



MODUL PERMAINAN TOEMI

UNTUK MENURUNKAN TINGKAT AGRESIVITAS
VERBAL PADA ANAK TUNA LARAS



Dibuat oleh:



Leli Khoirul Nisa
Yassirli Rizki
Kholifah Umi Sholihah

Kata Pengantar

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, Yang senantiasa memberikan kemudahan dan karunia-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan modul dengan judul “TOEMI” MODUL MODIFIKASI PERILAKU AGRESIVITAS VERBAL PADA ANAK TUNA LARAS DENGAN METODE TOKEN EKONOMI. Modul ini disusun khusus ditujukan kepada individu yang berada pada usia anak-anak. Modul ini merupakan hasil dari kegiatan Praktik Kerja Lapangan oleh Mahasiswa Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus di Tempat Terapi dan Sekolah Anak Berkebutuhan Khusus Darul Fathonah Kudus.

Modul ini diharapkan dapat memfasilitasi pendamping anak-anak dalam proses mengurangi tingkat agresivitas terutama agresivitas bersifat verbal pada anak-anak. Modul ini menjabarkan terkait hal-hal yang perlu dilakukan bagi individu di dampingi oleh fasilitator agar dapat Mengurangi tingkat agresivitas pada anak dan merubah perilaku negatif menjadi positif. Besar harapan penulis agar modul ini dapat bermanfaat bagi Masyarakat baik orang tua maupun anak-anak yang bersangkutan dalam menanggulangi permasalahan perilaku agresifitas terutama agresivitas verbal pada anak-anak.

Penulis

DAFTAR ISI

COVER	1
KATA PENGANTAR	2
DAFTAR ISI	3
Pendahuluan	4
Dasar Teori	5
Deskripsi	6
Kualifikasi Fasilitator	6
Sasaran	7
Tujuan	7
Manfaat	7
BLUE PRINT MODIFIKASI PERILAKU	8
ISI MODUL	19
1. Talk about my emotion	19
2. Senam Bersama	20
3. Positive Activity	21
4. Menonton Film	22
5. Role Play	23
6. Outbond	27
7. Art Therapy	28
8. Be The Happy Me	30
9. Blow & Calm Down	31
Lampiran-Lampiran	32
Daftar Pustaka	37

Pendahuluan

Fauziyah (2019) mengatakan bahwa tunalaras didefinisikan sebagai kondisi dimana seseorang mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dan tingkah laku yang dimilikinya tidak sesuai dengan norma yang berlaku pada lingkungan pada umumnya, sehingga dapat merugikan diri dan orang lain di sekitarnya.

Irena dkk (2018) menyatakan bahwa perilaku agresi anak muncul manakala anak merasakan adanya ancaman, marah, gusar, atau frustrasi. Perilaku agresi sesungguhnya merupakan reaksi normal pada anak-anak yang masih kecil. Anak-anak secara naluriah akan memunculkan perilaku ini ketika mereka merasa tidak nyaman, ketika mereka ingin melindungi diri mereka, atau ketika mereka ingin mencapai suatu tujuan tertentu namun tidak mengetahui bagaimana cara yang lebih baik untuk meraihnya. Selain itu, perilaku agresi juga merupakan cara khas anak kecil untuk menunjukkan kepada orang lain bahwa mereka tidak suka pada apa yang dilakukan orang lain terhadap mereka. Akan tetapi, seiring dengan bertambahnya usia mereka, anak-anak seharusnya menjadi semakin mampu menggunakan cara-cara yang lebih tepat untuk meraih tujuannya, sehingga tidak perlu bertindak dengan cara yang agresif. Perilaku agresi menjadi bagian dari tahapan perkembangan mereka dan sering kali menimbulkan masalah, baik itu di rumah, sekolah ataupun dalam suatu kelembagaan yang mana di suatu tempat tersebut dia dapat berinteraksi terutama dengan orang lain. Diharapkan setelah melewati usia 7 tahun, anak sudah lebih dapat mengendalikan dirinya untuk tidak menyelesaikan masalah dengan perilaku agresi.

Pohan (dalam Irena dkk, 2018) menyatakan bahwa perilaku agresi yang menyebabkan sakit fisik (nonverbal) antara lain memukul, menggigit, mencubit, menendang, menginjak, melempari orang dengan benda, dan sebagainya. Sedangkan secara psikis (verbal), diantaranya mengucapkan kata-kata hinaan atau mengejek, memaki dengan kata-kata kotor, melecehkan, mengancam, membentak orang yang lebih tua, atau bahkan memerintah orang lain seenaknya. Dengan adanya perubahan baik dari sisi seksual, psikologis maupun sosial membuat masa anak-anak seringkali menjadi masa-masa rawan terjadinya adanya perilaku agresi yang diakibatkan kurangnya bimbingan orang tua, kurangnya perhatian guru, pengaruh lingkungan, pergaulan yang tidak baik atau kurangnya perhatian dari orang tua adanya pola asuh anak yang dapat mempengaruhi semua ini.

