

PENYUSUN

Dr.phil Dian Veronika Sakti Kaloeti, S.Psi.,M.Psi., Psikolog | Jati Ariati, S.Psi.,M.Psi., Psikolog  
Annastasia Ediaty, S.Psi.,M.Sc.,Ph.D., Psikolog | Rouli Manalu, Ph.D.



● SMART-C ●

Membentuk Resiliensi Digital/ pada Anak

**SMART-C (Safe, Meeting,  
Accepting, Reliable, Tell-Children):  
Membentuk Resiliensi Digital pada Anak**

Dr. phil Dian Veronika Sakti Kaloeti, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
Jati Ariati, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
Annastasia Ediati, S.Psi., M.Sc., Ph.D, Psikolog  
Rouli Manalu, Ph.D

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
SEMARANG  
2019**

## **SMART-C**

### **(Safe, Meeting, Accepting, Reliable, Tell-Children): Membentuk Resiliensi Digital pada Anak**

Penyusun:

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

Jati Ariati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Annastasia Ediati, S.Psi., M.Sc., Ph.D, Psikolog

Rouli Manalu, Ph.D

Desainer cover : Erlita Nur Andini

Desainer isi dan layout : Ayu Kurnia S, S.Psi

Sumber gambar : Freepik

Penerbit

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang

Jalan Prof. Soedarto, SH., Tembalang, Semarang 50275

Telp/Fax: 024-7460051

Website : <https://psikologi.undip.ac.id/>

Email : [psikologi@undip.ac.id](mailto:psikologi@undip.ac.id)

ISBN 978-602-52293-4-3

**Hak cipta dilindungi undang-undang.**

Dilarang memperbanyak modul ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun, tanpa izin tertulis dari penyusun modul

Februari 2019

# **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, yang telah melimpahkan curahan nikmat dan kekuatan kepada penulis sehingga modul “SMART-C: Membentuk resiliensi digital pada anak” dapat terselesaikan dengan baik.

Kepopuleran dari media digital serta ragam aplikasi yang dimilikinya telah membawa beberapa perubahan yang signifikan pada sendi-sendi kehidupan manusia. Salah satu kelompok yang juga terkena dampak dari tersebar luasnya teknologi ini adalah anak-anak. Sehingga, memberikan kompetensi yang membantu meningkatkan faktor protektif dan mengurangi faktor risiko merupakan hal vital.

SMART-C (SAFE, MEETING, ACCEPTING, RELIABLE, TELL-CHILDREN) dikembangkan berdasarkan kajian literatur, survei dan wawancara pada anak, orangtua dan guru. Modul ini telah di uji coba dan divalidasi menggunakan metode eksperimen pada kelompok partisipan anak berusia 10-12 tahun.

Modul ini merupakan salah satu luaran Riset Publikasi Internasional. Terima kasih kepada LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat) Undip dan Fakultas Psikologi Undip atas kesempatan dan dukungan yang telah diberikan. Besar harapan, karya ini dapat memberikan kontribusi bagi kemajuan ilmu terutama kajian mengenai intervensi di bidang Psikologi Klinis.

Tiada gading yang tak retak, modul ini diharapkan dapat terus berkembang menjadi lebih baik dan dapat diterapkan pada berbagai kancah.

Semarang, Februari 2019

Penyusun

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

Jati Ariati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Annastasia Ediati, S.Psi., M.Sc., Ph.D, Psikolog

Rouli Manalu, Ph.D

# DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI.....	v
Sesi 1. Diri Digital .....	1
Sesi 2. Jejak Digital.....	16
Sesi 3. Mengenali Emosi.....	25
Sesi 4. Emosi Virtual .....	35
Sesi 5. Cyberbullying.....	41
Sesi 6. Sumber Dukungan.....	57
Sesi 7. Kontrol Diri.....	67
Sesi 8. Upstander : Pahlawan SMART.....	82
RUNDOWN KEGIATAN .....	94





## Sesi 1. Diri Digital

Sesi ini merupakan sesi pembuka pelatihan, dimana siswa akan diberikan informasi tentang pelatihan, diajak untuk membuka diri, mengenali lebih jauh tentang dirinya dan peserta lainnya. Siswa juga diajak untuk mengeksplorasi kehidupan digitalnya, berfokus pada identitas luring dan identitas daring. Siswa akan belajar mengenai keuntungan dan risiko yang dihadapi ketika menunjukkan dirinya dan pengaruhnya terhadap gambaran diri serta relasi dengan dunia luar.

### **A. Tujuan:**

1. Peserta memperoleh gambaran mengenai kegiatan pelatihan.
2. Peserta belajar mengenali dan memahami dirinya serta orang lain.
3. Peserta memahami tentang identitas daring dan identitas luring, dan batasan yang harus dilakukan dalam memberikan identitas daring.

**B. Waktu :**

135 menit

**C. Peralatan :**



Kertas HVS



Spidol



Selotip

**D. Materi :**

1. *Power point* “Aku SMART, Aku Resilien”
2. Buku Jempol

**E. Lembar kerja :**

1. Informed Consent
2. *Want to know me?*
3. Instagramku

**F. Kegiatan :**

1. Trainer membuka kegiatan dengan memperkenalkan diri dan memberikan penjelasan mengenai gambaran kegiatan

pelatihan, dan memandu siswa untuk mengisi *informed consent* serta lembar penilaian diri. Selain itu trainer menjelaskan penggunaan buku jempol selama pelatihan sebagai buku apresiasi untuk menempelkan jempol-jempol yang didapatkan dari fasilitator ketika siswa aktif terlibat dalam pelatihan.

2. Trainer kemudian memberikan permainan yang bertujuan untuk mencairkan suasana dan sebagai sarana perkenalan antar peserta.
3. Trainer menginstruksikan peserta untuk membuat lingkaran besar, dan fasilitator memberikan selembar kertas A4 dan spidol. Kertas tersebut kemudian ditempel di punggung teman di sebelah kanannya. Peserta diberikan tugas untuk menanyakan pada teman yang ada di sebelah kanan tentang nama panggilannya. Peserta diminta untuk menuliskan nama panggilan tersebut di kertas yang tertempel di

punggung si pemilik nama (teman yang ada di kanan) secara menurun.

4. Setelah itu trainer akan mengatakan bahwa mereka akan melakukan permainan “angin bertiup”. Trainer memberikan contoh misalnya *„angin bertiup ke arah orang yang memakai baju putih“*. Mendengar instruksi tersebut, siswa akan menuju ke teman yang memakai baju putih. Siswa akan diberikan tugas untuk mengamati dan berinteraksi satu sama lain selama 5 menit. Peserta kemudian diminta untuk menuliskan kesannya pada teman tersebut dengan cara menuliskan kesan sesuai abjad-abjad depan nama yang tertempel di punggung temannya. Trainer menyiapkan contoh semisal: LISA, dengan kesan L = Lucu ; I = Idaman ; S = Sopan ; A = Aktif. Mintalah siswa untuk sekreatif mungkin. Trainer akan memberikan instruksi berbeda hingga 4-5 kali sebelum mengakhiri permainan.

5. Setelah itu trainer meminta siswa untuk melihat hasil kesan pendapat dari 1-2 orang siswa tentang pengalamannya. Trainer menanyakan apakah gambaran teman-teman tentang dirinya sesuai dengan yang dirasakan oleh siswa. Trainer menekankan tentang pentingnya mengenal diri sendiri, dan pentingnya teman-teman dalam membantu mengenali diri sendiri.
6. Trainer kemudian membagi peserta dalam kelompok-kelompok kecil, dan di dalam kelompok kecil, trainer meminta siswa untuk memberikan informasi tentang dirinya dengan mengisi lembar kerja "Want to Know Me?". Fasilitator memandu siswa untuk mengisi informasi diri sesuai dengan yang diminta oleh masing-masing kotak dalam lembar kerja.
7. Trainer meminta 1-2 orang berbagi tentang informasi yang telah dituliskan di dalam lembaran kerja. Trainer membawa ke pemahaman bahwa informasi tentang diri

merupakan bagian dari identitas diri. Identitas merupakan hal yang penting ketika kita berhubungan dengan orang lain, dan hal tersebut juga digunakan ketika kita menggunakan media sosial.

8. Fasilitator kemudian memberikan lembar kerja "*Instagram-ku*". Trainer meminta peserta untuk mengisi informasi-informasi sesuai yang ada di dalam lembar kerja tersebut. Setelah selesai, fasilitator memberikan kesempatan bagi siswa untuk menceritakan tentang dirinya menggunakan informasi dalam lembar tersebut. Apakah informasi yang diberikan di Instagram juga ada di informasi yang diberikan di lembar kerja „Want to know me?“. Fasilitator mengaitkan dengan informasi yang mereka berikan tentang dirinya ketika berkegiatan secara daring. Fasilitator kemudian melakukan refleksi tentang informasi yang diberikan oleh siswa merupakan cara siswa melihat dirinya baik

secara nyata maupun gambaran yang diinginkan secara daring. Trainer kemudian melakukan refleksi tentang pentingnya mengenal dan memahami diri sendiri, menampilkan diri secara apa adanya baik itu secara luring maupun ketika daring.

### **G. Debriefing**

Trainer menekankan tentang pentingnya mengenal diri sendiri, dan menyampaikan informasi yang sesuai dengan kondisi dirinya terlebih ketika menggunakan teknologi digital.

## Power Poin Materi

Tahu kah kamu ?



- SAFE
- MEETING
- ACCEPTING
- RELIABLE
- TELL



## Apa itu RESILIEN



### Kita akan belajar bersama

- Memahami bahaya yang ditemui ketika menggunakan media sosial, Internet
- Menggunakan media secara bermanfaat
- Menghindari bahaya
- Tahu apa yang harus dilakukan bertemu bahaya
- Belajar dari pengalaman



Buku jempol

Buku  
Jempol



## *Informed Consent*

### ***Informed Consent***

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa :

1. Memahami maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaan, dan konsekuensinya
2. Bersedia mengemukakan dengan sejujur-jujurnya segala hal yang berkaitan dengan kondisi diri.
3. Bersedia untuk berperan serta secara aktif dan mengikuti rangkaian kegiatan penelitian yang diberikan hingga akhir kegiatan.
4. Bersedia menghubungi peneliti bila ada hal-hal yang kurang dipahami maupun melaporkan hal-hal yang berkembang selama penelitian.
5. Bersedia untuk sewaktu-waktu dihubung oleh peneliti guna menyempurnakan penelitian.

Demikian lembar persetujuan ini saya buat, apabila ada hal-hal yang tidak berkenan pada saya, maka saya berhak mengajukan pengunduran diri dari kegiatan penelitian.

Partisipan  
Semarang, Februari 2019  
Koordinator penelitian

(  
) (Dr.phil. Dian Veronika Sakti K.,  
S.Psi, M.Psi, Psikolog)  
NIP.198302172008012007

Want to Know me?

**WANT TO KNOW ME?**

I am a .... GIRL / BOY

I get sad when...

Someone I don't like to be around is...

The person I'm closest to is...

Things that make me happy...

Something I am really good at...

My friends are...

I live with...



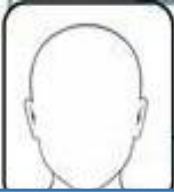
and all this makes me.  
ME. \_\_\_\_\_

Things I worry about...

I am \_\_\_\_\_  
years old!

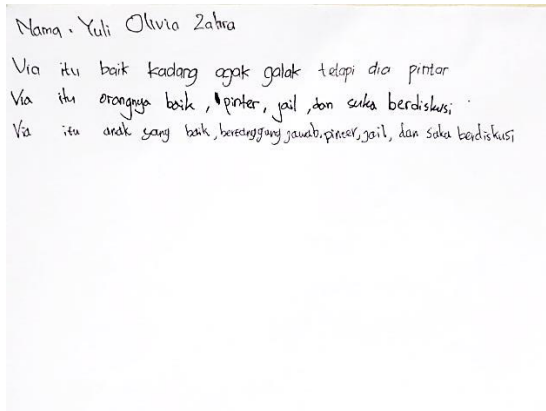
Me!

