntion The Dreams Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Anak Didik Pemasarakatan

Penulis : **Dian Veronika Sakti Kaloeti**, Hastaning Sakti, Niken Fatimah Nurhayati, Suparno, Edwin Rosario Riyanto, Annisa Puti Kusnadi, Jessica Solagrasia Bessie, Kurniawati

Jumlah Penulis : 8 orang

Status Pengusul : Penulis pertama

Identitas Karya Ilmiah :

a. Nama Sertifikat : Surat Pencatatan Ciptaan No. 000384788

b. Nomor ISBN : -

c. Penerbit : Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia

d. Tanggal Perncatatan : 27 September 2022

e. URL HKI : https://doc-pak.undip.ac.id/16509/1/Sertifikat%20HKI_Modul%20Pelatihan%20AWESOME%20Achieve%20The%20Health%2C%20Explore%20The%20SOul%2C%20MENTion%20The%20Dreams%20Untuk%20Meningkatkan%20Kualitas%20Hidup%20Anak%20Didik%20Pemasarakatan_2022.pdf

Kategori Publikasi Karya Ilmiah (beri \surd pada kategori yang tepat) :

Membuat Rancangan dan Teknologi dipatenkan Tingkat Internasional

Membuat Rancangan dan Teknologi dipatenkan Tingkat Nasional

Hasil Penilaian *Peer Review* :

Komponen yang Dinilai	Nilai Maksimal Rancangan dan Teknologi		Nilai Akhir yang Diperoleh
	Internasional <input type="checkbox"/>	Nasional <input checked="" type="checkbox"/>	
a. Kelengkapan unsur isi (10%)		1.5	1.5
b. Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan (30%)		4.5	4.25
c. Kecukupan dan kemutahiran data/ informasi dan metodologi (30%)		4.5	4.5
d. Kelengkapan unsur dan kualitas penerbit (30%)		4.5	4.3
Total = (100%)		15	14.55
Nilai Pengusul = 60% x total nilai yang diperoleh = 60% x 14.55 = 8.73			

Catatan penilaian artikel oleh reviewer :

a. Kelengkapan unsur isi paten :

Modul ini disusun sebagai pegangan trainer untuk melakukan intervensi dalam upaya meningkatkan kualitas hidup anak didik pemsarakatan. Konten isi modul disampaikan dengan lengkap, mudah diikuti dan mudah

untuk diterapkan oleh trainer. Modul menyampaikan penjelasan tiap sesi yang terdiri dari judul sesi, tujuan mengenai isi modul, perlengkapan atau alat bantu, prosedur, serta debriefing.

b. Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan :

Modul ini dikembangkan berdasarkan kajian literatur, survei dan wawancara pada petugas LPKA. Materi yang disajikan meliputi sesi mengenali diri dan emosi, sesi orientasi masa depan dan sesi latihan peningkatan kebugaran jasmani. Tiap bab memberikan gambaran secara detail mengenai aktivitas yang dilakukan, tujuan, serta alat bantu yang diperlukan.

c. Kecukupan dan kemutahiran data/ informasi dan metodologi :

Informasi tiap sesi cukup komprehensif. Gambar yang disajikan berwarna untuk melengkapi penjelasan yang disajikan, selain itu jenis huruf, ukuran huruf dan sistematika yang dipaparkan memberikan gambaran yang komprehensif mengenai cara meningkatkan kualitas hidup anak didik masyarakat.

d. Kelengkapan unsur dan kualitas penerbit :

Modul ini diterbitkan oleh Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dengan kualitas yang baik dan desain cover yang menarik, serta hasil cetakannya cukup jelas. Modul juga telah dilengkapi dengan nomor ISBN yaitu 978-623-6742-46-4.

Semarang, 17 April 2023

Reviewer 1



Prof. Kwartarini Wahyu Yuniarti, M.Med., Ph.D.

NIP. 1963062989032001

Unit kerja : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah

Mada, Yogyakarta

Bidang ilmu : Psikologi

LEMBAR
HASIL PENILAIAN SEJAWAT SEBIDANG ATAU PEER REVIEW
KARYA ILMIAH : HAK KEKAYAAN INTELEKTUAL

Judul Karya Ilmiah (Artikel) : Modul Pelatihan AWESOME: Achieve The Health, Explore The SOul, MEntion The Dreams Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Anak Didik Pemasarakatan

Penulis : **Dian Veronika Sakti Kaloeti**, Hastaning Sakti, Niken Fatimah Nurhayati, Suparno, Edwin Rosario Riyanto, Annisa Puti Kusnadi, Jessica Solagrasia Bessie, Kurniawati

Jumlah Penulis : 8 orang

Status Pengusul : Penulis pertama

Identitas Karya Ilmiah :

a. Nama Sertifikat : Surat Pencatatan Ciptaan No. 000384788

b. Nomor ISBN : -

c. Penerbit : Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia

d. Tanggal Perncatatan : 27 September 2022

e. URL HKI : https://doc-pak.undip.ac.id/16509/1/Sertifikat%20HKI_Modul%20Pelatihan%20AWESOME%20Achieve%20The%20Health%2C%20Explore%20The%20SOul%2C%20MENTion%20The%20Dreams%20Untuk%20Meningkatkan%20Kualitas%20Hidup%20Anak%20Didik%20Pemasarakatan_2022.pdf

Kategori Publikasi Karya Ilmiah (beri √ pada kategori yang tepat) :

Membuat Rancangan dan Teknologi dipatenkan Tingkat Internasional

Membuat Rancangan dan Teknologi dipatenkan Tingkat Nasional

Hasil Penilaian *Peer Review* :

Komponen yang Dinilai	Nilai Maksimal Rancangan dan Teknologi		Nilai Akhir yang Diperoleh
	Internasional <input type="checkbox"/>	Nasional <input checked="" type="checkbox"/>	
a. Kelengkapan unsur isi (10%)		1.5	1,0
b. Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan (30%)		4.5	4
c. Kecukupan dan kemutakhiran data/ informasi dan metodologi (30%)		4.5	4,5
d. Kelengkapan unsur dan kualitas penerbit (30%)		4.5	4
Total = (100%)		15	13,5
Nilai Pengusul = 60% x total nilai yang diperoleh = 60% x 13,5 = 8,1			

Catatan penilaian artikel oleh reviewer :

a. Kelengkapan unsur isi paten : sudah lengkap namun tampaknya masih perlu pengantar dan tujuan secara umum, sebelum masuk pada modul kegiatan.