Modifikasi perilaku diterapkan dalam proses belajar mengajar atau terintegrasi dalam proses pembelajaran anak gangguan emosi dan perilaku. Prinsip dari modifikasi perilaku adalah pemeliharaan perilaku. Pemeliharaan perilaku berkaitan dengan perilaku yang diharapkan sudah terbentuk dan bertujuan agar perilakunya tidak hilang atau berkurang frekuensi, intensitas, dan lamanya. Perilaku yang telah terbentuk dapat ditingkatkan frekuensi dan intensitasnya dengan cara pengukuhan (*Reinforcement*). Penggunaan reinforcement dapat berbeda-beda untuk setiap individu dengan disesuaikan perilaku mana yang ingin dikurangi, ditambahkan ataupun dipertahankan. Pengukuhan positif (*positive reinforcement*) merupakan sebuah stimulus yang dihadirkan dengan segera setelah perilaku yang diharapkan muncul agar tetap terpelihara atau bahkan meningkat frekuensinya (Fauziah, 2019).

Modul ini dilengkapi dengan berbagai macam intervensi yang akan dilakukan guna mengurangi tingkat perilaku agresivitas verbal pada anak tuna laras. Kami menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan modul ini. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan dan kesempurnaan modul ini. Kami mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu proses penyelesaian modul ini, yang telah membantu dalam pembuatan modul ini. Semoga modul ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Dasar Teori

Anak yang berperilaku keras atau kejam serta mengalami problem intrapersonal (mental dan fisik) merupakan jangka panjang dari gangguan perilaku yang tidak cepat diatasi sehingga akan menetap sampai anak dewasa dan berakibat pada penyalahgunaan obat terlarang. Perilaku yang melanggar norma atau tidak diterima secara sosial merupakan salah satu perilaku agresif. Aspek dalam perilaku agresif ini sendiri yaitu agresif fisik langsung, agresif fisik tidak langsung, agresif verbal langsung dan agresif verbal tidak langsung (Handayani & Hidayah, 2018). Beberapa aspek dari perilaku agresif yaitu 1) Agresif fisik, yaitu komponen perilaku motorik yang berupa menyakiti dan melukai serta menyakiti orang lain secara fisik. 2) Agresif verbal yaitu komponen motorik seperti menyakitkan melukai orang lain secara verbalis misalnya berdebat dan menunjukkan sikap ketidak sukaan atau ketidak setujuan pada orang lain, suka menyebarkan gosip dan bersikap sarkatis. 3) Mudah marah dan tidak bisa mengontrol kesabaran dan memiliki keinginan bersikap agresif. 4) Memiliki sifat benci, curiga dan iri pada orang lain karena

merasa kehidupan yang dimilikinya tidak adil (Sirait dkk.,2020).

Token ekonomi adalah salah satu teknik modifikasi perilaku dengan cara memberikan satukepingan sesegera mungkin setiap perilaku yang diinginkan muncul. Kepingan-kepingan ini nantinya dapat ditukarkan dengan hadiah yang diinginkan oleh orang tersebut (Purwanta, 2012). Penggunaan token ekonomi juga berpengaruh pada perilaku agresif anak, yang mana di dalam penelitian Saroha dan Marlina (2018) yang mengungkapkan bahwa token ekonomi efektif diterapkan untuk mengurangi perilaku agresif pada anak tunagrahita. Sehingga perilaku yang mengganggu teman pada anak mengalami penurunan dan penerapan token ekonomi ini memberikan dampak positif bagi anak. Sehingga perilaku yang mengganggu teman pada anak mengalami penurunan dan penerapan token ekonomi ini memberikan dampak positif bagi anak.

Adapun manfaat dari teknik token ekonomi menurut Pujiati dan Dahlan (2017) adalah untuk meningkatkan perilaku tanggung jawab pada anak dan tidak hanya pada perilaku tanggungjawab saja yang meningkat akan tetapi teknik token ekonomi ini juga terbukti efektif meningkatkan semua aspek perilaku tanggung jawab pada anak. Token ekonomi juga bisa meningkatkan kepatuhan mengerjakan tugas pada anak. Hal ini terlihat pada anak yang mana anaklebih rajin dan tidak malas-malasan lagi dalam mengerjakan tugas karena ia merasa senang dan termotivasi yang dikarenakan adanya hadiah atau penghargaan yang didapatnya (Devita & Mulyadi, 2019).

Deskripsi

Modul toemi ini tersusun dengan teknik token ekonomi di dalamnya yang dimana dilengkapi oleh permainan-permainan yang telah dirancang sebagai strategi dalam mengurangi tingkat agresivitas verbal pada anak tuna laras. Dari program kegiatan ini peserta diajarkan untuk melakukan pembelajaran dalam permainan yang menarik sehingga anak tidak akan mudah bosan dan bermalas-malasan, anak juga diajarkan untuk disiplin dengan mengikuti instruksi yang diberikan oleh fasilitator.

Kualifikasi Fasilitator

1. Memahami sistem permainan yang menarik dan mampu menjelaskan kepada peserta dengan baik tentang rules permainan yang akan dilakukan
2. Memahami sistem pemberian *reward* untuk setiap pencapaian yang telah di dapatkan olehpeserta dalam permainan

Sasaran

Kelompok target dalam intervensi yang dilakukan adalah anak-anak yang memiliki masalah dalam mengendalikan emosinya sehingga munculnya sifat agresi yang mana salahsatunya adalah agresivitas verbal.

Tujuan

Intervensi yang dilakukan guna merubah perilaku agresivitas verbal dan perilaku negatif lainnya pada anak tuna laras agar meningkatkan rasa kesopanan dan nilai-nilai positif dalam diri.