## Instagramku

	<b>INSTAGRAMKU</b>		
Tanggal lahir :	Usia:		
			
<b>Follow</b>			
	Post	Followers	Following
Bayangkan adik-adik akan membuat status. Isilah kotak dibawah ini sesuai dengan hashtag yang tersedia.			
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
#makananfavorit	#cita-cita	#Quotes	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
#film	#yangpalingseringdiupload	#jalanjalan	

## Contoh hasil pengerjaan

### 1. Menulis kesan



2. Want to know me?

**WANT TO KNOW ME?**

I am a .... GIRL / BOY

I get sad when  
kehilangan orang tua

Someone I don't like to be around is Wahya

The person I'm closest to is orang tua

Things that make me happy  
lulus sekolah / naik kelas

Something I am really good at  
membuat puisi

My friends are  
Vio, Syifa'ul, Arik, Quah, Pesti, Dewi, Agni, Vito, Anji

I live with  
orang tuaku

and all this makes me  
ME Senang

Things I worry about  
tidak mengerjakan PR

I am 11 years old!

Lucu, Cantik, Pintar, Baik

Me!

### 3. Instagramku

**INSTAGRAMKU**

Tanggal Lahir: 28-06-2007      usia: 11 tahun

Follow      post      followers      following

Enjeng, Bleser Bernyawa

Bayangkan adik-adik akan membuat status. Isilah kotak dibawah ini sesuai dengan hashtag yang tersedia.

Bakso Indomie Rendang #MakananFavorit	Foto Refer #Cita-cita	Belanja dan Zombie di Misionan Karang Liris di Paksi memakuh Teman rusa Sendiri #Quotes
Yanis Den 2 Susis Ben 1 #film	Foto yang Bernyawa Inday #yangpalingseringdiupload	Teman Tiro Agung Irens Mark #jalanjalan

## Sesi 2. Jejak Digital

Sesi ini akan mengeksplorasi tentang jejak digital. Apa yang diakses daring ketika menggunakan media akan menjadi jejak seseorang di dunia maya, yang kemudian dapat juga diakses oleh orang lain. Jejak digital positif merupakan hal yang sangat penting, karena berkaitan dengan keselamatan penggunaan data di media daring.

### **A. Tujuan :**

1. Siswa mampu mengenali, memahami batasan informasi yang dapat diberikan dan tidak diberikan ketika berinteraksi menggunakan media daring.
2. Siswa memahami tentang perlunya filter atau penyaring ketika membagi informasi mengenai diri dan kehidupan kita saat berinteraksi daring.

### **B. Waktu :**

90 menit

**C. Alat-alat :**



Kertas HVS

Simbol Digital  
dipotong-potong

Lingkaran  
Online

**D. Materi :**

*Power point* Jejak digital

**E. Lembar Kerja**

Jejak Digital

## **F. Kegiatan :**

1. Trainer memulai sesi dengan permainan membagi kelompok besar ke dalam kelompok kecil. Fasilitator masuk ke dalam kelompok kecil, dan trainer memperkenalkan lembar kerja „Jejak digital“. Trainer memaparkan, ketika menggunakan media digital seperti media sosial, apapun yang diakses akan meninggalkan jejak. Misalnya ketika mengunggah foto, atau tulisan, orang lain akan dapat mengakses atau mengetahui apa yang sudah kita lakukan di dunia maya. Hal ini dinamakan jejak digital. Fasilitator kemudian membagikan simbol-simbol media digital pada siswa. Trainer meminta siswa untuk memilih dan menempelkan pada lembar kerja „Jejak digital“, simbol-simbol yang digunakan ketika menggunakan media digital.
2. Setelah selesai, Fasilitator kemudian membagikan lingkaran *online*. Lingkaran online adalah kertas berwarna berbentuk

lingkaran. Trainer kemudian membagi siswa dalam kelompok kecil dan membagi kertas-kertas lingkaran berwarna merah dan biru. Pada kertas berwarna tersebut, siswa diminta untuk menuliskan pada lembaran kertas kecil berwarna biru, tentang informasi-informasi dirinya yang telah atau biasa dibagikan oleh siswa saat berinteraksi daring. Trainer memberikan contoh misalnya : hobby, makanan favorit. Setelah selesai, siswa diminta untuk menempelkan kertas-kertas tersebut pada lembar kerja “jejak digital”. Trainer kemudian meminta siswa untuk menuliskan informasi-informasi dirinya yang tidak dibagikan ketika berinteraksi di dunia daring pada lingkaran berwarna merah. Trainer mencontohkan seperti alamat dan nomor lembar kerja “Jejak digital” di bagian sebelah kanan rumah. Setelah selesai trainer kemudian meminta siswa untuk menempelkan kertas

tersebut di lembar kerja “Jejak digital” di bagian sebelah kiri.

3. Trainer melontarkan pertanyaan mengenai jenis media sosial yang dimiliki oleh siswa, dan informasi apa saja yang diberikan oleh siswa dalam media sosial yang dimilikinya. Trainer kemudian merangkum jawaban yang diberikan oleh siswa dan memperkenalkan tentang pentingnya menetapkan aturan tentang hal-hal yang dapat dibagikan ke media daring.
4. Trainer memberi pemahaman tentang perlunya filter atau penyaring ketika membagi informasi mengenai diri dan kehidupan kita saat berinteraksi daring. Ketika individu membagi informasinya secara daring maka hal tersebut akan terekam, dilihat oleh orang yang bahkan tidak kita kenal. Apabila informasi yang berada di lingkaran merah lebih besar atau lebih banyak dari lingkaran biru, maka hal tersebut patut

diwaspadai karena akan menimbulkan situasi tidak aman.

5. Trainer kemudian memberikan materi tentang jejak digital yang berisi tentang informasi apa saja yang boleh dan tidak dapat dibagikan oleh siswa ketika berinteraksi di dunia daring.

#### **G. Debriefing :**

Trainer menekankan tentang pentingnya proses seleksi ketika berbagi tentang informasi diri di dunia daring. Meninggalkan jejak digital yang positif akan melindungi seseorang dari hal-hal yang membahayakan atau tidak diinginkan.

## Power Point Materi

- Apapun yang diakses atau kita lakukan di dunia maya akan meninggalkan jejak.
- Update status, upload foto, video.
- Situs yang dikunjungi.
- Lagu atau musik yang dinyanyikan.
- Permainan yang diakses.
- Komen, postingan.



Before you...

# THINK!

**T** = Is it True?  
**H** = Is it Helpful?  
**I** = Is it Inspiring?  
**N** = Is it Necessary?  
**K** = Is it Kind?

Apakah informasi yang saya share terlalu banyak?

Apakah teman-teman dapat salah mengartikan?

Kira-kira siapa saja yang dapat membaca ini?

Apakah saya menunjukkan sifat buruk?

Dapatkan temanku tersinggung karena postingan ini?

Apakah yang saya posting bermanfaat?

# 5P

Profile

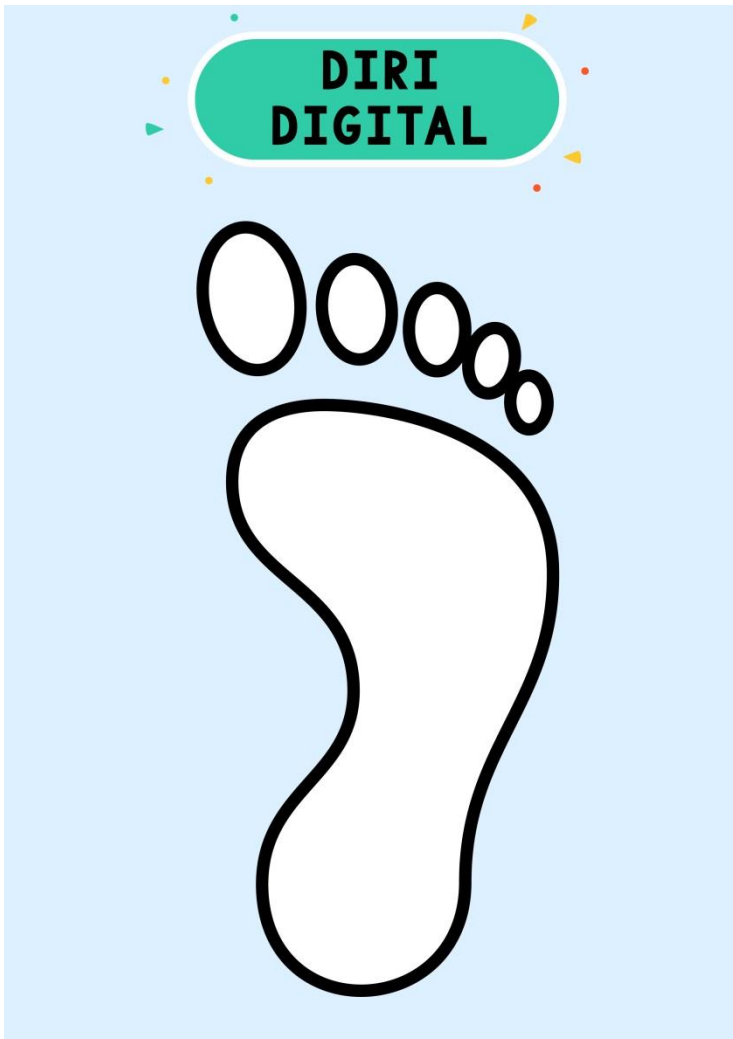
Privacy

Protect

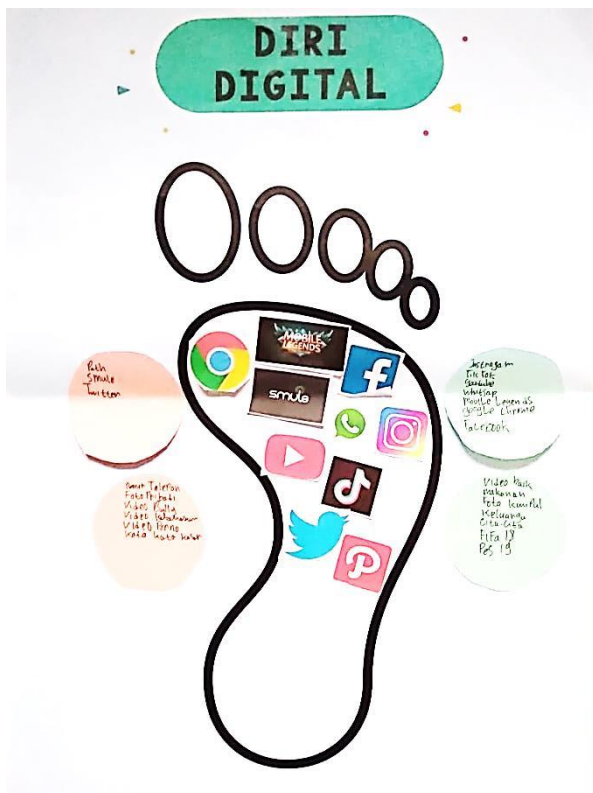


Permission

Positive



## Contoh hasil pengerjaan



## Sesi 3. Mengenali Emosi

Emosi sangatlah beragam, dimana kemampuan untuk mengenali emosi pada diri manusia akan membuatnya peka terhadap kondisi dirinya dan mampu untuk selanjutnya berperilaku secara efektif.

### A. Tujuan :

1. Siswa mampu mengenali, memahami dan sadar tentang emosi-emosi yang ada di dalam dirinya.
2. Siswa memahami pengaruh emosi terhadap perubahan fisiologis dan perilaku.