- b. Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan :** sudah ada dan cukup spesifik, tinggal ditambahkan lagi pada pengantar supaya lebih tampak 'ikatan'nya antar berbagai kegiatan.
- c. Kecukupan dan kemutahiran data/ informasi dan metodologi :** menarik dan diperlukan dalam pembinaan andikpas.
- d. Kelengkapan unsur dan kualitas penerbit :** lengkap ada ISBN, dan dalam lingkup universitas.

Semarang, 1 Mei 2023

Reviewer 2



Dr. Ahmad Gimmy Prathama Siswadi, M.Si., Psikolog

NIP. 196208281989031001

Unit kerja : Fakultas Psikologi Universitas

Padjajaran, Bandung

Bidang ilmu : Psikologi

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

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

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202269049, 27 September 2022

Pencipta

Nama : **Dr. phil. Dian Veronika Sakti Kaloeti, S.Psi., M.Psi., Dr. Hastaning Sakti, M.Kes., Psi. dkk**

Alamat : Grand Tembalang Regency D3/12B RT.004/RW.006, Bulusan, Tembalang, Kota Semarang, JAWA TENGAH, 50277

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **UNIVERSITAS DIPONEGORO**

Alamat : Jl. Prof. Soedarto, SH Tembalang, Kota Semarang, JAWA TENGAH, 50275

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Modul**

Judul Ciptaan : **Modul Pelatihan AWESOME: Achieve The Health, Explore The SOul, MENTION The Dreams Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Anak Didik Pemasarakatan**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 20 Juli 2022, di Semarang

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000384788

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



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

Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto
NIP.196412081991031002

Disclaimer:

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

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Dr. phil. Dian Veronika Sakti Kaloeti, S.Psi., M.Psi.	Grand Tembalang Regency D3/12B RT.004/RW.006, Bulusan, Tembalang
2	Dr. Hastaning Sakti, M.Kes., Psi.	Puri Ayodya D7 Jl. Ngesrep Timur VI RT.009/RW.005, Sumorboto, Banyumanik
3	Dr. Dra. Niken Fatimah Nurhayati, M.Pd.	Bukit Cemara Indah IV/CC-26 RT.003/RW.013, Meteseh Tembalang, Bukit Cemara Indah IV/CC-26 RT. 003/RW. 013, Meteseh Tembalang
4	Suparno, S.Ag., M.S.I.	Jl. Kukilo Mukti Selatan No. 153 RT.006/RW.002, Pedurungan Kidul
5	Edwin Rosario Riyantono	Kelurahan Kalibobo RT.003/RW.001 Kalibobo Nabire, Kelurahan Kalibobo RT.003/RW.001 Kalibobo Nabire, 98818
6	Annisa Puti Kusnadi	Jl. S. Hamdani GG. Sabri Said 1/8 LK. I RT.007/RW.000 Labuhan Ratu
7	Jesica Solagrasia Bessie	Kelurahan Liliba RT.042/RW.005 Liliba Oebobo
8	Kurniawati	Jl. Kakatua No.8 RT.010/RW.005 Panggi Mpunda





Fakultas **PSIKOLOGI**
Universitas Diponegoro

MODUL PELATIHAN **AWESOME**

(Achieve the health, Explore the SOul, MEntion the dreams)

UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP ANAK DIDIK PEMASYARAKATAN



Penulis :

Dr. phil. Dian Veronika Sakti Kaloeti, S.Psi., M.Psi., Psikolog • Dr. Hastaning Sakti, M.Kes., Psikolog
Dr. Niken Fatimah N., M.Pd., • Suparno, S.Ag., M.Si. • Edwin Rosario Riyantono, S.Psi
Annisa Puti Kusnadi, S.Psi • Jesica Solagrasia Bessie, S.Psi • Kurniawati

Modul Pelatihan Awesome

**(Achieve the health, explore the soul, mention the dreams)
untuk meningkatkan kualitas hidup anak didik masyarakat**

Penulis : Dr. phil. Dian Veronika Sakti Kaloeti, S.Psi.,
M.Psi., Psikolog
Dr. Hastaning Sakti, M.Kes., Psikolog
Dr. Niken Fatimah N., M.Pd.,
Suparno, S.Ag., M.Si
Edwin Rosario Riyantono, S.Psi
Annisa Puti Kusnadi, S.Psi
Jessica Solagrasia Bessie, S.Psi
Kurniawati

Penyunting : Dr. phil. Dian Veronika Sakti Kaloeti., S.Psi.,
M.Psi., Psikolog

Tata Letak : Annisa Nur Hikmatu Shalihah, S.Psi

Perancang Sampul : Erlita Nur Andini, S.Km

ISBN 978-623-6742-46-4

Hak Cipta @2022

**Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa izin dari penerbit.**

**Hak Penerbitan pada Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Dicetak oleh Fastindo**

**Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof Soedarto, S.H., Tembalang Semarang
Telp : (024) 7460051
Fax : (024) 7460051
Email : psikologi@live.undip.ac.id
Website : psikologi.undip.ac.id**

PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, yang telah melimpahkan curahan nikmat dan kekuatan kepada penulis sehingga modul pelatihan “AWESOME (Achieve the health, Explore the SOul, Mention the dreams) untuk meningkatkan kualitas hidup anak didik masyarakat” dapat terselesaikan dengan baik.

Remaja sebagai Anak Didik Masyarakat (Andikpas) menemui berbagai permasalahan yang berbeda dibandingkan remaja pada umumnya. Salah satu permasalahan dominan yang ditemui berkaitan dengan kualitas hidup yang rendah berupa adanya kekhawatiran akan masa depan, adaptasi selama menjalani hukuman dan kualitas tidur yang memburuk.

Modul AWESOME (Achieve the health, Explore the SOul, Mention the dreams) dikembangkan berdasarkan kajian literatur dan survei pada Anak Didik Masyarakat dan petugas Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA). Modul ini juga merupakan salah satu luaran Program Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Psikologi UNDIP tahun 2022.

Besar harapan, karya ini dapat memberikan kontribusi bagi kemajuan ilmu terutama kajian mengenai intervensi di bidang Psikologi Klinis dan Psikologi Forensik. Tiada gading yang tak retak, modul ini diharapkan dapat terus berkembang menjadi lebih baik dan dapat diterapkan pada berbagai kancha khususnya pembinaan dan rehabilitasi bagi Anak Didik Masyarakat.

Semarang, Juli 2022

Tim Penyusun

DAFTAR ISI

Sesi 1. Mengenal Diri dan Emosi.....	5
Sesi 2. Orientasi Masa Depan.....	38
Sesi 3. Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani.....	49

SESI 1.