Manfaat

1. Memupuk rasa percaya diri dalam diri peserta
2. Meningkatkan nilai kesopanan antar sesama dalam diri peserta
3. Meningkatkan sikap tenggang rasa dalam diri peserta
4. Melatih keterampilan dan berinovasi dalam diri peserta

BLUE PRINT MODIFIKASI PERILAKU

Hari	Indikator	Deskripsi Kegiatan	Waktu	Alat Bahan
Hari 1 Senin, 30 Oktober 2023	PEMBUKAAN			
	Pembangunan Raport dan Pretest	- Pada sesi ini bertujuan untuk membangun raport antara peserta dengan fasilitator agar terjalin komunikasi yang baik, setelah itu di lanjut dengan sesi Pretest, peserta disuruh untuk mengisi lembar pretest yang telah tersedia dan peserta juga di suruh untuk mengambar orang (<i>Draw a person</i>)	60 Menit	- Lembar Pretest - HVS - Pensil
	Token Ekonomi : Bertujuan untuk mendorong peserta agar senantiasa berbuat baik dan memotivasi peserta untuk senantiasa	- Pada sesi kali ini peserta di perkenalkan dengan token ekonomidimana ketika ia berbuat baik dantidak berkata kotor dalam jangka waktu tertentu maka akanmendapatkan sebuah bintang	15 Menit	- Kertas berbentuk bintang - HVS - Pensil

	<p>memiliki rasa sabar dalam mencapai sesuatu hal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kemudian ketika peserta dalam harinya itu membantu sesama atau membantu orang tua maka akan di berikan bintang - Tetapi ketika peserta melakukan kesalahan atau berbuat yang tidak baik maka bintangnya akan di tarik kembali - Bintang akan diberikan setiap satu sesi telah dilewati - Token ekonomi ini akan berlangsung sampai dengan hari terakhir dan yang memiliki bintang yang paling banyak akan mendapatkan reward. 		
	<p>Kontrak Belajar : Dengan adanya kontrak belajar ini di harapkan selama kegiatan berlangsung data berjalan dengan baik dan sesuai</p>	<p>- Pada sesi kali ini peserta dan fasilitator membuat sebuah peraturanperaturan yang harus di taati semua peserta agar intervensi berjalan sesuaidengan yang di harapkan dengan kesepakatan semua peserta.</p> <p>Peraturan selama kegiatan intervensi:</p>	<p>20 menit</p>	

	<p>peraturan yang di tetapkan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta duduk dengan posisi berjarak/tidak menggerombol dengan teman satu sama lain 2. Apabila ingin izin ke kamar mandi peserta harus izin dengan bahasa yang halus dan sopan 3. Peserta dilarang menggunakan nada tinggi saat berbicara baik kepada teman maupun dengan guru 4. Peserta dilarang menggunakan kata-kata kasar saat berbicara dengan teman maupun dengan guru 5. Peserta dilarang tiduran, menyender pada teman saat intervensi dilakukan 6. Peserta dilarang memukul, menendang, atau melakukan kekerasan fisik dalam bentuk apapun baik dengan guru maupun teman-teman 7. Peserta dilarang meninggalkan tempat sebelum agenda selesai dilaksanakan 		
	<p>Talk about my emotions :</p>	<p>Sesi 1:</p>	<p>60 Menit</p>	<p>- Microphone</p>

	<p>Peserta akan diajarkan untuk menyadari bahwa emosi negatif dapat digantikan dengan emosi yang lebih positif</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pada sesi ini peserta akan diminta untuk menyebutkan apa saja bentuk emosi negatif yang sering dialami dalam keseharian - Setelahnya peserta akan menyebutkan cara atau solusi apa yang sering dilakukan ketika sedang diliputi oleh emosi negatif dalam diri mereka - Jika peserta melakukan cara-cara negatif atau agresiv, peserta akan diajak untuk mencari cara / pemecahan masalah dengan hal-hal yang dapat membuat mereka merasa lebih tenang dengan hal-hal yang lebih positif 		
<p>Hari 2 Selasa, 31 Oktober 2023</p>	<p>Senam Bersama: peserta mengikuti kegiatan dengan baik dan semangat</p>	<p>Sesi 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pada sesi ini peserta akan disiapkan untuk mengikuti senam pada pagi hari - Peserta akan berbaris dengan rapi sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh fasilitator - Peserta secara tertib mengikuti senam dan mengikuti instruksi yang diberikan 	<p>30 Menit</p>	<p>- Sound</p>