### B. Waktu :

60 menit

### C. Alat-alat :



Kartu Emosi

Pensil Warna

Crayon

**D. Materi :**

1. *Power Point* Emosi
2. Potongan film “Partly Cloudy” dan Potongan film “For the Birds”

**E. Lembar Kerja :**

Tubuhku dan Emosiku

**F. Kegiatan :**

1. Trainer memulai sesi dengan memberikan pemahaman tentang pentingnya mengenali dan sadar terhadap emosi-emosi yang dirasakan oleh diri sendiri. Trainer kemudian melanjutkan dengan menunjukkan potongan film “Partly Cloudy” dan “For the Birds” kepada siswa untuk memperlihatkan bahwa manusia memiliki beraneka ragam, yaitu emosi negatif dan emosi positif. Emosi yang dirasakan oleh individu akan mempengaruhi reaksi tubuh serta perilakunya.
2. Setelah film diputarkan, trainer meminta siswa untuk menyebutkan emosi apa saja yang ditunjukkan oleh figur di dalam film tersebut.

Trainer menjelaskan bahwa emosi adalah bagian dari diri manusia dan ia merasakan emosi didasarkan atas pengalaman-pengalaman yang dialaminya.

3. Trainer kemudian memperkenalkan ragam emosi melalui “kartu emosi”. Kartu ini merupakan sekumpulan ekspresi emosi yang dimiliki oleh manusia, baik itu emosi positif maupun emosi negatif. Fasilitator menunjukkan kartu emosi kepada siswa dan trainer meminta siswa untuk menyebutkan emosi-emosi yang sering dialaminya berdasarkan kartu emosi.
4. Trainer memberi penjelasan tentang emosi positif dan emosi negatif. Trainer membawa ke pemahaman bahwa ketika merasakan emosi negatif, maka individu akan merasa tidak nyaman dan tubuh kita akan merespon dengan reaksi-reaksi fisik seperti misalnya sakit perut, pusing, merasa deg-degan. Saat merasakan emosi positif, tubuh kita akan merasa nyaman

dengan menunjukkan reaksi fisik seperti mata yang berbinar-binar, mulut atau bibir yang tersenyum.

5. Fasilitator membagikan lembar kerja “tubuhku dan emosiku”. Trainer kemudian meminta siswa untuk memberikan warna merah pada bagian tubuh yang bereaksi ketika siswa merasakan emosi negatif atau mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan serta menuliskan jenis emosinya. Juga memberikan warna hijau pada bagian tubuh yang bereaksi ketika siswa merasakan emosi positif beserta dengan jenis emosinya.
6. Setelah selesai, trainer meminta 1-2 peserta untuk membagikan pengalamannya. Trainer kemudian memfasilitasi peserta melakukan refleksi atas kegiatan yang dilakukannya dengan memberikan penguatan untuk memahami tentang pentingnya mengenal emosi terutama efek yang diberikan kepada tubuh.

## **G. Debriefing :**

Emosi adalah aspek yang memperkaya kehidupan manusia, ia akan selalu ada dan kita alami sebagai bagian dari pengalaman-pengalaman kita sebagai individu. Kemampuan untuk mengenali emosi dan akibat yang menyertai akan membuat kita sadar dan dapat memilih apakah kita ingin lebih banyak mengalami emosi negatif atau emosi positif.

Tahukah kamu ?

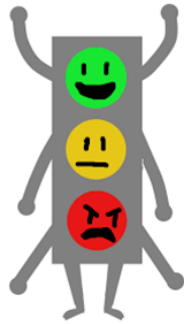


Zona Emosi



- Biru : sedih, sakit, bosan, tidak bersemangat, lelah,
- Hijau : senang, gembira, bersemangat, fokus, siap untuk beraktivitas, bangga
- Kuning : frustrasi, cemas, takut, khawatir, bingung, malu
- Merah : marah, kesal, mudah tersinggung

Mengelola emosiku



Emosi apa yang sering ditemui ketika menggunakan Internet?

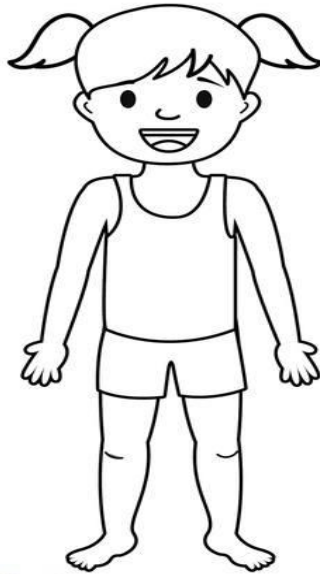


Potongan film “Partly Cloudy” dan Potongan film “For the Birds”



## Lembar Kerja

### TUBUHKU DAN EMOSIKU



## Contoh hasil pengerjaan



## Sesi 4. Emosi Virtual

### A. Tujuan :

Siswa belajar mengenali dirinya dan pentingnya identitas bagi seorang individu.

### B. Waktu :

90 menit

### C. Alat-alat :



Kertas Warna Warni

Tali 50 cm

Krayon



Emosi positif

Emosi negatif


Selotip

Kertas A3 yang sudah diberi 4 garis horisontal

#### **D. Materi :**

Power Point Media Sosial dan Mengelola Emosi

#### **E. Kegiatan :**

1. Trainer memberikan instruksi kepada fasilitator untuk memberikan peralatan berupa selembur kertas A3 yang sudah diberi 4 garis membujur, Kertas origami warna-warni, Tali 50 cm, selotip, dan *crayon* kepada setiap peserta.
2. Trainer kemudian memberikan instruksi kepada peserta untuk membuat peta emosi dengan peralatan yang telah disediakan. Berikut cara pembuatan peta emosi :
  - Setiap siswa diminta untuk menuliskan pada kertas origami warna warni tentang setiap emosi yang dirasakannya atau yang muncul terutama saat bermain di media sosial.
  - Kertas warna warni yang telah ditulis, kemudian ditempelkan pada garis-garis di kertas A3 yang telah disediakan. Kertas A3 terdiri dari 4 garis membujur. Garis pertama menunjukkan emosi positif yang sering

dirasakan siswa, garis kedua menunjukkan emosi positif yang sedikit dirasakan siswa, garis ketiga menunjukkan emosi negatif yang banyak dirasakan siswa dan garis keempat menunjukkan emosi negatif yang sedikit dirasakan siswa.

- Trainer mengarahkan setiap siswa untuk membuat grafik dengan menempelkan tali 50 cm diatas setiap origami yang telah ditempel.
3. Trainer kemudian meminta 2-3 siswa untuk mempresentasikan peta emosi virtual yang telah dibuat.
  4. Trainer memberi materi tentang media sosial dan mengelola emosi.
  5. Setelah selesai , fasilitator mengarahkan peserta dan mengkondisikan tempat untuk berbaring ditempat yang nyaman.
  6. Trainer melakukan sesi relaksasi.

**F. Debriefing :**

Kemampuan untuk mengenali diri dan pentingnya mengelola emosi akan meningkatkan keterampilan serta pengalaman positif terkait media digital.

## Power Point Materi

### Mari menjadi detektif emosi

Apa yang kupikirkan  
tentang peristiwa  
tersebut?

Peristiwa apa  
yang kutemui?



Bagaimana tubuhku  
bereaksi?

Apa yang  
ditunjukkan oleh  
mukaku?

### Bagaimana cara mengelola emosi? Membuatnya berada di Zona HIJAU



**COUNTING TO 10**



## Mari mencoba latihan relaksasi



### Contoh hasil pengerjaan

#### Peta Emosi Virtual



## Sesi 5. *Cyberbullying*

*Cyberbullying* atau perundungan di dunia maya merupakan permasalahan yang dihadapi oleh anak-anak. Penggunaan media daring dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain membuat mereka mengeksplorasi reaksi-reaksi yang muncul ketika melakukan perilaku tertentu. Anak harus memahami bahwa informasi atau perkataan yang menyakitkan, tidak benar, memalukan dan mengancam apabila terjadi di dunia maya akan lebih sulit untuk dihilangkan karena terkait dengan jejak digital. Sehingga efek yang dirasakan akan jauh lebih besar karena dampak yang ditimbulkan juga jauh lebih luas.

### **A. Tujuan :**

1. Siswa mengetahui dan memahami definisi *cyberbullying* dan mengidentifikasi situasi-situasi yang disebut sebagai *cyberbullying*.

2. Siswa dapat mengidentifikasi dan melakukan cara-cara untuk menjadi warga digital yang SMART.

**B. Waktu :**

75 menit

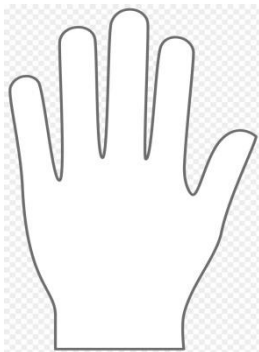
**C. Alat-alat :**



Alat tulis



Lem



Cetak gambar tangan pada kertas karton



Kertas karton manila

**D. Materi :**

1. Video *Cyberbullying*
2. *Power Point Cyberbullying*

**E. Lembar Kerja :**

1. *Bullying* atau *Cyberbullying*
2. Teman atau Lawan
3. Aturan Warga Digital

**F. Kegiatan :**

1. Trainer membuka sesi dengan menayangkan video pendek berjudul "*Cyberbullying*". Setelah siswa menonton, trainer meminta siswa untuk memberikan tanggapannya tentang video pendek tersebut. Trainer menanyakan kepada siswa apakah mereka pernah mengalami hal serupa dengan orang yang berada di video tersebut. Trainer memberitahu siswa bahwa mereka akan belajar lebih jauh tentang *cyberbullying* dan cara yang dapat dilakukan untuk menghentikannya.

2. Fasilitator membagikan lembar kerja "*Bullying* atau *Cyberbullying*". Trainer meminta siswa untuk memasang situasi yang ada di sebelah kiri dengan padanannya. Lembar kerja memuat peristiwa-peristiwa yang dialami oleh individu pada sebelah kiri, dan padanan peristiwa tersebut pada sebelah kanan. Setelah selesai, trainer meminta 2-3 orang memberikan jawaban dan pendapatnya atas peristiwa-peristiwa yang ada di lembar kerja tersebut.
3. Trainer kemudian membawakan materi tentang *Cyberbullying* (Slide 1-3). Trainer memberi penjelasan *cyberbullying* adalah tindakan tidak menyenangkan yang dilakukan seseorang pada orang lain menggunakan Internet, media sosial, pesan daring. Tindakan ini bertujuan untuk mempermalukan, mengancam, atau membuat orang tersebut merasa takut.
4. Trainer kemudian menstimulasi siswa dengan mengajukan pertanyaan: "Apa yang dirasakan

orang yang dibully?”, “Apa yang dirasakan oleh orang yang membully?”. Trainer mengajak siswa untuk mengisi lembar kerja “Teman atau Lawan”. Lembar kerja ini berisi tentang situasi perundungan yang terjadi dan perasaan yang muncul atas situasi tersebut. Trainer meminta 2-3 orang siswa untuk memberikan pengalamannya terkait situasi yang dialaminya serta perasaan yang muncul. Trainer kemudian memberikan penekanan tentang pilihan yang dapat diambil oleh siswa. Lebih baik menjadi Teman daripada menjadi Lawan (orang yang melakukan perundungan).

5. Trainer meminta kemudian melanjutkan ke materi *Cyberbullying* (Slide 4-6). Trainer menekankan kepada siswa, sebagai warga digital yang SMART ada aturan yang harus dilakukan agar terhindar dari situasi perundungan. Fasilitator membagikan lembar kerja “Aturan

warga digital”. Siswa diminta untuk mengisi lembar berdasarkan instruksi yang diberikan.

6. Trainer kemudian mengajak siswa untuk komitmen menyatakan tidak pada *cyberbullying* dengan menuliskan hal-hal yang dapat dilakukan untuk menghindari terjadinya *cyberbullying*. Siswa menuliskannya pada karton berbentuk tangan. Fasilitator memberikan karton berbentuk tangan dimana setiap siswa dapat menuliskan sebanyak mungkin. Tangan tersebut bersama-sama ditempelkan dalam sebuah karton besar yang kemudian akan dipajang di kelas.
7. Setelah siswa selesai mengerjakan trainer meminta 1-2 siswa memberikan kesimpulan tentang bagaimana menjadi warga digital yang SMART, warga digital yang mengatakan tidak pada *cyberbullying*.
8. Trainer menguatkan pemahaman ke siswa bahwa *Cyberbullying* merupakan perbuatan yang

tidak terpuji, dan mereka harus menjadi warga digital yang berani mengatakan tidak, melakukan THINK dan memiliki kemampuan untuk mencegah terjadinya *cyberbullying*.