MENGENALI DIRI DAN EMOSI

Tujuan:

Dalam sesi ini Anak Didik Pemasarakatan (Andikpas) akan diberikan psikoedukasi yang diharapkan mampu membantu Andikpas dalam:

1. Pentingnya mengenali diri
2. Mengenali emosi dan berbagai jenis emosi yang ada
3. Mengenali faktor penyebab munculnya emosi negatif berkaitan dengan kondisi menjadi Andikpas
4. Mengetahui tips dan strategi yang dapat dilakukan agar tidak memunculkan respon negatif

Waktu:

50 Menit

Alat-alat:

Laptop, LCD, kertas dan alat tulis, lembar observasi, audio

Materi:

Psikoedukasi mengenai mengenal diri dan regulasi emosi
Skrip relaksasi

Worksheet:

- Lembar Kerja “Siapakah diriku?”
- Lembar Kerja “Mengenali emosiku?”

Kegiatan:

1. Trainer membuka sesi dengan salam dan memulai dengan perkenalan seluruh tim yang hadir, menjelaskan gambaran dari kegiatan yang akan dilakukan serta peraturan apa saja yang berlaku selama kegiatan berlangsung.
2. Trainer meminta peserta untuk memperkenalkan diri secara singkat kepada seluruh tim berupa nama dan usia.
3. Trainer membuka sesi dengan permainan (*ice breaker*) meminta setiap peserta untuk menyebutkan “kuku, kakiku, kering, kak” secara berurutan. Kemudian, peserta diarahkan untuk duduk sesuai dengan kata yang diucapkan dalam 5 hitungan, sehingga terbentuk 4 kelompok kecil. Peserta diarahkan untuk duduk nyaman mungkin untuk menerima materi pertama yang akan diberikan. Co-trainer bertugas mendampingi setiap kelompok untuk terlibat aktif selama kegiatan berlangsung.

4. Trainer memberikan pertanyaan pada peserta jika diibaratkan sebuah benda (gambar-gambar yang ditampilkan di layar), maka benda apakah yang menggambarkan peserta tersebut. Co trainer memberikan lembar **kerja siapakah diriku** pada peserta, peserta diarahkan untuk menempelkan potongan gambar yang telah disediakan serta alasan memilih gambar tersebut. Trainer menyampaikan pentingnya mengenal diri sendiri karena akan membantu peserta dalam beradaptasi di kehidupan sehari-hari khususnya selama menjalani peminjaraan.
5. Trainer mengarahkan peserta untuk mengikuti permainan tangkap lawan. Seluruh peserta membentuk lingkaran dalam kelompoknya, Seluruh peserta mengangkat tangannya, tangan kanan mengatupkan jari, dan tangan kiri bersiap menangkap jemari lawan saat instruksi diberikan. Instruksi terselip dalam rangkaian cerita mengenai perjalanan hidup di LPKA saat trainer mengucapkan “Bapak Berkata”.
6. Setelah permainan berakhir, trainer membuka diskusi dengan bertanya: Apa saja yang dirasakan oleh peserta saat bercerita mengenai kisahnya selama di LPKA. Trainer membuka pemahaman mengenai emosi dan macam-macam jenis emosi dari paparan cerita peserta, emosi yang muncul dalam permainan yang telah dilakukan dengan menempelkan stiker emosi pada kertas besar yang telah disediakan.
7. Trainer meminta peserta untuk menuliskan hal apa saja yang menimbulkan emosi negatif di dalam LPKA dalam **lembar kerja “Mengenal emosiku”**. Lembar kerja juga memuat seberapa kuat emosi tersebut dirasakan. Setelah itu, trainer memberi kesempatan pada salah satu peserta untuk mengungkapkan tulisannya serta menanyakan dampak dari emosi yang dirasakan. Trainer melanjutkan dengan materi mengenai dampak-dampak emosi pada manusia.
8. Trainer memaparkan tips dan strategi yang dapat dilakukan agar tidak memunculkan respon negatif, Dalam sesi ini trainer akan menjelaskan apa saja yang akan dilakukan saat kita berhadapan dengan situasi yang tidak mengenakan atau situasi yang memunculkan emosi negatif.
9. Trainer mengarahkan peserta untuk melakukan permainan jawab cerita. Trainer menyiapkan beberapa pertanyaan kasus, dan meminta peserta untuk menjawab dengan jawaban yang paling tepat (Contohnya seperti “*Apa yang harus saya lakukan saat saya merasa takut saat dipanggil petugas?*”). Peserta diarahkan. Jawaban yang ada akan menggambarkan strategi dalam menghadapi situasi yang memicu emosi negatif. Trainer menyampaikan bahwa semua emosi yang bisa kita kendalikan akan menentukan hasil akhir dari perilaku yang kita keluarkan.
10. Trainer mengarahkan peserta untuk berbaring nyaman mungkin, untuk bersiap melakukan relaksasi.
11. Trainer memulai relaksasi dengan skrip dan audio yang telah disediakan.

Debriefing:

Dengan mengenal diri sendiri secara lebih dalam, termasuk memahami setiap kelebihan yang ada dalam diri akan membantu Andikpas dalam mengatasi situasi sulit. Pikiran yang negatif akan membuat Andikpas menjadi berperilaku negatif, begitu juga

sebaliknya pikiran yang positif akan membantu Andikpas menentukan tindakan apa yang perlu dilakukan khususnya selama menjalani pembinaan di LPKA.

LEMBAR KERJA

Nama :

Umur :



SIAPAKAH DIRIKU?

Apabila diibaratkan sebuah benda, maka benda apakah yang menggambarkan dirimu? Lalu tempelkan potongan gambar yang telah disediakan serta alasan memilih gambar tersebut!

Nama :

Umur :

PERMAINAN TANGKAP LAWAN

Emosi apa saja yang muncul dalam permainan yang telah dilakukan? Tempelkan stiker emoticon yang menurutmu sesuai!



BAHAGIA



TAKUT



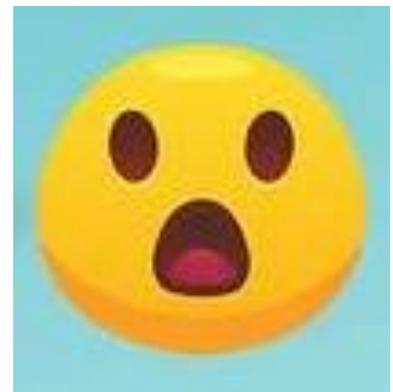
SEDIH



JIIK



MARAH



TERKEJUT

Nama :

Umur :

MENGENALI EMOSIKU

Tuliskan hal apa saja yang menimbulkan emosi negative pada dirimu di dalam lapas? Berilah tanda (v) pada salah satu angka 1,2,3,4, atau 5 berdasarkan seberapa kuat emosi tersebut kamu rasakan. Semakin besar angkanya maka semakin kuat pula perasaan emosi negative tersebut.