	<p>Positive Activity:</p> <p>Mengenal dan menyebutkan kata - kata positif untuk diri sendiri dan orang lain</p>	<p>Sesi 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sesi kali ini peserta akan di bagikan kertas lipat berwarna dan alat tulis - Kemudian peserta diminta untuk menuliskan kata kata positif untuk dirinya dan menuliskan hal hal yang berkaitan dengan rasa syukur yang di berikan tuhan (loving god) di atas kertas lipat berwarna, - Setelah itu peserta akan menempelkan kertas tersebut di sterofom dan kemudian di pajang - Selanjutnya peserta akan duduk secara melingkar dengan fasilitator menginstruksikan agarpeserta secara estafet akan memutar bola dengan diiringi lagu <p>Kemudian ketika bola berhenti pada satu titik, peserta yang memegang bola akan maju dan membacakan tulisan yang telah mereka buat sebelumnya</p>	<p>60 Menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kertas Lipat - Alat tulis - Sterofom
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Menonton Film : Berdiskusi secara aktif dan menelaah mana perilaku yang dapat ditiru dan tidak dapat ditiru dalam kisah yang telah di pertontonkan</p>	<p>Sesi 4 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pada sesi kali ini peserta di tontonkan sebuah film pembelajaran hidup 1. <i>Berubah – film pendek (short movie kemendikbud 2017</i> 2. <i>Film pendek anti perundungan – gerobak perdamaian</i> - Kemudian akan di adakan sesi pemahaman dari vidio yang telah di pertontonkan - Selanjutnya peserta menyebutkan mana perilaku yang baik dan kurang baik beserta dengan dampak-dampaknya 	<p>60 Menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> - LCD - Sound - Microphone
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Role Play :</p> <p>media untuk mengubah perilaku agresif dan menggantinya dengan perilaku perilaku baru yang dipelajarinya</p>	<p>Sesi 5 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta akan diberikan naskah cerita (<i>Tema - bullying di sekolah</i>) - Kemudian peserta akan memilih sebuah kartu peran yang mana akan berisi tentang apa yang harus di perankanya, mereka akan memerankan peran sesuai dengan ekspresi dan watak dari tokoh yang di maksudkan - Di akhir sesi akan ada sharing season dan penguatan agar bersikap baik 	<p>60 Menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kertas naskah - Microphone
<p>Hari 3 Rabu, 1 November 2023</p>	<p>Outbond:</p> <p>Bertujuan untuk mengajak peserta berbaur dengan lingkungan sekitar tempat tinggal dan menanamkan nilai kesopanan dalam diri anak.</p>	<p>Sesi 6:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dalam sesi ini peserta akan di ajak untuk berkeliling di lingkungan sekitar tempat kegiatan berlangsung - Peserta diajarkan untuk menyapa dan bertegur sapa yang ramah terhadap tetangga lingkungan tempat tinggal - Peserta di ajak berkomunikasi melalui tanya jawab singkat 	<p>30 Menit</p>	

		mengenai hal-hal apa saja yang ditemui dan ingin mengetahui apa yang ada di jalan		
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------	--	--

	<p>Art Therapy : Untuk menuangkan segala emosinya kedalam sebuah seni</p>	<p>Sesi 7 :</p> <ul style="list-style-type: none">- Pertama peserta akan di berikan satu lembar hvs dan juga cat warna- Sebelum memulai untuk mengambar/melukis peserta di suruh untuk menaruh keduatelapak tanganya di atas kertas hvs- Kemudian peserta di tuntun untuk mengikuti ucapan fasilitator “tarik nafas hembuskan, aku menerima segala marahku segala bentuk kecewaku, aku merasakan semua emosiku, aku memang belum baik tapi hari ini aku akan mencoba melepaskan emosiku dengan cara yang baik”- Kemudian peserta lanjut dengan melukis/menggambar sesuai dengan suasana hatinya	<p>60 Menit</p>	<ul style="list-style-type: none">- HVS- Cat Warna- Kuas- Palet
--	--------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Be The Happy Me : Bertujuan untuk membuang kata kata negatif yang sering di ucapkan peserta</p>	<p>Sesi 8 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta akan diberikan masing-masing satu kertas lipat dan satu alat tulis - Peserta diminta untuk menuliskan kata negatif yang ada dalam pikirannya ke dalam kertas yang sudah tersedia - Setelahnya peserta membuat bentuk origami sesuai arahan dari fasilitator 	<p>30 Menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kertas lipat - Alat tulis
	<p>Blow & Calm Down : Bertujuan untuk bagaimana mereka dapat meredam amarah mereka</p>	<p>Sesi 9:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fasilitator menyediakan balon dan membagikan kepada masing-masing peserta - Peserta akan diberikan arahan terkait prosedur pelaksanaan kegiatan oleh fasilitator - Peserta diminta untuk meniup balon. Fasilitator akan menyebutkan peristiwa yang membuat anak marah dan anak harus meniup balon lem tersebut hingga besar. - Kemudian fasilitator juga akan menyebutkan peristiwa yang membuat mereka tenang sehingga 	<p>20 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Balon

		harus mengempeskan balonnya.		
	Post Test & Penutupan	- Peserta mengisi Skala Post test yang dibagikan oleh fasilitator	40 menit	- HVS - Alat tulis
		<ul style="list-style-type: none"> - Peserta diminta membuat cerita pengalaman selama tinggal bersama dan melakukan segala aktivitas dan kegiatan - Membacakan hasil tulisan cerita di depan kelas - Peserta juga di suruh untuk mengambar orang (<i>Draw a person</i>) - Pembagian reward dari kegiatan token ekonomi untuk peserta yang memiliki tingkah laku maupun perkataan yang baik dan telah mengumpulkan bintang paling banyak. 		

ISI MODUL TOEMI

Talk about my emotion

Deskripsi

Dalam sesi talk about my emotion ini peserta akan diajak untuk menyebutkan apa saja yang sering memicu diri mereka untuk menyalurkan emosi ke dalam hal-hal yang negatif. Peserta diarahkan untuk aktif menyampaikan cerita pengalaman mereka terkait perilaku yang menjadikan timbulnya perilaku agresif dalam diri mereka, baik itu dipengaruhi oleh faktor dalam diri mereka, orang sekitar, maupun pengalaman buruk peserta. Kemudian peserta akan diajarkan untuk menyalurkan emosi negatif tersebut dengan hal-hal yang lebih positif.