#### **G. Debriefing:**

Penggunaan Internet, media sosial disamping memiliki manfaat positif juga memiliki dampak negatif yaitu *Cyberbullying*. Individu dapat memilih ingin menjadikan Internet, media sosial, teknologi sebagai hal yang bermanfaat atau merugikan diri sendiri dan orang lain. Cyberbullying dapat dicegah dengan melakukan tindakan **SMART** dan **THINK**.

## Video Cyberbullying



## Power Point Cyberbullying

### Apa itu Cyberbullying ?

- Cyber : daring, komputer
- Bully : seseorang yang jahat, membuat oranglain merasa sedih, marah, takut
- Tindakan **tidak menyenangkan** yang dilakukan seseorang pada orang lain menggunakan **Internet, media sosial, pesan daring.**
- Tindakan ini bertujuan untuk **mempermalukan, mengancam, atau membuat orang tersebut merasa takut.**



### Apa perbedaannya?

**BULLY**

- Saling berhadapan, terjadi ketika bertemu.
  - Tahu siapa yang melakukan.
  - Ketika terjadi dapat melarikan diri.
  - Terbatas ruang dan tempat.
- Terjadi tanpa harus bertemu dan terus-menerus.
  - Dapat saja tidak tahu yang melakukan.
  - Tidak dapat melarikan diri (no safe space).
  - Tidak terbatas ruang dan tempat.



## Mengapa ada orang yang melakukan Cyberbullying?

- Marah
- Merasa hal tersebut lucu bila dilakukan pada orang lain di Internet
- Ingin orang lain merasa sedih
- Membalas dendam



## Apa yang dapat kamu lakukan

- Selalu **THINK** sebelum melakukan sesuatu.
- Tidak menggunakan Internet pada saat kamu sedang marah pada seseorang.
- Beritahu orangtua, guru, keluarga.
- Tidak merespon.
- Abaikan
- **SMART.**



## Bullying atau Cyberbullying.

Apa yang kamu pikirkan?

### **BULLYING ATAU CYBER BULLYING**



Skenario cerita	Jawaban
Seorang siswa membuat alamat email palsu atas nama teman kelasnya yang baru dan menggunakannya untuk mengirim email sebagai pengagum rahasia ke teman kelas lainnya	Cyberbullying
Setiap waktu makan siang seorang siswa mengatakan pada teman-teman untuk bermain di tempat yang jauh dari siswa baru.	Bullying
Seorang siswa menggunakan handphone untuk mengambil foto lucu seorang teman. Mereka berfikir bahwa foto tersebut sangat lucu sehingga mereka menambahkan komentar yang memalukkan serta mengirim foto itu ke semua orang di sekolah.	Cyberbullying
Seorang siswa memiliki teman yang menyukai kuda. Sebelum temannya berangkat ke sekolah, dia menghias meja temannya dengan gambar kuda dan menulis "Gina menyukai kuda" di tempat pensil. Gina sangat malu saat tiba di sekolah.	Bukan Bullying
Hari ini adalah hari memakai gaun yang casual di sekolah. Seorang siswa mengolok-olok temannya di bus sekolah dan semua orang ikut melakukannya.	Bullying
Seorang siswa terus menerus mengirim pesan text tanpa nama kepada seseorang yang dia tidak suka. Siswa itu, Si penerima pesan tidak menganggapnya lucu.	Cyberbullying
Seseorang mem-post foto temannya di halaman facebook tanpa permisi. Temannya meminta agar foto itu dihapus tetapi dia menolaknya.	Bukan Bullying
Seorang siswa mengatakan pada teman-temannya bahwa perempuan yang tidak dia sukai telah mencium semua laki-laki/kakak-kakak kelasnya.	Bullying
Seorang siswa baru memulai sekolahnya dan dengan cepat menjadi siswa yang terkenal di sekolah. Seseorang menulis di halaman web "Kami membenci dia" dan mendorong teman-temannya untuk menulis pesan yang buruk di web itu.	Cyberbullying
Seorang siswa mengatakan kepada temannya sebuah rahasia dan memintanya untuk tidak mengatakan kepada yang lainnya. Temannya kemudian mem-post rahasia tersebut di halaman facebook. Siswa tadi sangat sedih.	Bukan Bullying

## Teman atau Lawan.



### Teman atau Lawan

Peduli dengan perasaan orang lain.	 
Tertawa saat orang lain berantakan.	 
Bergiliran dan berbagi.	 
Bermain dengan siapa saja.	 
Baik dan menghormati.	 
Membuat orang lain terlihat bodoh atau tidak keren.	 
Menggunakan kata-kata yang sopan dan baik.	 
Mendorong atau memukul orang lain.	 
Memanggil orang lain dengan panggilan yang tidak baik.	 
Membantu orang lain.	 

## Aturan warga digital

### ATURAN

#### WARGA DIGITAL



**Menggunakan  
kata-kata yang baik saat  
posting status.**



**Mengomentari  
postingan teman.**



**Mengupload  
atau berbagi gambar dan  
video.**




**Waktu  
Penggunaan Media.**

## Contoh hasil pengerjaan

### 1. *Bullying* atau *cyberbullying*

Apa yang kamu pikirkan :  
**Bullying** atau  
**Cyber Bullying?**



Cerita	Jawaban
Seorang siswa membuat alamat email palsu atas nama teman kelasnya dan menggunakannya untuk mengirim email sebagai pengagum rahasia ke teman kelas lainnya	Cyberbullying
Seorang siswa mengatakan pada teman-teman untuk tidak bermain dengan teman yang lain.	Bullying
Seorang siswa menggunakan handphone untuk mengambil foto lucu seorang teman. Mereka berfikir bahwa foto tersebut sangat lucu sehingga mereka memberi komentar yang memalukan serta mengirim foto itu ke semua orang di sekolah.	Cyberbullying
Seorang siswa memiliki teman laki-laki yang menyukai BTS. Sebelum temannya berangkat ke sekolah, dia menghias meja temannya dengan gambar BTS dan menulis "Fahri menyukai BTS" di tempat pensil. Fahri sangat malu saat tiba di sekolah.	Bukan Bullying
Seorang siswa mengolok-olok temannya di kelas dan semua orang ikut melakukannya.	Bullying
Seorang siswa terus menerus mengirim pesan text tanpa nama kepada seseorang yang dia tidak suka. Siswa itu, Si penerima pesan tidak menganggapnya lucu.	Cyberbullying
Seseorang mem-post foto temannya di halaman facebook tanpa permisi. Temannya meminta agar foto itu dihapus tetapi dia menolaknya.	Bukan Bullying
Seorang siswa mengatakan pada teman-temannya bahwa perempuan yang tidak dia sukai telah mencium semua laki-laki/kakak-kakak kelasnya.	Bullying
Seorang siswa baru memulai sekolahnya dan dengan cepat menjadi siswa yang terkenal di sekolah. Seseorang menulis di Instagram "Kami membenci dia" dan mendorong teman-temannya untuk menulis pesan yang buruk di kolom komentar postingan itu.	Cyberbullying
Seorang siswa mengatakan kepada temannya sebuah rahasia dan memintanya untuk tidak mengatakan kepada yang lainnya. Temannya kemudian mem-post rahasia tersebut di halaman facebook. Siswa tadi sangat sedih.	Bukan Bullying

## 2. Teman atau lawan



Bacalah kalimat dibawah ini. Warnai wajah bahagia jika hal itu menggambarkan seorang teman, dan warnai di wajah sedih jika hal itu menggambarkan lawan.

Peduli dengan perasaan orang lain.	 
Menertawakan teman yang sedang sedih.	 
Berbagi.	 
Bermain dengan siapa saja.	 
Baik dan menghormati orang lain.	 
Membuat orang lain terlihat bodoh atau tidak keren.	 
Menggunakan kata-kata yang sopan dan baik.	 
Mendorong atau memukul orang lain.	 
Memanggil orang lain dengan panggilan yang tidak baik.	 
Membantu orang lain.	 

### 3. Aturan warga digital

**Aturan Warga Digital**



 **Menggunakan kata-kata yang baik saat posting status.**

Belajarlalah dengan giat agar mendapat nilai yang memuaskan.

 **Mengomentari postingan teman.**

Kamu pintar sekali

 **Mengupload atau berbagi gambar dan video.**

Saya mengupload video kartun yang lucu dan tidak mengandung butiyying.

 **Waktu Penggunaan Media.**

Saya menggunakan media 1-3 jam pada sore hari.

## Sesi 6. Sumber Dukungan

Dukungan yang dirasakan oleh anak akan membuatnya percaya bahwa ia dicintai, menumbuhkan perasaan aman, dihargai dan orang lain akan memberikan perhatian padanya. Saat anak memiliki dukungan yang dapat diandalkan, hal ini akan melindungi dirinya dari konsekuensi stres yang menyimpannya termasuk peristiwa perundungan di dunia maya

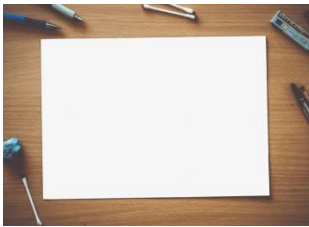
### A. Tujuan :

1. Siswa mampu mengenali, memahami dan sadar tentang situasi-situasi yang membahayakan dirinya, perundungan di dunia maya
2. Siswa mengetahui sumber-sumber dukungan yang dapat digunakan untuk mengatasi ketika bertemu dengan situasi, atau konten berbahaya, atau perundungan.

### B. Waktu :

60 menit

**C. Alat-alat :**



Kertas A3



Pensil Warna dan crayon



Awan Hitam



Kertas putih kecil yang dipotong panjang

**D. Materi :**

*Power Point Jenis Cyberbullying*

**E. Lembar Kerja :**

Pelangi Dihatiku

**F. Kegiatan :**

1. Trainer memulai sesi dengan mereview kembali mengenai *cyberbullying*. Trainer meminta siswa untuk berbagi tentang pengalamannya, apakah

ia pernah berhadapan dengan peristiwa dimana ia menjadi victim (korban) *cyberbullying*. Trainer memaparkan tentang jenis-jenis *cyberbullying*.

2. Trainer memperkenalkan tentang “Pelangi di hatiku”. Fasilitator kemudian membagikan kertas berukuran A3, awan hitam, dan kertas-kertas kecil panjang. Trainer meminta siswa untuk menuliskan peristiwa atau kata-kata yang pernah dialaminya yang termasuk di dalam *cyberbullying* di atas awan hitam. Awan-awan hitam itu kemudian ditempelkan di atas kertas A3. Setelah itu peserta diminta untuk memikirkan situasi-situasi, orang-orang yang memiliki pengaruh positif dalam kehidupan mereka. Situasi atau orang tersebut, menurut mereka dapat membantu atau mendukung mereka mengatasi awan-awan hitam yang telah dituliskan. Siswa diminta untuk menuliskan dalam kertas kecil panjang dan kemudian menempelkan di bawah awan. 1 situasi, 1 orang

untuk 1 kertas kecil. Trainer memberikan metafora bahwa awan hitam menggambarkan permasalahan atau situasi *bully* yang mereka hadapi, dan kertas putih menggambarkan rintik hujan berisi dukungan positif yang menghapus awan hitam tersebut. Setelah hujan, ada pelangi yang berwarna : merah, kuning, hijau. Bersama-sama dengan kelompoknya, siswa diminta untuk membuat pelangi-pelangnya. Siswa diminta untuk memilih 3 sumber dukungan terkuat atau paling dapat diandalkan. Sumber dukungan ini dapat dijadikan sandaran bagi siswa ketika ia menghadapi permasalahan seperti situasi perundungan di dunia maya.

3. Trainer kemudian menguatkan tentang pentingnya dukungan-dukungan, baik itu berupa sarana, orang-orang dan lingkungan yang membantu siswa ketika menghadapi permasalahan terutama terkait *cyberbullying*.