No.	Hal-Hal yang Memunculkan Emosi Negative pada Diriku	1	2	3	4	5
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

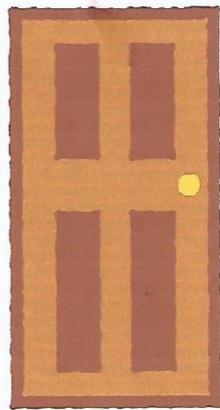
CONTOH Pengerjaan Lembar Kerja

Nama : Wahyu Pratama
Umur : 18 tahun



SIAPAKAH DIRIKU?

Apabila diibaratkan sebuah benda, maka benda apakah yang menggambarkan dirimu? Lalu tempelkan potongan gambar yang telah disediakan serta alasan memilih gambar tersebut!



aku seperti Pintu karena selalu terbuka
↓
saya ingin⁷

Nama : M. Devin

Umur : 18

MENGENALI EMOSIKU

Tuliskan hal apa saja yang menimbulkan emosi negative pada dirimu di dalam lapas? Berilah tanda (v) pada salah satu angka 1,2,3,4, atau 5 berdasarkan seberapa kuat emosi tersebut kamu rasakan. Semakin besar angkanya maka semakin kuat pula perasaan emosi negative tersebut.

No.	Hal-Hal yang Memunculkan Emosi Negative pada Diriku	1	2	3	4	5
1.	temen maunya menung sendiri					✓
2.	cuci ompreng siang		✓			
3.	Di sukuk piket pagi	✓	✓			
4.	tidak dapat remisi				✓	
5.	jarang telvon			✓		
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

MENGENALI DIRI DAN EMOSI



Fakultas **PSIKOLOGI**
Universitas Diponegoro



Apakah Kamu Sudah Siap Bermain ?

Let's Go !!

-Games Kuku, Kakiku, Kering, Kak-



Apabila diibaratkan sebuah benda, maka benda apakah yang menggambarkan dirimu? Lalu tempelkan potongan gambar yang telah disediakan serta alasan memilih gambar tersebut!



Apakah Kamu Sudah Siap Bermain Kembali?

Let's Go !!

-Games Tangkap Lawan-



Apa Itu Emosi?

- Emosi adalah perasaan mendalam (intens) yang diarahkan kepada seseorang atau sesuatu.

Emosi adalah respons terhadap kejadian yang menimpa kita



Apa Saja Jenis-Jenis Emosi Itu?

Secara garis besar terdapat emosi positif dan emosi negative.

Terdapat 6 emosi dasar manusia yaitu



BAHAGIA



TAKUT



SEDIH



JIJIK



MARAH



TERKEJUT



Emosi apa saja yang muncul dalam permainan yang telah dilakukan?



Apa Saja Dampak Emosi pada Manusia?

- Bertahan hidup
- Pembangkit energi
- Pembawa Pesan

Emosi sangat penting bagi kehidupan, yang sangat memiliki peran dalam mendukung segala aktivitas yang dilakukan manusia. Menggunakan emosi dalam situasi yang tepat akan mempengaruhi hasil dari situasi tersebut.



Tips dan Strategi untuk Mengatasi Emosi Negatif

- Berhitung
- Melatih Pernafasan
- Olahraga
- Melakukan Relaksasi
- Mencari Kata atau Frasa yang Menenangkan
- Mendengarkan Musik
- Menuliskan Perasaan



Apakah Kamu Masih Semangat untuk Bermain Kemali?

Let's Go !!

-Games Jawab Cerita-



Yayyy!



Skrip “Inner safe”

Pertama, ambillah posisi yang nyaman...tarik napas yang dalam...dan hembuskan...tarik napas yang dalam, rasakan seluruh napas anda masuk ke dalam perut...dan sekarang sambil mengeluarkan napas...lepaskan semua ketegangan dan kekhawatiranmu. Lepaskan semuanya...dan sekarang...perlahan-lahan tarik napasmu dan pejamkan mata mu...sambil mendengarkan musik dan suara saya sebagai latar belakangnya, dan dengan kesadaran penuh kamu tahu bahwa kamulah yang mengendalikan keadaanmu saat ini.

Sekarang, didalam pikiranmu...cari dan temukanlah kembali sebuah tempat yang nyaman...sebuah tempat yang tenang yang pernah kamu kunjungi...sebuah tempat dimana kamu dapat merasa aman, nyaman dan rileks sepenuhnya...sebuah tempat dimana kamu mengalami suatu ketenangan dan suasana yang benar-benar nyaman...hanya kamu yang dapat masuk dan keluar dari tempat itu sekehendak hatimu.

Sekarang, kamu sedang berada di tempat itu dan memandang sekitarmu...dan di dalam dirimu ada suatu perasaan yang begitu indah...begitu luar biasa...tenang, aman, nyaman dan rileks sepenuhnya...saat ini kamu merasakan tempat itu begitu nyata...kamu bisa menyentuhnya...dan menghirup segarnya udara disana...dan merasakan perasaan di hatimu...tentang semua yang ada disekelilingmu...di tempat yang nyaman itu. Kamu dapat memberikan tempat itu sebuah nama sesuai dengan keinginanmu. Bawalah apa saja yang kamu sukai, sesuatu yang sangat spesial bagimu, hal-hal yang membuatmu merasa tenang, aman, nyaman dan rileks untuk masuk ke dalam tempat itu.

Sekarang, berjalanlah keluar meninggalkan tempat ini...sambil berjalan keluar, kamu menoleh kebelakang...dan merasa yakin bahwa kamu mengetahui bagaimana caranya untuk masuk kembali ke sana.

Pada hitungan ke-5, anda akan membuka mata, dan pada saat kamu membuka mata, kamu akan merasa rileks, sehat dan segar, dan...kamu akan mengetahui bahwa kamu akan bisa kembali ke tempat tersebut setiap saat, dimana sewaktu kamu kembali kesana, kamu akan merasa tenang, aman, nyaman dan rileks...pada hitungan satu, kamu mulai merasakan darah mengalir di jari-jari kaki dan tanganmu...pada hitungan dua, kamu mulai menggerak-gerakkan jari-jari tangan dan kakimu...dan tiga kamu mulai bergerak meregangkan tubuhmu...dan empat, kamu mulai memutar-mutar leher dan kepalamu...dan lima, sekarang kamu membuka matamu, kamu sangat sadar, sehat dan merasa sangat segar, serta yakin bahwa kamu bisa kembali ke tempat itu setiap saat.

