



MERASA SENANG, DEPRESI, DAN EMOSI LAINNYA



TENTANG PANDUAN INI

Panduan diskusi video ini merupakan salah satu dari enam panduan diskusi yang tersedia bagi pendidik sebaya atau fasilitator muda untuk memfasilitasi diskusi dan memberikan edukasi tentang kesehatan seksual dan reproduksi.

Pada setiap panduan diskusi, terdapat video dengan berbagai topik pendidikan kesehatan seksual dan reproduksi dari AMAZE yang dapat digunakan untuk melengkapi sumber bacaan lain yang mungkin sudah digunakan untuk memberikan informasi tentang topik ini kepada remaja dan orang muda. Setiap panduan diskusi terdiri dari pengantar topik video, pemutaran video, pertanyaan diskusi dan refleksi, dan aktivitas opsional dan/atau kuis.

amaze

MERASA SENANG, DEPRESI, DAN EMOSI LAINNYA



TUJUAN:

Memberikan pemahaman mengenai perubahan fisik dan emosi selama pubertas kepada orang muda dengan menunjukkan video AMAZE, memfasilitasi diskusi, dan memberikan kesempatan untuk berefleksi.



LANGKAH-LANGKAH INTI:

Menyimpulkan sesi dengan menjelaskan poin-poin ringkasan inti (5')

Memfasilitasi Aktivitas Pilihan (10')



Mengenalkan topik (5')

Memperlihatkan video AMAZE (4')

Memfasilitasi Diskusi dan Refleksi (15')

CATATAN:

Ini adalah saran perkiraan waktu durasi untuk setiap langkah.



PARTISIPAN:

Remaja awal dan menengah berusia 10 - 18 tahun



DURASI:

30 - 40 menit



TAMBAHAN MATERIAL:

- Tautan video: <https://bit.ly/perubahanemosi-pubertas>
- Untuk aktivitas secara luring, kamu akan membutuhkan:
 - Komputer dengan akses internet dan pengeras suara
 - Proyektor LCD dan layar, atau meja untuk meletakkan komputer
 - Sticky notes, kertas karton/flip chart, dan pulpen berwarna untuk Diskusi dan Refleksi
- Untuk aktivitas secara daring, kamu akan membutuhkan:
 - Akses Zoom/Google Meet
 - Google Jamboard untuk Diskusi dan Refleksi

MERASA SENANG, DEPRESI, DAN EMOSI LAINNYA



PEMBUKA:

Perubahan emosi atau perubahan suasana hati adalah bagian yang normal dari pubertas. Kamu mungkin merasa murung, marah, atau bahkan tiba-tiba ingin menangis lalu merasa baik-baik saja atau bahagia. Perubahan suasana hati pada pubertas disebabkan oleh hormon, dan itu normal! Sekarang, mari kita tonton video AMAZE untuk mempelajari lebih lanjut tentang perubahan emosi dan fisik selama masa pubertas.



DISKUSI DAN PERTANYAAN REFLEKSI:

Setelah menunjukkan video, pimpinlah diskusi dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan berikut. Atur kecepatan diskusi sesuai dengan waktu yang tersedia dan prioritaskan pertanyaan yang ingin kamu diskusikan.

1. Bagaimana rasanya menonton video ini? Apa reaksi awalmu?
2. Selain yang disebutkan dalam video, emosi apa yang mungkin dapat dimiliki seseorang?
3. Jika seseorang mengalami perubahan suasana hati, bagaimana hal ini dapat memengaruhi komunikasi dengan orang lain?
4. Mengapa penting bagi seseorang untuk mengidentifikasi emosinya? Bagaimana seseorang dapat mengidentifikasi emosinya?
5. Apa kesimpulan utama yang kamu dapatkan dari video dan diskusi ini?