### **G. Debriefing:**

Trainer menekankan tentang pentingnya proses seleksi ketika berbagi tentang informasi diri di dunia online. Saat menemukan situasi-situasi mengancam atau berbahaya siswa memiliki ketersediaan sumber-sumber dukungan yang akan membantunya untuk mengatasi situasi tersebut.



## Bagaimana menghentikan ?



LOG OFF, keluar dari situs tersebut

## Record

SIMPAN pesan, gambar, kata-kata untuk diperlihatkan



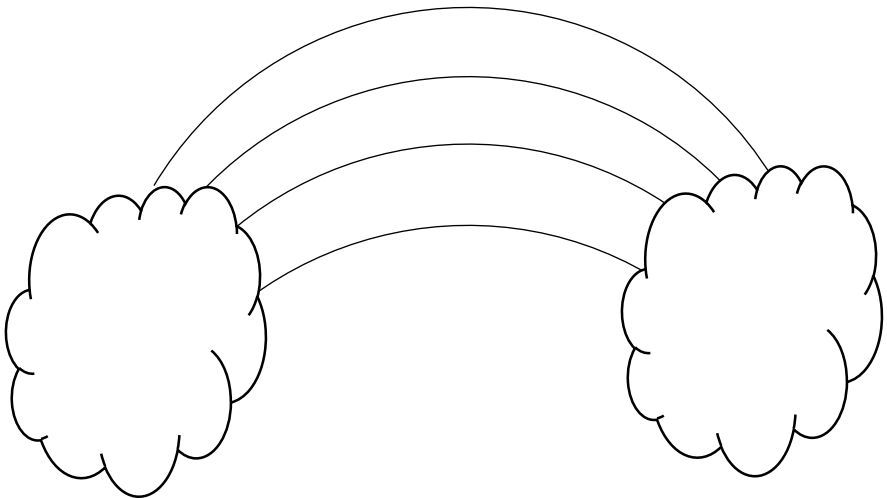
BLOCK email, kontak, dan tidak merespon



BERITAHU orangtua, guru, orang yang dipercaya

## Lembar Kerja Pelangi Dihatiku

### Pelangi Dihatiku



## Contoh hasil pengerjaan

### 1. Hujan emosi





## Sesi 7. Kontrol Diri

Keterampilan kontrol diri akan membantu individu untuk mengontrol emosi, cara berpikir dan perilaku ketika berhadapan dengan situasi tertentu. Kontrol diri diperlukan oleh individu agar dapat berperilaku efektif. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik dapat merencanakan, menentukan serta menunjukkan emosi dan perilaku yang tepat ketika menghadapi situasi tertentu terlebih ketika berinteraksi di dunia maya. Perilaku yang tepat akan menghindarkan individu dari konsekuensi negatif.

### **A. Tujuan :**

1. Siswa memahami definisi dan manfaat kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari terutama ketika berinteraksi di dunia maya.
2. Siswa menemukan cara-cara kontrol diri yang dapat digunakan ketika berinteraksi di dunia maya.

**B. Waktu :**

60 menit

**C. Alat-alat :**



Alat Tulis

**D. Materi :**

*Power Point* Kontrol diri

**E. Lembar Kerja :**

1. Lingkaran Kontrol Diri
2. Roda Pemecahan Masalah 1
3. Daftar Pemecahan Masalah
4. Roda Pemecahan Masalah 2

**F. Kegiatan :**

1. Trainer membuka sesi dengan memberikan permainan gerakan warna. Pada permainan ini, siswa diminta untuk bergerak sesuai dengan warna yang ditunjukkan oleh trainer. Siswa

diminta membentuk lingkaran. Trainer akan memegang beberapa kertas warna, yaitu kertas berwarna merah, kuning, biru, dan hijau. Setiap kertas memiliki arti masing-masing. Dimana merah berarti berhenti/diam di tempat, kuning berjalan perlahan-lahan, biru berjalan dengan biasa sambil melambaikan tangan dan hijau berjalan dengan cepat sambil bertepuk tangan. Trainer kemudian memulai permainan dan mengulang 2-3 kali.

2. Setelah selesai, trainer menanyakan ke peserta tentang apa yang dirasakan selama bermain gerakan warna tadi. Trainer membawa ke pemahaman bahwa mematuhi instruksi merupakan bagian dari kontrol diri. Individu yang memiliki kontrol diri akan berperilaku sesuai dengan yang diharapkan. Hal ini juga akan menghindarkan siswa untuk melakukan hal-hal yang tidak diinginkan ketika berinteraksi dengan oranglain baik itu di kehidupan sehari-hari dan di

dunia maya. Trainer kemudian memberikan materi tentang kontrol diri.

3. Trainer kemudian memberikan lembar kerja „Lingkaran Kontrol“. Lembar kerja ini memuat hal-hal yang dapat dikontrol dan hal-hal yang tidak dapat dikontrol oleh siswa. Fasilitator membagikan lembar kerja, dan kumpulan hal-hal (situasi, seseorang) yang ada dalam kehidupan individu yang telah dipotong-potong. Siswa diminta untuk memilih sesuai dengan yang diketahuinya dan menempelkan pada lingkaran yang tepat. Setelah selesai, trainer meminta 2-3 orang siswa menceritakan tentang hasil pekerjaannya.
4. Trainer menyampaikan, ketika kita sudah mengetahui hal-hal yang dapat kita kontrol dan tidak dapat kita kontrol, maka kita akan lebih mudah beradaptasi dan mencari cara-cara penyelesaian atas situasi yang terjadi di kehidupan kita. Trainer memberi contoh

misalnya : ketika teman memposting berita yang tidak benar tentang dia. Apa yang akan dilakukan oleh orang yang memiliki kontrol diri yang baik?

5. Trainer menekankan individu yang memiliki kontrol diri yang baik salah satunya mempunyai cara penyelesaian masalah yang baik. Trainer kemudian menunjukkan Roda pemecahan masalah. Trainer menyampaikan Roda ini berisi perilaku-perilaku yang dapat dilakukan oleh individu ketika berhadapan dengan situasi yang tidak mengenakkan. Fasilitator memberikan 1 roda untuk 1 kelompok. Trainer menginstruksikan roda tersebut di taruh di tengah kelompok, dan setiap siswa diminta untuk menuliskan permasalahan atau konflik yang dialaminya ketika menggunakan media. Siswa kemudian menyebutkan 1 angka yang tertera di roda tersebut, dan roda tersebut diputar hingga berhenti. Siswa diminta untuk

melihat tindakan yang dapat dilakukannya dengan melihat pemecahan masalah di dalam roda sesuai dengan angka yang diinginkan.

6. Setelah selesai, trainer menanyakan pengalaman siswa. Apakah ada yang sesuai, tidak sesuai, dapat dilakukan atau sulit dilakukan. Trainer kemudian mengatakan bahwa siswa dapat membuat roda pemecahan masalahnya secara mandiri. Fasilitator membagikan Lembar kerja “Roda pemecahan masalah” yang masih kosong bersama dengan daftar pemecahan masalah. Siswa diminta membaca daftar pemecahan masalah dan memilih mana saja yang akan dimasukkan dalam roda pemecahan masalahnya. Trainer meminta 1-2 siswa untuk menceritakan pengalamannya mengisi roda pemecahan masalah.
7. Trainer memberikan pemahaman tentang pentingnya kontrol diri dalam berperilaku. Trainer menekankan **THINK** merupakan bagian

dari kontrol diri. Trainer juga menekankan memiliki strategi pemecahan masalah agar dapat terhindar dari konsekuensi negatif ketika melakukan interaksi di media daring.

#### **G. Debriefing:**

Berpikir sebelum melakukan sesuatu merupakan hal yang esensial dalam kontrol diri, dan merupakan hal yang dibutuhkan ketika siswa menggunakan Internet, berinteraksi di media sosial. Individu memerlukan keterampilan mengontrol impuls, toleransi terhadap situasi dan memberikan respon yang tepat serta wajar.

## Power Point Materi

### Mengapa kontrol diri penting?

- Berperilaku efektif
- Menunjukkan emosi yang tepat
- Merespon situasi secara tepat
- Terhindar dari masalah



### Bagaimana caranya?



Berhenti sejenak :  
Apa yang akan aku  
lakukan ?



Apa yang terjadi  
ketika aku melakukan  
itu?