Metode dan waktu

No	Metode	Waktu
1	Ceramah	30 Menit
2	Diskusi	30 Menit

Alat bantu

1. Microphone

Prosedur kegiatan

- Pada sesi ini peserta akan diminta untuk menyebutkan apa saja bentuk emosi negatif yang sering dialami dalam keseharian
- Setelahnya peserta akan menyebutkan cara atau solusi apa yang sering dilakukan ketika sedang diliputi oleh emosi negatif dalam diri mereka
- Jika peserta melakukan cara-cara negatif atau agresif, peserta akan diajak untuk mencari cara / pemecahan masalah dengan hal-hal yang dapat membuat mereka merasa lebih tenang dengan hal-hal yang lebih positif

Senam Bersama

Deskripsi

Pada sesi senam bersama ini peserta akan di ajak untuk melakukan gerakan senam secara bersama-sama. Kegiatan ini dilakukan untuk menstimulasi peserta untuk mengalihkan rasa malas, bosan, dan pikiran buruk peserta dengan cara aktif menggerakkan badan dan melakukan aktifitas. Kemudian dengan teknik senam bersama ini bertujuan agar mereka merasa lebih relax dan menjadi lebih semangat serta tidak bermalas-malasan yang dimana menimbulkan rasa ingin di perhatikan dengan cara membuat hal-hal yang buruk.

Metode dan waktu

No	Metode	Waktu
1	Instruksi	30 Menit

Alat bantu

1. Sound

Prosedur

- Pada sesi ini peserta akan disiapkan untuk mengikuti senam pada pagi hari
- Peserta akan berbaris dengan rapi sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh fasilitator
- Peserta secara tertib mengikuti senam dan mengikuti instruksi yang diberikan

Positive Activity

Deskripsi

Pada sesi positive activity ini peserta akan diajak untuk melakukan kegiatan yang bermanfaat sebagai tujuan untuk merubah kebiasaan perilaku negatif yaitu dengan cara menyebutkan kalimat-kalimat maupun kata-kata positif untuk orang lain maupun untuk diri sendiri untuk dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan dalam sesi ini juga dilengkapi dengan permainan lempar lagu dimana ketika lagu berhenti dan bola berhenti pada satu titik peserta yang memegang bola harus maju yang membacakan kalimat positif yang telah mereka tulis ke hadapan teman-teman peserta yang lain.

Metode dan Waktu

No	Metode	Waktu
1	Ceramah	15 Menit
2	Instruksi	20 Menit
3	Diskusi	25 Menit

Alat bantu

- Kertas lipat
- Alat tulis
- Sterofom

Prosedur

- Sesi kali ini peserta akan di bagikan kertas lipat berwarna dan alat tulis
- Kemudian peserta diminta untuk menuliskan kata kata positif untuk dirinya dan menuliskan hal hal yang berkaitan dengan rasa syukur yang di berikan tuhan (loving god) di atas kertas lipat berwarna,
- Setelah itu peserta akan menempelkan kertas tersebut di sterofom dan kemudian di pajang
- Selanjutnya peserta akan duduk secara melingkar dengan fasilitator menginstruksikan agar peserta secara estafet akan memutar bola dengan diiringi lagu
- Kemudian ketika bola berhenti pada satu titik, peserta yang memegang bola akan maju dan membacakan tulisan yang telah mereka buat sebelumnya

Menonton Film

Deskripsi

Pada sesi menonton film ini peserta akan di perlihatkan sebuah kisah dimana berhubungan dengan pembelajaran bahwa menuju sesuatu hal yang baik maupun ingin melakukan kebaikan itu akan menemui rintangan, namun dibalik itu semua kebaikan adalah hal yang tidak semua orang bisa lakukan dan yang mampu melakukan adalah orang hebat dan ikhlas. Dan tujuan dari kegiatan ini adalah mengajarkan pada peserta bahwa dengan melakukan kebaikan adalah hal yang hebat sedangkan melakukan hal yang negatif bukanlah cara untuk terlihat hebat maupun keren.

Metode dan waktu

No	Metode	Waktu
1	Ceramah	15 Menit
2	Instruksi	30 Menit
3	Diskusi	15 Menit

Alat bantu

- LCD
- Sound
- Microphone

Prosedur

- Pada sesi kali ini peserta di tontonkan sebuah film pembelajaran hidup
 - *Berubah – film pendek (short movie kemendikbud 2017*
 - *Film pendek anti perundungan – gerobak perdamaian*
- Kemudian akan di adakan sesi pemahaman dari vidio yang telah di pertontonkan
- Selanjutnya peserta menyebutkan mana perilaku yang baik dan kurang baik beserta dengan dampak dampaknya

Role Play

Deskripsi

Sesi roleplay ini mengajak peserta untuk bermain peran dibalik cerita yang sudah ada dengan pembagian karakter secara acak. Sesi ini dilakukan dengan tujuan sebagai media untuk mengajak peserta merasakan karakter-karakter yang terdapat di dalam cerita naskah yang kemudian peserta akan belajar menganalisa berbagai macam karakter yang telah diperankan. Kemudian dari praktik ini diharapkan dapat menstimulasi segala bentuk perilaku agresif dan menggantinya dengan perilaku-perilaku baru yang lebih positif.