SESI 2.

ORIENTASI MASA DEPAN

Tujuan:

Dalam sesi ini, Andikpas akan :

1. Mengetahui dan memahami kemampuan potensial yang dimiliki
2. Diberikan keterampilan untuk meningkatkan kepercayaan diri terhadap kemampuan yang dimiliki.
3. Mengetahui pentingnya orientasi masa depan dan membuat rencana mengenai masa depan sesuai dengan minat dan bakat yang dimiliki

Waktu:

30-45 menit

Alat-alat:

Audio, Laptop, Spidol

Materi:

PPT orientasi masa depan

Lembar Kerja:

- Lembar Kerja Potensiku
- Lembar Kerja Cita-Citaku

Kegiatan:

1. Diawal sesi trainer akan memutar lagu dengan irama yang menyenangkan dan mengajak peserta bergoyang. Hal ini diharapkan mampu meningkatkan semangat peserta untuk mengikuti sesi yang akan berlangsung.
2. Trainer mengulas sedikit tentang inti materi sesi 1. Pentingnya mengenal diri dan mengenali emosi diri untuk mampu bersikap dengan lebih positif.
3. Trainer memaparkan bahwa mengenal diri termasuk dengan mengenali potensi diri. Trainer memaparkan materi mengenai potensi diri dan memberikan lembar **lembar kerja**

“**potensiku**”, untuk diisi oleh peserta. Setelahnya, trainer memanggil 1-3 peserta untuk berbagi mengenai potensi dirinya.

4. Trainer melanjutkan dengan memaparkan mengenai definisi cita-cita dan masa depan. Trainer menyampaikan mengenal potensi diri akan membantu individu dalam menentukan cita-cita dan masa depan yang diinginkannya. Trainer memberikan penguatan, meskipun bersatatus Andikpas, setiap peserta berhak memiliki cita-cita dan mampu mewujudkan hal tersebut untuk masa depan yang baik dan cerah.
5. Trainer kemudian memandu peserta untuk masuk ke dalam permainan Tebak Profesi. Trainer membagi peserta ke dalam 2 kelompok. Setiap kelompok diberikan tugas secara bergantian memperagakan profesi yang telah diberikan oleh trainer. Poin akan diberikan pada kelompok yang mampu menjawab dengan benar jenis profesi yang diperagakan. Poin akan diberikan pada kelompok peraga apabila kelompok lawan tidak mampu menjawab dengan benar.
6. Trainer menyampaikan materi mengenai hal-hal yang dapat dilakukan untuk dapat mencapai cita-cita. Setelah itu, peserta diberikan waktu kurang lebih 5-10 menit untuk menuliskan atau menggambarkan cita-citanya pada **lembar kerja “cita-citaku”**. Trainer mengarahkan peserta untuk membuat kertas tersebut menjadi bentuk pesawat kertas yang akan diterbangkan.
7. Trainer memandu peserta untuk mengucapkan bersama-sama “**pasti bisa, semangat!**” sambil menerbangkan pesawat kertas buatannya.
8. Trainer menutup sesi, dengan meminta 1-2 peserta berbagi pikiran dan perasaannya ketika melakukan sesi ini.

Debriefing:

Potensi diri mampu membuat individu lebih mudah menilai seberapa besar kesempatan yang dimiliki dan seberapa mampu dalam mencapai tujuan serta menjalankan segala langkah-langkah ditentukan untuk mencapai tujuan. Lebih lanjut, dengan memiliki suatu tujuan di masa depan, Andikpas dapat memiliki motivasi dan tujuan sehingga kehidupan selama menjalani proses rehabilitasi menjadi lebih fokus dan positif.

“Cita-Citaku”

Lembar Kerja Potensiku

"Masa depan adalah milik mereka yang
percaya pada keindahan mimpi-mimpi
mereka". - Eleanor Roosevelt

Hobi

Kelebihan

NAMA

Kekurangan

Cita-Cita

POWER POINT MATERI



Yukk Kita Ingat Kembali Materi Sesi 1 😊



Apa Itu Potensi Diri?

- Secara umum, potensi diri diartikan sebagai kekuatan dan kemampuan individu yang dapat dikeluarkan secara optimal.
- Potensi diri juga dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengejar bakat, peningkatan kekuatan/kemampuan pada suatu hal, mengidentifikasi diri yang sejati, tujuan dan arah hidup, gairah dalam diri, serta menjadi kreatif dalam setiap aspek kehidupan.

Kelebihan yang dimiliki individu disebut dengan potensi diri



Manfaat Potensi Diri

- Mendapatkan momentum dalam proses pengejaran tujuan jangka panjang, serta tujuan hidup menjadi lebih jelas.
- Meningkatkan pertumbuhan pengetahuan dan ketrampilan remaja.
- Meningkatkan kontribusi remaja dalam keterlibatan sipil, layanan masyarakat, peningkatan komunitas, dan saling membantu antar anggota masyarakat.
- Memperluas jaringan dan mengembangkan baik diri remaja maupun masyarakat disekitarnya.



Saatnya Beraksi!!

Lembar kerja
"Potensiku"



Cita-Cita dan Masa Depan

- Cita-cita adalah keinginan yang selalu ada di dalam pikiran atau tujuan yang ditetapkan oleh seseorang untuk diri sendiri dan hendak dicapai.
- Cita-cita adalah sesuatu yang ingin dicapai berupa prestasi atau pun hal baik lainnya di masa depan.
Contoh: Pelukis, Guru, Atlet, Penyanyi, Menjadi juara kelas, dll.
- Masa depan adalah waktu setelah masa kini.



Apa Hubungannya Potensi Diri dengan Cita-Cita dan Masa Depan??

Potensi diri akan membantu seseorang dalam menentukan cita-cita dan masa depan yang diinginkannya.

Setiap orang berhak memiliki cita-cita dan mampu mewujudkan hal tersebut untuk masa depan yang baik dan cerah.



Hal-Hal yang Dapat Dilakukan untuk Mencapai Cita-Cita



Menuliskan cita-cita di kertas



Menetapkan tujuan dengan metode SMART (Specific, Measurable, Acievable, Relevant, Timely)



Meningkatkan efikasi diri dan kepercayaan diri



Berusaha dan berdoa kepada Tuhan

Saatnya Beraksi!!