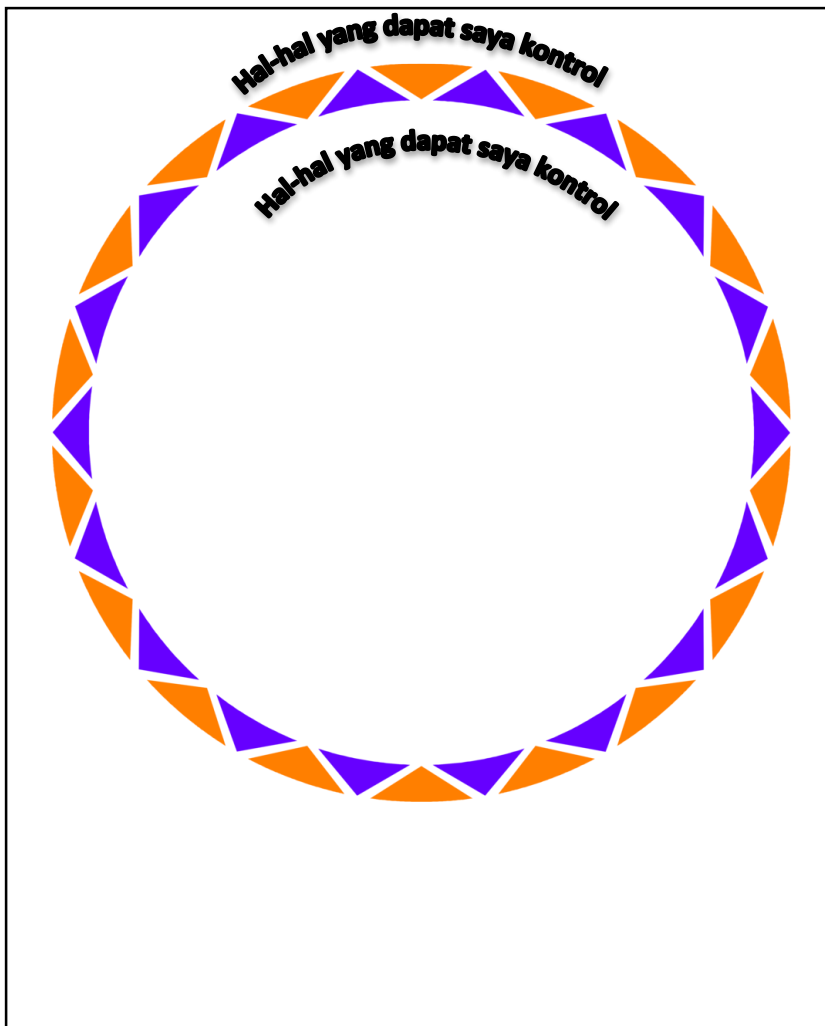


Pikirkan : THINK

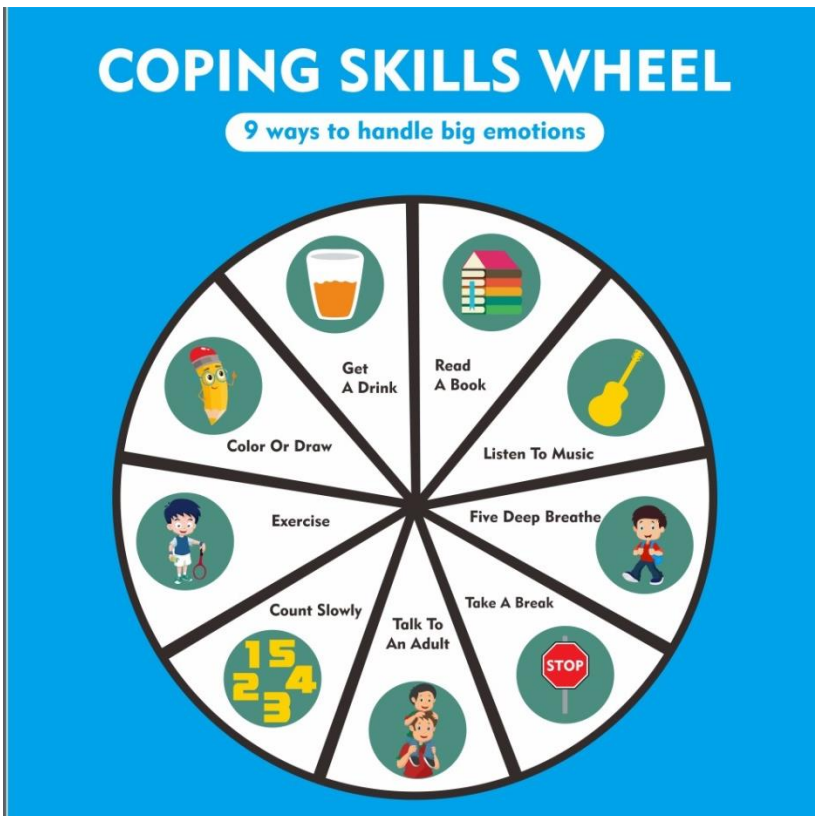


Berperilaku positif

## Lingkaran kontrol diri



## Roda pemecahan masalah 1



## Daftar pemecahan masalah

### STRATEGI MENGHADAPI MASALAH



1. Menarik nafas dalam-dalam	26. Memeluk teman
2. Melakukan aktifitas positif	27. Bermain clay
3. Berolahraga	28. Menggunting kertas hingga kecil-kecil
4. Memikirkan sesuatu yang lucu	29. Foto-foto
5. Berbincang dengan teman	30. Melakukan sesuatu yang kamu sukai
6. Mendengarkan music	31. Bermain puzzle bersama
7. Berdiri dan olahraga ringan	32. Melakukan sesuatu yang baik
8. Berbicara pada yang lebih tua	33. Memainkan alat music
9. Mengatakan "aku bisa"	34. Tetap bersikap baik
10. Memikirkan sesuatu yang membahagiakan	35. Meniup permen karet
11. Membuat perencanaan tujuan	36. Menulis cerita
12. Menulis di buku diary	37. Melihat film yang bagus
13. Lari kecil ditempat	38. Menggambar kartun
14. Menggambar di kertas	39. Tersenyum pada orang-orang
15. Membersihkan sesuatu	40. Mewarnai dengan pensil warna
16. Membayangkan tempat-tempat favorit	41. Bertanya atau meminta nasihat
17. Tidur yang cukup	42. Curhat kepada orang lain
18. Memakan jajanan yang sehat	43. Memasak
19. Membaca buku yang bagus	44. Membaca majalah
20. Menutup mata dan tenang	45. Menghitung dengan pelan hingga 100
21. Mengatakan hal-hal yang baik pada diri sendiri	46. Membuat jadwal kegiatan
22. Jalan-jalan	47. Tertawa
23. Menari	48. Mengerjakan tugas sekolah
24. Menulis surat	49. Minum minuman yang disukai
25. Melihat foto-foto atau gambar	50. Menonton video yang lucu

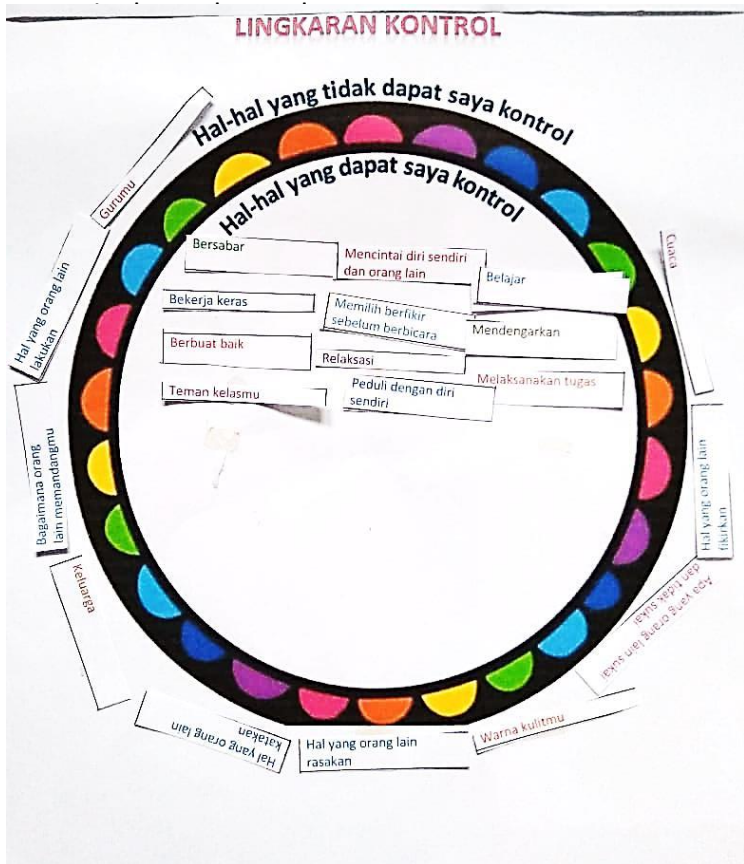
## Roda pemecahan masalah 2

Nama :

### **RODA PEMECAHAN MASALAH**



## Contoh hasil pengerjaan



Membuat roda pemecahan masalah

## RODA PEMECAHAN MASALAH



## Sesi 8. *Upstander* : Pahlawan SMART

*Upstander* adalah individu yang mengambil aksi atau bertindak ketika melihat sesuatu yang tidak benar terjadi. Ketika individu memiliki kemauan untuk melakukan hal yang benar, ia akan berusaha menjadi agen perubahan, agen yang membawa kebaikan dan bertanggung jawab di lingkungan sosialnya.

### A. Tujuan :

1. Siswa memahami perbedaan *Bystander* dan *Upstander* dalam situasi *cyberbullying*.
2. Siswa dapat mengambil keputusan untuk menjadi *Upstander* dalam interaksinya secara daring maupun luring.

### B. Waktu :

60 menit

**C. Alat-alat :**



Alat Tulis



Potongan Kertas warna warni



Lem dan gunting



Manik-manik dan tali

**D. Materi :**

1. *Power Point Bystander Upstander*
2. *Kartu Pahlawan*

**E. Lembar Kerja :**

Pahlawan SMART

**F. Kegiatan :**

1. Trainer membuka sesi dengan memberikan materi mengenai *Bystander Upstander*. Bahwa

dalam perilaku *bullying* ada yang menjadi korban atau target, serta ada yang menjadi pelaku. Mereka yang melihat dan tahu tentang perilaku *bullying* dan tidak melakukan apapun untuk mencegah dan mengakhiri disebut sebagai *Bystander*. Sebaliknya mereka yang berani, kemudian peduli untuk menghentikan perilaku tersebut disebut sebagai *Upstander*.

2. Trainer menunjukkan kumpulan gambar pahlawan nasional. Mereka disebut pahlawan karena jasa-jasanya dalam memperjuangkan kemerdekaan Indonesia. Trainer memotivasi siswa bahwa mereka juga dapat menjadi pahlawan bagi lingkungan sekitarnya dengan menjadi Upstander. Dengan memilih menjadi Upstander, siswa menjadi pahlawan SMART, orang-orang yang resilien ketika menggunakan Internet. Fasilitator kemudian membagikan lembar kerja “Pahlawan SMART”. Trainer meminta peserta untuk memilih 1 pahlawan

nasional untuk ditempelkan di lembar kerja beserta dengan alasannya dikaitkan dengan upaya siswa untuk menjadi *Upstander*: Pahlawan SMART. Trainer meminta 2-3 orang siswa mempresentasikan hasil kerjanya.

3. Trainer memberi apresiasi atas figur pahlawan yang dipilihnya. Trainer kemudian memberikan pemahaman tentang dibutuhkannya orang-orang yang dapat menjadi *Upstander*. Orang-orang tersebut akan menebarkan kebaikan bagi lingkungannya. Trainer menekankan bahwa nilai kebaikan merupakan salah satu nilai yang diperlukan ketika berinteraksi dengan orang lain.
4. Trainer kemudian memperkenalkan tentang aktivitas rantai kebaikan. Fasilitator membagikan kertas warna-warni, dan lem pada masing-masing kelompok. Trainer meminta setiap kelompok untuk menuliskan sebanyak mungkin kebaikan yang dapat dilakukan pada orang lain ketika menggunakan Internet atau media sosial.

1 kebaikan di setiap kertas. Kebaikan-kebaikan yang telah dituliskan di dalam kertas kemudian dirangkai menjadi rantai dan akan dipajang di kelas. Trainer meminta perwakilan kelompok untuk berbagi tentang pengalamannya membuat rantai kebaikan. Trainer menguatkan siswa untuk mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari terutama ketika beraktivitas secara daring.

5. Trainer mengakhiri sesi dengan meminta siswa untuk membuat gelang SMART. Fasilitator membagikan peralatan untuk membuat gelang : tali, manik-manik, huruf. Siswa diminta untuk memilih 1 kata sifat yang mencerminkan pahlawan nasional yang dipilihnya untuk kemudian dibuat sebagai gelang SMART. Dengan membuat gelang tersebut, siswa sepakat untuk menjadi *Upstander* : pahlawan SMART, menjadi bagian dari generasi digital yang resilien.

### **G. Debriefing:**

Generasi digital yang resilien adalah generasi SMART yang memiliki tanggung jawab dalam berperilaku positif ketika menggunakan teknologi Internet, dan adaptif terhadap perubahan serta problematika yang dapat terjadi di dunia maya.

## Power Point Materi

### Bystander vs Upstander

- Bystander: seseorang yang tahu, melihat terjadinya cyberbullying namun hanya diam saja
- Upstander: mengambil aksi atau bertindak ketika melihat sesuatu yang tidak benar terjadi



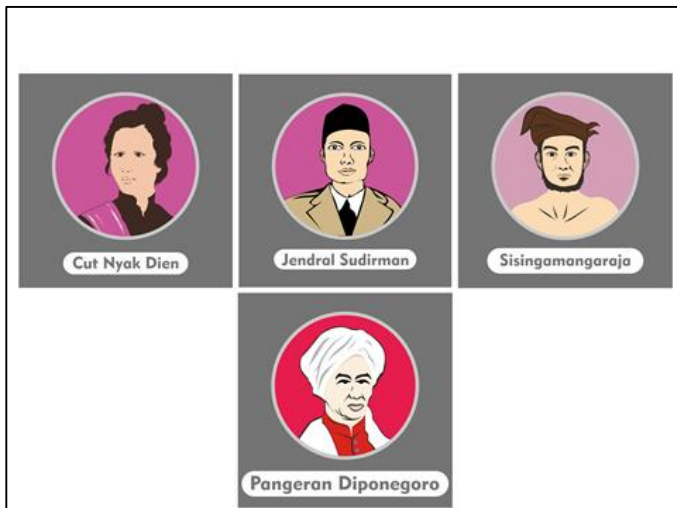
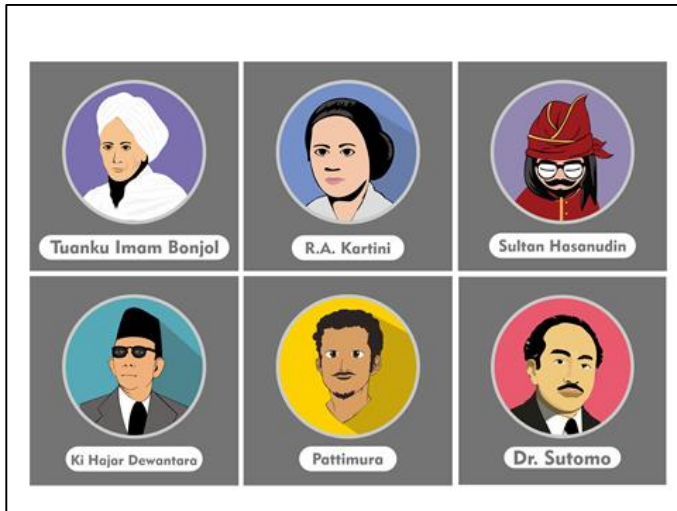
### BILA SAYA MELIHAT SESEORANG DIBULLY

...