Metode dan Waktu

No	Metode	Waktu
1	Instruksi	15 Menit
2	Roleplay	45 Menit

Alat bantu

- Kertas naskah
- Microphone

Prosedur

- Peserta akan diberikan naskah cerita (*Tema - bullying di sekolah*)
- Kemudian peserta akan memilih sebuah kartu peran yang mana akan berisi tentang apa yang harus di perankanya, mereka akan memerankan peran sesuai dengan ekspresi dan watak dari tokoh yang di maksudkan
- Di akhir sesi akan ada sharing season dan penguatan agar bersikap baik

Judul: “*jangan hanya diam*”

Karakter Pemain:

Tama, korban bullying

Andi, pelaku bullying

Danu, sahabat Tama

Irfan, sahabat Andi

Rio, sahabat Danu

Wira, teman Andi

Nando, teman Tama

Rizky, teman Tama

Rama,teman Tama

Pertunjukan dimulai dengan Tama, seorang siswi yang sedang duduk sendiri di sudut taman sekolah.

Andi, seorang siswa yang populer di sekolah, datang dan mulai mem-bully Tama.

Andi: Hei, lihat siapa yang ada di sini! Kamu, si kutu buku!

Tama: (terkejut dan takut) Maafkan aku, apa yang salah?

Andi: Salah? Tidak ada yang salah, selain fakta bahwa kamu sangat tidak keren. Kamu selalu sendirian, tidak punya teman, dan terlalu pintar.

Tama: (sedih) Maafkan aku, aku tidak bermaksud seperti itu.

Andi: Kamu hanya perlu menjadi lebih keren dan berpenampilan yang lebih menarik. Ini kesempatan kamu untuk menjadi populer. Ikutlah saya dan teman-teman saya.

Tama: (ragu-ragu) Tapi saya tidak tahu bagaimana menjadi seperti itu.

Andi: (tersenyum sinis) Saya akan mengajarkanmu. Namun, kamu harus menurut padaku dan teman-temanku. Kamu tidak boleh bicara kepada siapa pun tentang apa yang terjadi di sini, atau kamu akan mendapat hukuman yang buruk.

Tama: (takut) Baiklah, saya akan mencoba.

Andi: Bagus. Sekarang, ayo pergi ke kantin dan beli makanan untuk kita berdua.

Ketika Tama dan Andi pergi ke kantin, sahabat Tama, Danu, melihat kejadian itu dan merasa curiga. Dia mencoba mengajak bicara Tama setelah Andi pergi.

Danu: Hai Tama, apa yang sedang terjadi?

Tama: (berusaha untuk tersenyum) Tidak apa-apa, Andi hanya mengajari saya menjadi

lebih keren.

Danu: (mengernyitkan dahi) Apa maksudmu?

Tama: (menggelengkan kepala) Tidak apa-apa, Danu. Saya hanya perlu mengikuti apa yang dia katakan.

Danu: (memandang Tama dengan khawatir) Saya tidak suka ini. Kamu tidak boleh melakukan apa pun yang membuatmu tidak nyaman.

Ketika Tama dan Andi kembali ke taman, mereka disambut oleh teman-teman Andi dan teman-teman Tama yang baru saja tiba di sekolah.

Teman-teman Andi mulai membully Tama dengan lebih keras, dan teman-teman Tama tidak tahu harus berbuat apa.

Irfan: Hei Tama, kamu pasti tidak bisa bergabung dengan kami. Kamu terlalu aneh.

Rio: Ya, siapa yang mau berteman dengan orang yang tidak keren?

Wira: (tertawa) Benar sekali. Kamu tidak akan pernah bisa menjadi seperti kami.

Tama: (menangis) Maafkan aku, saya tidak bermaksud menjadi aneh. Saya hanya mencoba mencari teman.

Rizky: (menghibur Tama) Jangan menangis, Tasya. Kamu tidak sendirian. Kamu punya kami.

Nando: (setuju) Ya, kamu selalu punya kami. Kami akan selalu ada untukmu.

Rama: iya tama kamu tidak sendirian kamu punya kami untuk melawan bullying dari mereka

Andi: (marah) Berhenti, kalian semua! Apa yang sedang kalian lakukan? Ini bukan urusan kalian.

Danu: (berani) Tentu saja ini urusan kami, Andi. Kamu dan teman-temanmu telah menyakiti Tama. Ini tidak boleh terus berlanjut.

Rama: iya dan itu adalah perbuatan yang tidak baik karena menyakiti hati orang lain

Andi: (tersenyum sinis) Kamu pikir kalian bisa melakukan apa pun untuk menghentikan kami? Kami adalah orang-orang keren di sekolah ini. Kami bisa melakukan apa pun yang kami inginkan.

Danu: (berani) Tidak lagi. Kami tidak akan membiarkan kamu menyakiti Tama atau siapa pun lagi.

Rama: iya kami akan melawan siapapun yang melakukan tindak bullying

Tama: (berani) Ya, aku setuju. Kami harus berani melawan bullying.

Rizky: (setuju) Kami tidak boleh hanya diam.

Nando: (setuju) Kita harus berdiri bersama melawan bullying.

Andi: (marah) Kamu semua tidak tahu apa-apa! Kamu tidak bisa berbuat apa-apa untuk menghentikan kami!

Danu: (berani) Tidak, Andi. Kami bisa menghentikan kamu. Kami akan melaporkan bullying ini ke pihak sekolah.

Andi: (marah) Kamu tidak bisa melakukan itu! Kamu tidak punya bukti!

Danu: (tersenyum) Tapi kami punya. Semua orang yang menyaksikan bullying ini adalah saksi.

Rama: benar kami akan memberikan kesaksian kami

Tama: (berani) Ya, kami semua siap memberikan kesaksian kami.