Lembar kerja "Cita-Citaku"



**Yeayy Akhirnya
Selesai !!**



SESI 3. LATIHAN PENINGKATAN KEBUGARAN JASANI

Tujuan

1. Andikpas dapat memahami pentingnya latihan kebugaran jasmani
2. Andikpas dapat merencanakan kegiatan kebugaran jasmani yang dapat dilakukan sehari-hari.
3. Andikpas dapat mengidentifikasi, menentukan, dan mengevaluasi kegiatan kebugaran jasmani yang sesuai dengan kebutuhannya.
4. Andikpas dapat melakukan senam aerobik bersama sebagai salah satu olahraga kebugaran jasmani yang menyenangkan dan mudah dilakukan.
5. Andikpas dapat termotivasi untuk menjalankan pola hidup sehat

Waktu

100 menit

Alat-alat

1. Sound system atau pengeras suara
2. Pulpen
3. Pensil/spidol warna
4. Lagu senam Aerobik (Senam Sehat)

Materi

“Pentingnya Kebugaran Jasmani”

Worksheet

Rencana Sehatku

Kegiatan (petunjuk trainer)

1. Trainer membuka sesi dengan salam dan sapa pada andikpas kemudian mengenalkan seluruh trainer serta gambaran materi selama sesi 1 berlangsung.
2. Andikpas diminta untuk mempersiapkan diri sebelum memulai materi, trainer akan memberikan *ice breaking* berupa permainan “Ayah Ayam” untuk mencairkan suasana dan memusatkan perhatian andikpas. Saat trainer mengucapkan kata “Ayah” maka Andikpas diinstruksikan untuk tepuk tangan setengah (tepek tangan tidak berbunyi), dan saat trainer mengucapkan kata “Ayam” maka Andikpas diinstruksikan untuk tepuk tangan berbunyi.

3. Trainer memberikan pemahaman dan penguatan tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani dengan metode presentasi.
4. Trainer menginstruksikan agar peserta berpasangan dan berhadap-hadapan. Kemudian trainer menjelaskan beberapa aktivitas “olah raga tanpa alat” satu persatu serta diiringi praktik langsung dari peserta. Olahraga tersebut merupakan senam sederhana yang dapat andikpas lakukan untuk tetap menjaga kebugaran jasmani selama di LPKA.
5. Trainer membagikan kertas yang sudah berisikan tabel “Rencana Sehatku”, pulpen, dan pensil/spidol warna kepada andikpas. Andikpas akan dikelompokan dalam kelompok kecil untuk mempermudah proses pengerjaan dan mewarnai. Kemudian trainer menjelaskan cara untuk membuat perencanaan dan mengevaluasi “Rencana Sehatku” yang akan andikpas buat.
6. Andikpas diberikan waktu untuk membuat “Rencana Sehatku” selama 10 menit. Trainer akan mendampingi dan memantau pengerjaan andikpas hingga selesai.
7. Trainer mempersilahkan 1-3 andikpas untuk mempresentasikan hasil pengerjaan kemudian andikpas lain diminta untuk menanggapi.
8. Trainer memandu permainan kebugaran jasmani “Bentuk Bergerak”. Trainer akan mengucapkan angka dan kata kerja/benda bersamaan. Kemudian andikpas akan membentuk tim berdasarkan jumlah angka tersebut dan memperagakan kata kerja/benda yang disebutkan. Contohnya, saat trainer mengucapkan “5 dan mendayung”, maka Andikpas secara cepat membentuk kelompok yang terdiri dari 5 orang dan memperagakan kegiatan mendayung perahu.
9. Setelah selesai, trainer mengajak andikpas untuk bersama melakukan “Senam Sehat” yang akan dipimpin oleh trainer sebagai instruktur senam. Senam Sehat dilakukan dalam kelompok besar dengan melibatkan trainer dan andikpas pada ruangan yang terbuka.
10. Kegiatan dilanjutkan dengan siraman ruhani.
11. Trainer kemudian mengevaluasi keberjalanan kegiatan sesi 1 dengan menanyakan pada andikpas terkait pendapat dan perasaannya selama kegiatan berlangsung.

Debriefing

Kebugaran jasmani menjadi salah satu aktivitas fisik yang dapat meningkatkan dan mempertahankan kebugaran sekaligus menjaga kesehatan fisik dan mental seseorang. Manfaat ini tentunya dapat mendukung aktivitas anak yang dalam masa perkembangannya membutuhkan ruang bergerak dan bermain. Andikpas akan mendapatkan manfaat kebugaran jasmani ketika terbiasa melakukan aktivitas fisik secara teratur dengan jangka waktu yang cukup. Melalui sesi ini diharapkan andikpas memiliki kesadaran diri yang baik serta termotivasi untuk menjaga kesehatan tubuh dan mental dengan aktivitas sederhana yang konsisten

Rencana Sehatku

Nama :

Umur :

NO.	Waktu (Hari, tanggal/bulan/2022)	Durasi	Aktivitas kebugaran jasmani	Keterangan
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

CONTOH Pengerjaan Lembar Kerja

Rencana Sehatku

Nama : Giovani Doni S.
Umur : 16

NO.	Waktu (Hari, tanggal/bulan/2022)	Durasi	Aktivitas kebugaran jasmani	Keterangan
1.	18 31 Juni	30mnt	Push up	Pagi hari
2.	20 Juni	30mnt	Sick up	Sore/Bersama
3.	24 Juni	30mnt	Jumping Jack	Sore/Bersama teman
4.	25 Juni	30mnt	naik turun	Pagi/Sendiri
5.	27 Juni	30mnt	lari Pagi	Pagi/Sendiri
6.	29 Juni	30mnt	20 Senam	Pagi/Bersama
7.	30 Juni	30mnt	Skat Jam	Sore/Sendiri

KEBUGARAN JASMANI



“Latihan tidak hanya
mengubah fisikmu, tetapi juga
mengubah pikiran, perilaku,
dan suasana hatimu.”



Kebugaran Jasmani?

Kemampuan untuk melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari namun tidak menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang.



Manfaat Olahraga

1

Meningkatkan kesehatan fisik

Fisik menjadi lebih bugar

2

Meningkatkan kesehatan mental

Mengurangi kecemasan, depresi, dan suasana hati negatif serta meningkatkan harga diri dan fungsi kognitif melalui sekresi hormon



Olahraga yang Benar



Teratur dan
Berkelanjutan



30' < Waktu < 60'
dalam sehari



Kamu bisa
lakukan ini!