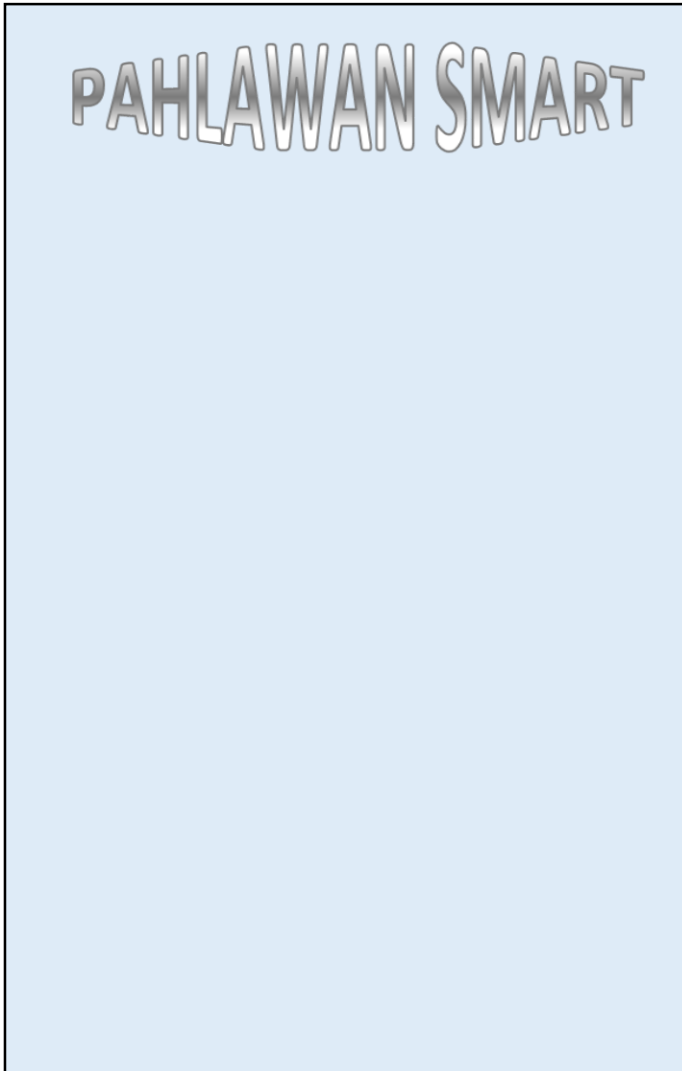
- SAYAAKAN **MENGHENTIKAN**NYA
- SAYAAKAN **MEMBERITAHU ORANG DEWASA** (ORANGTUADAN GURU)
- SAYAAKAN BERSIKAP **BAIK** PADANYA



## Kartu pahlawan



**Lembar Kerja Pahlawan SMART**

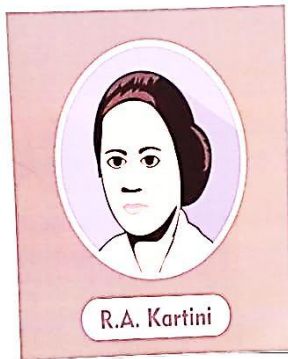


## Contoh hasil pengerjaan

### 1. Pahlawan SMART

# PAHLAWAN SMART

Alasan saya memilih R.A. Kartini adalah karena nginspirasi kaum wanita, membela kaum wanita.



Sifat - Sifat : 1. Berani  
2. Rela berkorban  
3. Sujur  
4. Bertanggung jawab  
5. Baik hati  
6. Suka menolong.

## 2. Rantai kebaikan



### 3. Gelang SMART



## RUNDOWN PELATIHAN

“SMART SESI 1 DAN SESI 2”

HARI, JAM	SESI	KEGIATAN PESERTA	TUJUAN INSTRUKSIONAL	KEGIATAN FASILITATOR DAN CO-FAS	KET	PERLENGKAPAN
07.30-07.45	Presensi dan snack	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengisi lembar presensi</li> <li>- Snack</li> </ul>	Mengetahui kehadiran peserta	Mengarahkan peserta untuk masuk ke dalam kelompok masing-masing		-Lembar Pre
07.45-08.00	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Doa bersama</li> <li>- Energizer</li> </ul>				

08.00-08.15	<b>SESI 1</b> Diri Digital	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Penjelasan Kegiatan Pelatihan</li> <li>- Memandu Pengisian <i>Informed Consent</i> dan lembar penilaian diri</li> <li>- Trainer menjelaskan adanya “buku jempol” dan penggunaannya.</li> </ul>	Peserta memperoleh gambaran awal mengenai kegiatan pelatihan	Menyebarkan antara peserta dan ikut memberi penjelasan jika peserta mengalami kesulitan		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lembar Informed Consent</li> <li>- Lembar Penilaian Diri</li> <li>- Buku Jempol</li> </ul>
08.15-08.30	<b>Aktivitas 2 : Warm Up Game Perkenalan Kelompok Kecil</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok</li> <li>- Setiap kelompok mendapatkan satu bola</li> <li>- Bola yang terdapat pada setiap kelompok digunakan untuk</li> </ul>	Peserta mampu mengenal nama dan asal setiap anggota kelompoknya.			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bola</li> </ul>

		sarana perkenalan setiap anggota kelompok.				
08.30 – 09.00	<b>-Aktivitas 3 : Game Gambaran Diri Kelompok Besar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta membuat lingkaran besar.</li> <li>- Fasilitator menjelaskan ketentuan game Gambaran Diri dalam kelompok besar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta menganalisa karakter dari orang yang ditemuinya.</li> <li>- Peserta mengetahui gambaran dirinya dari pandangan orang lain</li> </ul>	Factor memotivasi dan mengarahkan siswa, mengecek jawaban-jawaban yang diberikan, dan menggali lebih lanjut untuk respon-respon dari siswa	Trainer menyampaikan instruksi tentang ketentuan game	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kertas A4</li> <li>- spidol</li> </ul>
09.00 – 09.45	<b>-Aktifitas 4 : Gambaran diri</b>	Siswa diminta memberikan informasi tentang dirinya dengan mengisi lembar kerja	- Peserta mampu menganalisa gambaran dirinya sendiri	Factor memotivasi dan mengarahkan siswa, mengecek jawaban-jawaban yang diberikan,	Trainer membawa ke pemahaman bahwa	Lembar kerja "Want to know me?"

		"Want to know me?"		dan menggali lebih lanjut untuk respon-respon dari siswa.	informasi tentang diri merupakan bagian dari identitas diri.	
09.45-10.15	<b>-Aktifitas 5 : Instagramku</b>	Siswa diminta mengisi lembar kerja "instagramku"	Siswa mampu melihat dirinya baik secara nyata maupun gambaran yang diinginkan secara daring.	Facilitator memotivasi dan mengarahkan siswa, mengecek jawaban-jawaban yang diberikan, dan menggali lebih lanjut untuk respon-respon dari siswa.	Facilitator mengaitkan dengan informasi yang siswa berikan tentang dirinya ketika berkegiatan	- Lembar Kerja Instagramku

					an secara daring	
10.15-10.30	ENERGIZER/GAMES					
10.30 – 11.15	<p><b>SESI 2</b></p> <p><b>Jejak Digital</b></p> <p><b>Aktivitas 1: Simbol digital</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainer memperkenalkan lembar kerja „Jejak digital“. Trainer memaparkan, ketika menggunakan media digital seperti media sosial, apapun yang diakses akan meninggalkan jejak.</li> <li>- Trainer meminta siswa untuk memilih dan menempelkan simbol digital yang mereka gunakan atau pakai pada lembar kerja „Jejak digital“, simbol-</li> </ul>	<p>Peserta mampu mengenali, memahami tentang pengertian jejak digital dan pengaruhnya terhadap kehidupan sosialnya</p>	<p>Fasilitator membagikan lembar kerja jejak digital dan simbol-simbol media digital memfasilitasi proses yang terjadi di dalam kelompok kecil,</p>	<p>Trainer memberikan materi tentang jejak digital <b>(Slide 1 saja)</b></p>	<p>Materi :</p> <p>PPT Jejak digital</p> <p>Lembar kerja: Jejak digital</p> <p>Alat:</p> <p>Simbol media digital</p>

		simbol yang digunakan ketika menggunakan media digital.				
11.15 – 12.00	<b>Aktivitas 2:</b> <b>Lingkaran online</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta menuliskan pada lembaran kertas kecil berwarna biru, tentang informasi-informasi dirinya yang telah atau biasa dibagikan oleh siswa saat berinteraksi daring.</li> <li>- Peserta diminta untuk menempelkan kertas-kertas tersebut pada sebelah kanan jejak kanan jejak</li> </ul>	Peserta memahami pentingnya proses seleksi ketika berbagi tentang informasi diri di dunia online. Meninggalkan jejak digital yang positif akan melindungi seseorang dari hal-hal yang membahayakan atau tidak diinginkan		<p>Trainer memberikan materi lanjutan tentang jejak digital</p> <p>Trainer meminta siswa untuk menghitung lingkaran</p>	<p>Materi : PPT Jejak digital</p> <p>Lembar kerja: Jejak digital</p> <p>Alat: Lingkaran berwarna merah dan biru</p>

		<p>digital.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta kemudian menuliskan informasi-informasi dirinya yang tidak dibagikan ketika berinteraksi di dunia daring pada lingkaran berwarna merah dan menempelkan pada bagian sebelah kiri jejak digital</li> </ul>			<p>mana yang paling banyak, apakah biru atau merah</p> <p>Trainer merefleksikan dan merangkulm kegiatan hari ini</p>	
12.00-12.15	<b>PENUTUPAN</b>					

“SMART SESI 3 DAN SESI 4”

HARI, JAM	SESI	KEGIATAN PESERTA	TUJUAN INSTRUKSIONAL	KEGIATAN FASILITATOR	KET	PERLENGKAPAN
07.30-07.45	Registrasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengisi lembar presensi</li> <li>- Snack</li> </ul>	Mengetahui kehadiran peserta	Fastor mengarahkan siswa ke kelompoknya masing-masing		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lembar Presensi</li> <li>- Snack</li> </ul>
07.45-08.00	Warm-up	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yel-yel semangat pagi</li> <li>- Permainan</li> </ul>	Mencairkan dan memberi semangat ke peserta			
08.00-08.30	<b>Sesi 3</b> <b>Mengenal Emosi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa menonton 2 film pendek</li> <li>- Siswa menyebutkan emosi apa saja yang</li> </ul>	Mengenali, memahami dan sadar tentang emosi-emosi yang	Menyebarkan diantara peserta dan ikut memberi		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Film partly cloudy</li> <li>- Film for the birds</li> </ul>

	<b>Aktivitas 1 : Menonton film</b>	ditunjukkan oleh figur di dalam film tersebut - Mendengar penjelasan	ada di dalam dirinya	penjelasan jika peserta mengalami kesulitan		
08.30-09.00	<b>Aktivitas 2 : Kartu emosi</b>	- Menyebutkan nama-nama emosi yang sering dirasakan merujuk pada kartu emosi - Menyebutkan emosi dan memberikan warna pada bagian tubuh yang bereaksi ketika merasakan emosi tersebut	Memahami pengaruh emosi terhadap perubahan fisiologis dan perilaku	- Fasilitator memperkenalkan kartu emosi dan memotivasi siswa untuk menyebutkan emosi-emosi yang pernah dirasakan - Fasilitator memberikan lembar kerja "tubuhku dan emosiku"	Trainer menyampaikan instruksi tentang mengisi lembar kerja "tubuhku dan emosiku"	- Lembar "tubuhku dan emosiku" - Alat tulis - PPT Mengelola emosi
09.00-09.15	<b>GAMES RINGAN</b>					