Wira: (merasa bersalah) Maafkan aku Tama, aku tidak sadar apa yang kami lakukan itu salah.

Irfan: (setuju) Kami semua harus minta maaf.

Rio: (setuju) Ya, dan kami harus berubah.

Andi: (menyadari kealahannya) Baiklah, baiklah. Saya minta maaf atas apa yang telah saya lakukan. Saya akan berusaha menjadi lebih baik.

Danu: (merangkul Tama) Itu bagus. Sekarang, mari kita semua berdamai dan bersama-sama melawan bullying.

Pertunjukkan berakhir dengan semua karakter yang bergandengan tangan dan tersenyum. Pesan drama adalah bahwa bullying tidak dapat dibiarkan dan perlu dihentikan.

Semua orang harus berdiri bersama melawan bullying dan menciptakan lingkungan yang aman dan menyenangkan untuk semua orang.

Outbond

Deskripsi

Sesi outbond ini mengajak peserta untuk belajar bersama diluar ruangan tanpa menggunakan media alat tulis. Sesi ini bertujuan untuk mengajak peserta belajar dengan cara berbaur dengan lingkungan sekitar tempat kegiatan berlangsung dan menanamkan nilai kesopanan dalam diri anak. Selain itu kegiatan ini juga diharapkan dapat menstimulasi peserta untuk membiasakan bertutur kata dan perilaku yang lebih baik, baik itu dengan yang lebih muda maupun yang lebih tua, baik yang sudah lama dikenal maupun yang baru dikenal.

Metode dan Waktu

No	Metode	Waktu
1	Instruksi	30 Menit

Alat Bantu

-

Prosedur

- Dalam sesi ini peserta akan di ajak untuk berkeliling di lingkungan sekitar tempat kegiatan berlangsung
- Peserta diajarkan untuk menyapa dan bertegur sapa yang ramah terhadap tetangga lingkungan tempat tinggal
- Peserta di ajak berkomunikasi melalui tanya jawab singkat mengenai hal-hal apa saja yang ditemui dan ingin mengetahui apa yang ada di jalan

Art Therapy

Deskripsi

Sesi *Art Therapy* ini merupakan salah satu cara untuk menstimulasi peserta dengan melakukan aktivitas yang bermanfaat untuk mengurangi rasa bosan. Selain itu teknik yang terdapat dalam sesi ini juga dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kreativitas peserta, dimana peserta belajar untuk membuat karya seni yakni seni lukis. Peserta belajar secara terbuka dan menyenangkan. Dan dalam sesi ini juga Peserta diajak untuk menuangkan segala bentuk emosi yang ada dalam dirinya, dimana pengaplikasian gambar yang dibuat tidak dibatasi oleh bentuk maupun warna lukisan peserta bebas mencurahkan segala bentuk apapun yang dapat menggambarkan dan menyalurkan emosinya ke dalam lukisan masing-masing.

Metode dan waktu

No	Metode	Waktu
1	Instruksi	15 Menit
2	Melukis	45 Menit

Alat bantu

- HVS
- Cat Warna
- Kuas
- Palet

Prosedur

- Pertama peserta akan di berikan satu lembar hvs dan juga cat warna
- Sebelum memulai untuk mengambar/melukis peserta di suruh untuk menaruh kedua telapak tanganya di atas kertas hvs

- Kemudian peserta di tuntun untuk mengikuti ucapan fasilitator “tarik nafas hembuskan, aku menerima segala marahku segala bentuk kecewaku, aku merasakan semua emosiku, aku memang belum baik tapi hari ini aku akan mencoba melepaskan emosiku dengan cara yang baik”
- Kemudian peserta lanjut dengan melukis/menggambar sesuai dengan suasana hatinya

Be The Happy Me

Deskripsi

Sesi *be the happy me* merupakan salah satu teknik yang dilakukan untuk mengajak peserta meredam dan membuang segala bentuk ucapan maupun perilaku-perilaku negatif yang pernah atau mereka dapatkan. Peserta akan mengingat setiap kejadian-kejadian negatif yang pernah mereka alami yang kemudian akan mereka tuangkan kedalam bentuk tulisan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengurangi segala bentuk pikiran negatif yang sering di alami peserta dan diharapkan peserta dapat merubahnya dengan pikiran-pikiran yang positif.

Metode dan Waktu

No	Metode	Waktu
1	Instruksi	30 Menit

Alat bantu

- Kertas lipat
- Alat tulis

Prosedur

- Peserta akan diberikan masing-masing satu kertas lipat dan satu alat tulis
- Peserta diminta untuk menuliskan kata negatif yang ada dalam pikirannya ke dalam kertas yang sudah tersedia
- Setelahnya peserta membuat bentuk origami sesuai arahan dari fasilitator

Blow & Calm Down

Deskripsi

Sesi blow dan calm down ini merupakan salah satu bentuk teknik dimana peserta akan melakukan permainan sekaligus menjadi sarana untuk melampiaskan emosi negatif yang tersimpan didalam diri peserta dengan balon sebagai aplikasinya. Teknik ini bertujuan untuk menjadi alternatif positif saat mengalami emosi atau rasa amarah yang menggebu-gebu dan sulit terkontrol dengan alat bantu balon dan pengendalian pernafasan yang baik dan teratur.