Senam Aerobik



Sepak Bola



Basket



Voli



Tenis Meja



Lompat Tali

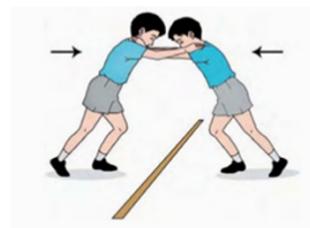


YUK KITA BUAT
RENCANA SEHAT
KITA!

Olahraga tanpa alat

Saling Mendorong Berpasangan

1. Berpasangan dengan teman
2. Berdiri saling berhadapan
3. Tangan saling berpegangan dapat dilakukan dengan dua cara:
 - a. Saling berpegangan punggung tangan; dan
 - b. Saling berpegangan pundak
4. Dorong pasangan dengan sekuat tenaga
Tahan selama 30 detik



Olahraga tanpa alat

Kangkang Berpasangan

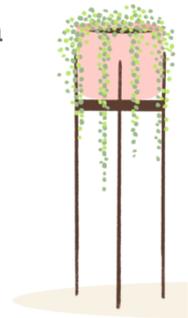
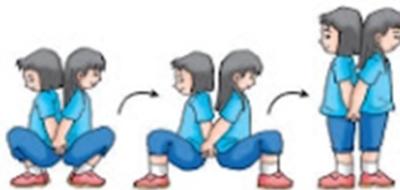
1. Posisi awal, duduk berhadapan dengan pasangan
2. Kedua kaki dibuka lebar dan dirapatkan dengan kaki pasangan
3. Pegang tangan pasangan.
4. Tarik punggungmu ke belakang seperti hendak tidur.
5. Pasangan mengikuti gerakanmu dengan membungkukkan badan ke depan



Olahraga tanpa alat

Berpasangan Belakang

1. Posisi awal, berdiri dan saling membelakangi pasangan
2. Kedua kaki masing-masing sedikit rapat
3. Pegang tangan pasangan.
4. Lakukan gerakan jongko dan berdiri secara bersama-sama dengan pasangan



Olahraga tanpa alat

Jongkok Berpasangan

1. Duduk terlunjur berpasangan dan saling berhadapan
2. Kaki depan saling dirapatkan satu kaki lain dibelakang dan kedua tangan saling berpegangan
3. Lakukan saling kedua lengan kebelakang menarik ke belakang
4. Lutut kedua kaki dalam posisi ditekuk
5. Lakukan Latihan ini secara bergantian dan saling menarik



Olahraga tanpa alat

Sit-up Berpasangan

1. Posisi awal, salah satu pasangan tiduran hingga punggung menempel lantai, lalu menekuk kaki, dan meletakkan tangan di belakang kepala. Pasangan memegang kaki temannya.
2. Naikkan badan dengan posisi seperti akan duduk
3. Lakukan gerakan jongko dan berdiri secara bersama-sama dengan pasangan



Olahraga tanpa alat

Back-up Berpasangan

1. Posisi awal, salah satu pasangan tiduran tengkurap, kaki lurus, dan meletakkan tangan di belakang kepala. Pasangan memegang kaki temannya.
2. Naikkan badan dengan posisi seperti pada gambar
3. Lakukan gerakan jongko dan berdiri secara bersama-sama dengan pasangan



"Waktu dan kesehatan adalah dua aset berharga yang tidak kita kenali dan hargai sampai mereka telah habis." -Denis Waitley





Siraman Rohani



Siapakah Aku?





**Aku adalah anak
kuat dan hebat**



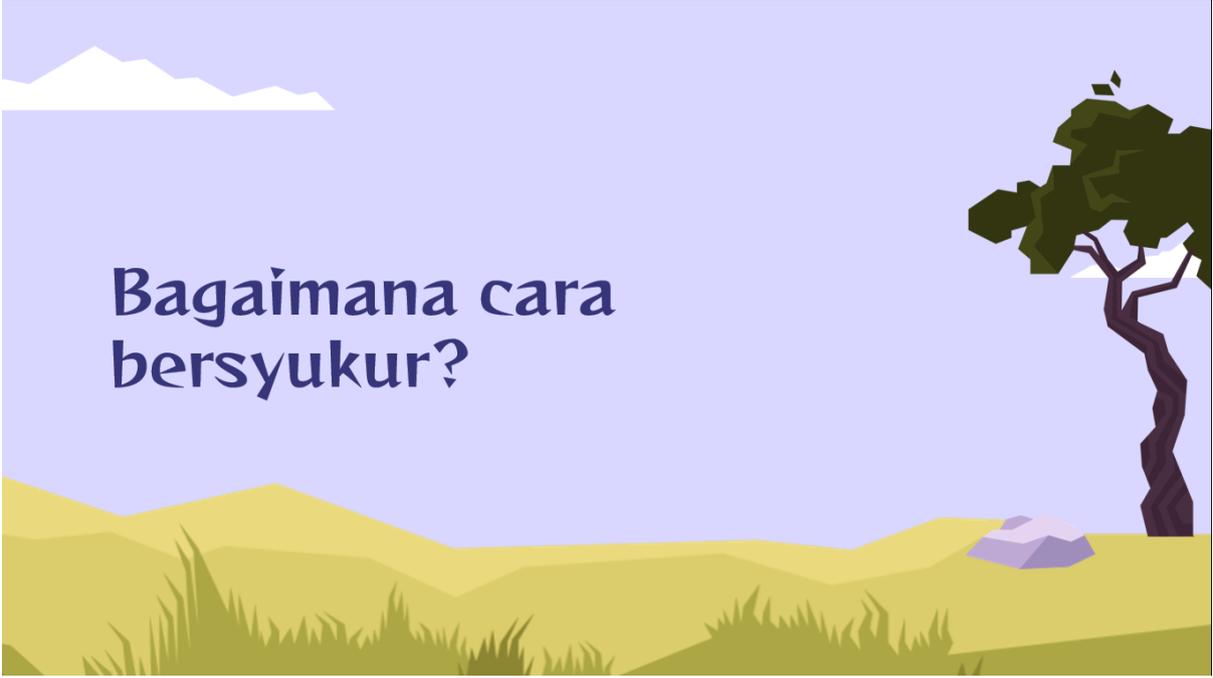
**Siapakah
Tuhanku?**

Tuhan merupakan pencipta diriku,
manusia lainnya dan segala yang
ada di alam semesta