09.15-10.15	<b>Sesi 4</b>  <b>Aktivitas 1:</b>  <b>EMOSI VIRTUAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta membuat peta emosi sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh trainer</li> <li>- 2-3 siswa mempresentasikan peta emosi virtual diberikan pada lembar kerja</li> </ul>	Peserta belajar mengenali dirinya dan pentingnya identitas bagi seorang individu	Fasilitator mendampingi dan memotivasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainer menyampaikan instruksi membuat peta emosi</li> <li>- Trainer memberi materi tentang media sosial dan mengelola emosi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kertas A3</li> <li>- Selotip</li> <li>- Tali 50 cm</li> <li>- Krayon</li> <li>- Kertas warna-warni</li> <li>- PPT Medsos dan Mengelola Emosi</li> </ul>
10.15-10.45	<b>Aktivitas 2</b>  <b>Relaksasi</b>	-		Fasilitator mempersiapkan siswa	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sound system</li> </ul>
10.45-11.00	<b>PENUTUPAN</b>					

**“SMART SESI 5 DAN SESI 6”**

HARI, JAM	SESI	KEGIATAN PESERTA	TUJUAN INSTRUKSIONAL	KEGIATAN FASILITATOR DAN CO-FAS	KET	PERLENGKAPAN
07.30-07.45	Presensi dan snack	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengisi lembar presensi</li> <li>- Snack</li> </ul>	Mengetahui kehadiran peserta	Mengarahkan peserta untuk masuk ke dalam kelompok masing-masing		-Lembar Presensi
07.45-08.00	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Doa bersama</li> <li>- Energizer</li> </ul>				
08.00-08.15	<b>SESI 5 Cyberbullying</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menonton film</li> <li>- Menjawab pertanyaan trainer</li> </ul>	Peserta memperoleh gambaran awal mengenai (CB)	Menyebarkan di antara peserta dan ikut memberi penjelasan jika		Film Cyberbullying

	<b>Aktivitas 1</b> <b>Mengenal Cyberbullying (CB)</b>			peserta mengalami kesulitan		
08.15-08.45	<b>Aktivitas 2 : Warm Up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memasangkan situasi yang ada di sebelah kiri dengan padanan peristiwa tersebut di sebelah kanan</li> <li>- Mendengarkan, bertanya dan sharing tentang CB</li> <li>- Memberi penilaian dengan mewarnai perasaan yang muncul atas situasi perundungan.</li> </ul>	Peserta belajar tentang situasi-situasi yang disebut CB dan perbedaannya dengan yang lain		Trainer menyampaikan materi tentang CB (Slide 1-3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lembar kerja "Bullying atau Cyberbullying"</li> <li>- Lembar kerja "Teman atau Lawan"</li> </ul>

08.45– 09.15	<p><b>-Aktivitas 3 :</b></p> <p><b>Komitmen untuk menjadi warga digital SMART</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa mengisi pendapatnya tentang cara menjadi warga digital SMART</li> <li>- Siswa diminta untuk menuliskan hal-hal yang dapat dilakukan untuk menghindari terjadinya CB pada tangan dan menempelkan bersama dalam lembar komitmen</li> <li>- Peserta memajang hasil karya di kelas</li> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta mengenali dan memahami cara untuk menghindari terjadinya CB</li> <li>- Peserta menyatakan komitmen untuk mengatakan tidak pada CB</li> </ul>	<p>Fastor memotivasi siswa, mengecek jawaban-jawaban yang diberikan, dan menggali lebih lanjut untuk informasi penting ya</p>	<p>Trainer menyampaikan instruksi tentang mengisi lembar Gambaran diri</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lembar kerja "Aturan warga digital"</li> <li>- Komitmen "Katakan tidak pada CB"</li> <li>- Kertas karton</li> <li>- Tangan warna-warni</li> </ul>
09.15- 09.30	GAMES RINGAN					

09.30– 10.00	<p><b>SESI 6</b></p> <p><b>Sumber Dukungan</b></p> <p><b>Aktivitas 1: Awan hitam dan rintik hujan</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa menuliskan peristiwa atau kata-kata yang pernah dialaminya yang termasuk di dalam cyberbullying di atas awan hitam. Awan-awan hitam itu kemudian ditempelkan di atas kertas A3.</li> <li>- Menuliskan situasi-situasi, orang-orang yang memiliki pengaruh positif dalam kehidupan mereka dalam kertas kecil panjang dan kemudian menempelkan di bawah awan. 1</li> </ul>	Peserta mampu mengenali, memahami dan sadar tentang situasi dan kata-kata yang termasuk dalam CB	Fasilitator membagikan kertas berukuran A3, awan hitam, dan kertas-kertas kecil panjang.	Trainer memberikan instruksi tentang cara mengerjakan awan hitam dan rintik hujan	<p>Materi :</p> <p>PPTJenis Cyberbullying</p> <p>Alat:</p> <p>Kertas A3, awan hitam, kertas kecil panjang berwarna putih, pensil warna, crayon</p>
-----------------	---	---	--	--	---	--

		situasi, 1 orang untuk 1 kertas kecil.				
10.00-10.30	<b>Aktivitas 2:</b> <b>Pelangi di hatiku</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta memilih 3 sumber dukungan terkuat atau paling dapat diandalkan.</li> <li>- Menuliskan bersama-sama di kertas pelangi</li> </ul>	Peserta memahami sumber dukungannya yang dapat dijadikan sandaran ketika ia menghadapi permasalahan seperti situasi perundungan di dunia maya			<p>Alat:</p> <p>Kertas A3 berisi pelangi berwarna merah, kuning dan hijau</p>
10.30-10.45	<b>PENUTUPAN</b>					

**“SMART SESI 7 DAN SESI 8”**

HARI, JAM	SESI	KEGIATAN PESERTA	TUJUAN INSTRUKSIONAL	KEGIATAN FASILITATOR DAN CO-FAS	KET	PERLENGKAPAN
07.30-07.45	Presensi dan snack	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengisi lembar presensi</li> <li>- Snack</li> </ul>	Mengetahui kehadiran peserta	Mengarahkan peserta untuk masuk ke dalam kelompok masing-masing		-Lembar Presensi
07.45-08.00	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Doa bersama</li> </ul>				
08.00-08.15	<b>SESI 5</b> <b>Kontrol Diri</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Permainan bendera</li> <li>- Pemaparan tentang kontrol diri</li> </ul>	Peserta memperoleh gambaran awal mengenai kontrol	Menyebarkan di antara peserta dan ikut mendinamisasi	Trainer memberi komando game dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- power point kontrol diri</li> <li>- bendera</li> </ul>

			diri	proses keberjalanan game	membawa ke pemahaman bahwa mematuhi instruksi merupakan bagian dari kontrol diri	berwarna kuning, biru, hijau, merah
08.15-08.45	<b>Aktivitas 2 : Pengisian Lembar Kerja Lingkaran Kontrol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fasilitator membagikan lembar kerja, dan kumpulan hal-hal (situasi, seseorang) yang ada dalam kehidupan individu yang telah dipotong-potong.</li> <li>- Siswa diminta untuk memilih sesuai dengan yang diketahuinya</li> </ul>	Peserta belajar untuk membedakan menganalisa hal-hal yang dapat dikontrol dan tidak dapat dikontrol.	Menyebarkan di antara peserta dan ikut memberi penjelasan jika peserta mengalami kesulitan	Trainer memberi pemahaman kepada peserta bahwa ketika kita sudah mengetahui hal-hal yang dapat kita kontrol dan tidak dapat	- Lembar kerja "Lingkaran Kontrol"

		<p>dan menempelkan pada lingkaran yang tepat.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainer meminta 2-3 orang siswa menceritakan tentang hasil pekerjaannya.</li> </ul>			<p>kita kontrol, maka kita akan lebih mudah beradaptasi dan mencari cara-cara penyelesaian atas situasi yang terjadi di kehidupan kita.</p>	
08.45–09.15	<p><b>-Aktivitas 3 :</b></p> <p><b>Roda Pemecahan Masalah</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menggunakan roda pemecahan masalah yang sudah ada</li> <li>- Membuat roda pemecahan masalah sendiri</li> <li>- Trainer menyampaikan materi</li> </ul>	<p>Peserta mempunyai cara penyelesaian masalah yang baik</p>	<p>Factor memotivasi siswa, mengecek jawaban-jawaban yang diberikan, dan menggali lebih lanjut untuk informasi penting ya</p>	<p>Trainer menyampaikan instruksi tentang menggunakan roda pemecahan masalah</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lembar kerja Roda Pemecahan Masalah</li> <li>- Roda pemecahan masalah</li> </ul>

09.15-09.30	GAME ICE BREAKING					
09.30-09.45	<b>SESI 8</b> <b>Upstander : Pahlawan SMART</b>	- Trainer memberi penjelasan mengenai materi <i>bystander</i> dan <i>upstander</i>	Peserta mampu memahami perbedaan <i>Bystander</i> dan <i>Upstander</i> dalam situasi <i>cyberbullying</i> .	Facilitator mengondisikan peserta agar tetap fokus saat mendengarkan materi yang disampaikan.		Power point <i>upstander</i> dan <i>bystander</i>
09.45-10.00	<b>Aktivitas 2:</b> <b>Pahlawan SMART</b>	- Siswa menjadi pahlawan SMART dengan memilih kartu pahlawan nasional pada kartu "pahlawan nasional" yang	Peserta dapat mengambil keputusan untuk menjadi <i>Upstander</i> dalam interaksinya secara daring	Facilitator memotivasi siswa, mengecek jawaban-jawaban yang diberikan, dan menggali	Trainer memberikan pemahaman tentang dibutuhkann ya orang-	- Kartu pahlawan - Lembar kerja pahlawan smart

		<p>disediakan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta menempelkan kartu pahlawan pada lembar kerja yang disediakan beserta menulis alasannya memilih pahlawan tersebut.</li> </ul>	maupun luring.	lebih lanjut untuk informasi penting ya	orang yang dapat menjadi <i>Upstander</i>	
10.00-10.15	<b>Aktivitas 3:</b> <b>Rantai Kebaikan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fasilitator membagikan kertas warna-warni, dan lem pada masing-masing kelompok.</li> <li>- Trainer meminta setiap kelompok untuk menuliskan sebanyak mungkin kebaikan yang dapat dilakukan pada orang lain ketika</li> </ul>	Peserta mampu menuliskan dan berkomitmen mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari hal-hal kebaikan-kebaikan terutama ketika beraktivitas secara daring.	Fasilitator memberikan semangat kepada setiap anggota kelompok untuk berperan serta dalam pembuatan rantai kebaikan		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kertas warna warni</li> <li>- Spidol</li> <li>- Lem kertas</li> </ul>

		<p>menggunakan Internet atau media sosial.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kebaikan-kebaikan yang telah dituliskan di dalam kertas kemudian dirangkai menjadi rantai dan akan dipajang di kelas.</li> </ul>				
10.15-10.30	<p><b>Aktivitas 4:</b></p> <p><b>Gelang SMART</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fasilitator membagikan peralatan untuk membuat gelang : tali, manik-manik, manik-manik huruf.</li> <li>- Siswa diminta untuk memilih 1 kata sifat yang mencerminkan pahlawan nasional yang dipilihnya</li> </ul>	<p>Siswa sepakat untuk menjadi <i>Upstander</i> : pahlawan SMART, menjadi bagian dari generasi digital yang resilien.</p>	<p>Fasilitator meotivasi dan menyemangati peserta untuk aktif membuat gelang SMART</p>	<p>Trainer menjelaskan pembuatan gelang SMART dan memberikan semangat kepada peserta untuk menjadi pahlawan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tali</li> <li>- Manik-manik</li> <li>- Manik-manik huruf</li> </ul>

		untuk kemudian dibuat sebagai gelang SMART.			SMART dalam bermedia sosial.	
10.30- 11.00	<b>PENUTUP</b>					
	serta pemberian hadiah-hadiah sebagai apresiasi kepada siswa yang sudah aktif mengikuti pelatihan salah satunya dengan melihat buku jempol.					