Metode dan waktu

No	Metode	Waktu
1	Instruksi	30 Menit

Alat bantu

- Balon

Prosedur

- Fasilitator menyediakan balon dan membagikan kepada masing-masing peserta
- Peserta akan diberikan arahan terkait prosedur pelaksanaan kegiatan oleh fasilitator
- Peserta diminta untuk meniup balon. Fasilitator akan menyebutkan peristiwa yang membuat anak marah dan anak harus meniup balon lem tersebut hingga besar.
- Kemudian fasilitator juga akan menyebutkan peristiwa yang membuat mereka tenang sehingga harus mengempeskan balonnya.

LAMPIRAN – LAMPIRAN

Lampiran (Skala Pretest dan Posttest)

Skala pretest dan posttest dimodifikasi dari Alat ukur Moneta (2020) agar lebih sesuai dengan subjek yang dituju.

IDENTITAS

Nama :
 Umur :
 TTL :
 Jenis Kelamin :
 Tinggal bersama : ayah / ibu / ayah & ibu / lainnya.....

Petunjuk Pengerjaan

1. Bacalah semua pernyataan di bawah ini dan pilihlah salah satu dari empat alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda.
2. Tulislah Nama, Nomor Absen, Tempat Tanggal Lahir, dan Jenis Kelamin anda.
3. Berilah tanda cek (v) pada tempat yang telah disediakan dengan

menggunakan pedoman sebagai berikut:

SL : Selalu

SR : Sering

KK : Kadang-kadang

TP : Tidak Pernah

4. Selamat mengerjakan

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SL	SR	KK	TP
1.	Saya berkelahi dengan teman yang tidak sejalan dengan kemauan saya				
2.	Saya meredam emosi teman yang ingin membalas orang yang melukai saya				
3.	Saya berkata kotor kepada teman ketika tidak sependapat dengan saya				
4.	Saya menolak ajakan teman dengan cara membentak				
5.	Saya tidak bersedia mengakui bahwa teman lebih hebat daripada saya				
6.	Saya meremehkan pendapat teman saat diskusi				
7.	Saya memberikan pujian ketika teman mampu mengumpulkan tugas tepat waktu				
8.	Saya menawarkan diri dengan tutur kata yang sopan untuk membantu teman berdiskusi mengerjakan tugas sekolah				
9.	Saya memarahi teman yang tidak setuju dengan pendapat saya				

10.	Saya menyalahkan orang lain ketika saya mengalami kegagalan				
11.	Saya memarahi teman ketika saya mengalami kegagalan				
12.	Saya meminta bantuan teman dengan halus dan sopan				
13.	Saya mengancam teman akan memukulnya jika tidak bersedia membantu mengerjakan tugas				
14.	Saya balas dengan candaan ketika ada teman yang berusaha melukai saya				
15.	Saya mengumpulkan teman untuk membalas orang yang menyakiti saya				
16.	Saya mengumpulkan teman untuk berkelahi dengan siswa dari sekolah lain				
17.	Saya menyampaikan pendapat yang berbeda dengan teman secara halus dan sopan				
18.	Saya memerintah teman untuk mengerjakan sesuatu dengan nada tinggi				
19.	Saya akan membuat kelompok untuk melawan kelompok yang tidak sependapat dengan saya				
20.	Saya menjauhi teman yang mengambil apa yang saya miliki				
21.	Saya memutus persahabatan dengan teman yang tidak sependapat dengan saya				

Lampiran (*Positive Activity*)

Lembar Kerja

MENYUSUN KALIMAT POSITIF BERBENTUK RASA SYUKUR

Nama:

Umur:



Lampiran (*Be The Happy*)

Lembar Kerja

MENUANGKAN PEMIKIRAN NEGATIF KE DALAM TULISAN

Nama:

Umur:



DAFTAR PUSTAKA

- Devita, Y., & Mulyadi, R. (2019). Efektivitas terapi token ekonomi untuk meningkatkan kepatuhan mengerjakan tugas pada anak tahap usia sekolah. *Jurnal Keperawatan*, 3(1), 51–56.
- Fauziyah, L. (2019). Aktivitas menggambar sebagai positive reinforcement untuk mengurangi perilaku bermasalah pada anak tunalaras di Slb E Prayuwana. *Widia Ortodidaktika*, 8(3), 273-281.
- Handayani, D. T., Dan, & Hidayah, N. (2018). pengaruh token ekonomi untuk mengurangi agresivitas pada siswa tk. *Psikologi*, 2(2).
- Moneta, M. F. (2020). Agresivitas verbal pelajar di tinjau dari konformitas, kematangan emosi, dan jenis kelamin di Smpn Bagansiapiapi (Doctoral Dissertation, Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta).
- Pujianti, Nia Indah. (2017). Modifikasi perilaku teknik token economy untuk meningkatkan perilaku tanggung jawab anak usia dini. *Theory, Practice & Research*, 1 (2), 10-22.
- Purwanta, E. (2012). *Modifikasi perilaku alternatif penanganan anak berkebutuhan khusus*. Pustaka Pelajar.
- Saroha, I., & Marlina. (2018). Penggunaan token economic untuk mengurangi perilaku agresif pada anak dengan gangguan intelektual. 6, 224–229.
- Sirait, I. K., Sabila, P., Antony, D. P., Fadil, R., Utami, S. D., & Safaruddin, S. (2020). Pembentukan perilaku agresif melalui token ekonomi. *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus*, 4(1), 8-11.
- Stevani, S., Basaria, D., & Irena, F. (2018). Penerapan assertive behavior therapy untuk menurunkan perilaku agresi verbal pada anak di lembaga x. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(1), 205-214.