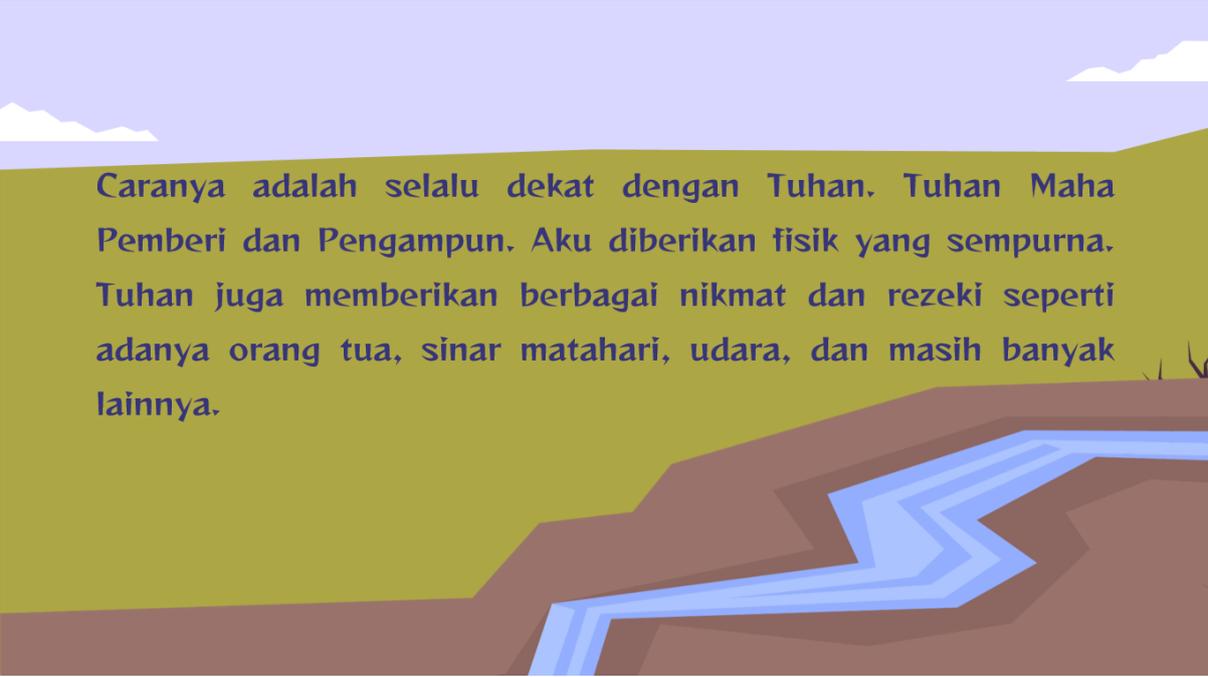




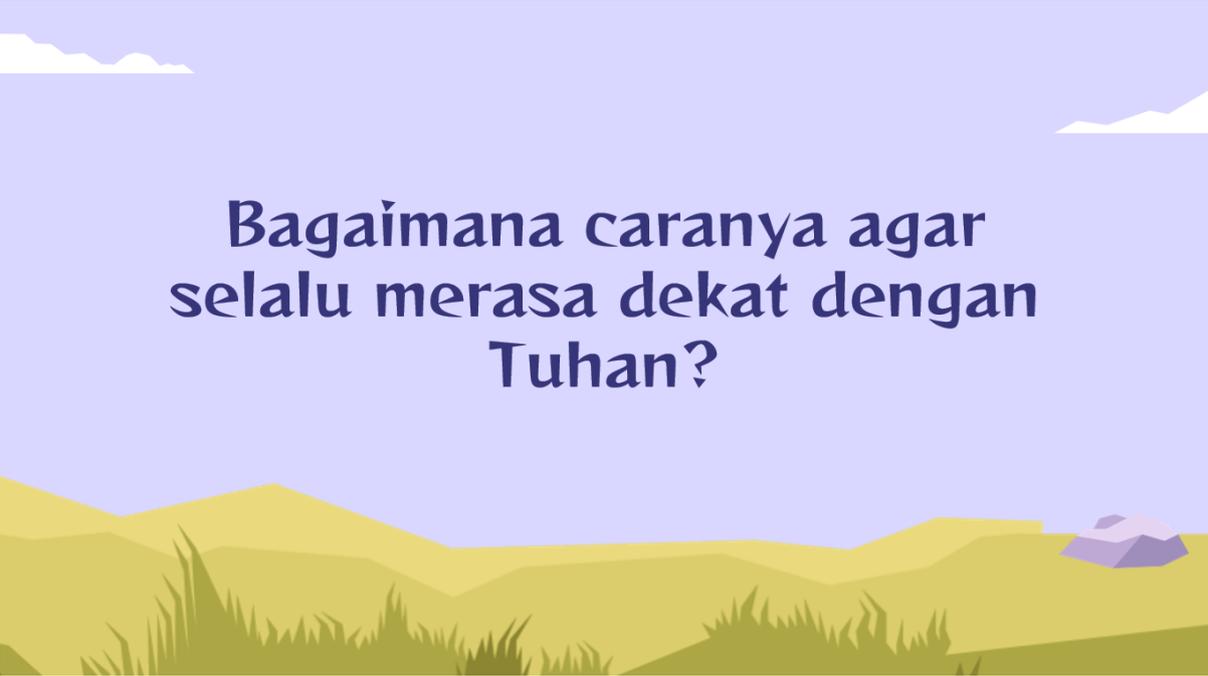
Lantas, apa yang harus dilakukan atas segala karunia yang telah Tuhan berikan?



Bagaimana cara bersyukur?



Caranya adalah selalu dekat dengan Tuhan. Tuhan Maha Pemberi dan Pengampun. Aku diberikan fisik yang sempurna. Tuhan juga memberikan berbagai nikmat dan rezeki seperti adanya orang tua, sinar matahari, udara, dan masih banyak lainnya.



**Bagaimana caranya agar
selalu merasa dekat dengan
Tuhan?**

Bagaimana caranya agar selalu merasa dekat dengan Tuhan?

Langkah-Langkah yang Dapat Dilakukan untuk Mengembangkan Spiritualitas

- 01 Kenali Diri Anda
- 02 Lakukan Introspeksi Diri
- 03 Selalu Mengingat Tuhan
- 04 Kemampuan Merumuskan Visi dan Misi dalam Hidup
- 05 Membaca Kitab Suci, memahami makna, dan mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari
- 06 Mengikuti kegiatan ritual keagamaan
- 07 Ikut kegiatan sosial