CATATAN:

Cobalah dorong kontribusi dari partisipan, tetapi tidak apa-apa jika ada yang tidak nyaman berbicara - jangan memaksa siapa pun untuk menjawab jika mereka tidak mau. Kamu juga dapat mempertimbangkan untuk menggunakan sticky notes atau Google Jamboard agar partisipan dapat menulis pemikiran mereka secara anonim.

APA YANG DILAKUKAN!

- Hargai dan hormati opini partisipan
- Jadilah pendengar yang aktif
- Gunakan istilah yang inklusif dan netral-gender
- Berikan semua partisipan kesempatan untuk merespon atau berbagi
- Ingatkan partisipan untuk menghormati yang lain dan menjadi pendengar aktif

CATATAN KHUSUS UNTUK PENDIDIK SEBAYA

- Diskusi ini mungkin memicu kecemasan pada partisipan yang saat ini atau sebelumnya mengalami depresi. Sebelum memimpin sesi, ingatkan partisipan bahwa mereka bisa bicara ke kamu setelah sesi dan bersiaplah untuk memberikan rujukan ke konselor atau layanan kesehatan sesuai kebutuhan.
- Perhatikan kebutuhan khusus peserta. Beberapa peserta mungkin memerlukan pengaturan khusus untuk terlibat dalam diskusi atau kegiatan. Misalnya, kamu dapat menyesuaikan ruang fisik untuk mengakomodasi peserta dengan mobilitas terbatas atau memodifikasi aktivitas untuk kebutuhan gerakan yang lebih sedikit.





AKTIVITAS PILIHAN:

Kegiatan ini memberikan cara interaktif bagi partisipan untuk lebih merefleksikan informasi yang dibagikan dalam video.

Bagilah partisipan menjadi tiga kelompok, dan beri tahu mereka bahwa kamu akan memberi mereka masing-masing selebaran skenario di mana seseorang mengalami emosi yang menantang, seperti sedih, stres, marah, atau depresi. Sediakan kelompok dengan flip chart dan sticky notes. Jika melakukan aktivitas secara daring, pertimbangkan untuk membagi peserta menjadi tiga kelompok *breakout room* dan coba mendorong mereka menggunakan Google Jamboard untuk berbagi ide.

Mintalah kelompok untuk membaca skenario mereka dan diskusikan bagaimana menurut mereka masing-masing karakter harus menangani situasi tersebut, termasuk orang yang mengalami emosi dan yang bersama mereka. Minta perwakilan dari setiap kelompok untuk mencatat jawaban mereka di sticky notes atau Google Jamboard, lalu tempelkan di flipchart atau papan tulis. Mereka diberi waktu **5 menit** untuk berdiskusi.

CATATAN:

Skenario dapat diadaptasi untuk mencerminkan orientasi seksual yang berbeda, dan bahasa dapat disesuaikan agar netral gender dengan menggunakan kata ganti "mereka", "dia" dan menggunakan nama netral gender.



Setelah lima menit, mintalah setiap orang berkumpul di sekitar dua flipchart atau membagi Google Jamboard menjadi dua bagian. Flipchart atau bagian pertama akan digunakan untuk mencatat **strategi yang dapat digunakan seseorang untuk mengelola emosi**, dan yang lainnya untuk **strategi yang dapat digunakan teman atau anggota keluarga untuk mendukung seseorang dalam mengatasi emosinya**. Pendidik sebaya dapat menggunakan tabel di bawah ini sebagai panduan untuk mencatat tanggapan.

Apa yang dapat dilakukan orang tersebut untuk mengelola emosinya dalam situasi ini?	Apa yang dapat dilakukan orang yang bersama mereka untuk mendukung mereka?

MERASA SENANG, DEPRESI, DAN EMOSI LAINNYA

Mintalah seorang sukarelawan dari kelompok pertama untuk membaca skenario mereka dan mempresentasikan poin-poin yang dicatat pada sticky notes. Pajang sticky notes di kertas karton/flip chart. Tanyakan apakah ada kelompok dengan skenario yang sama ingin menambahkan strategi tambahan dan izinkan mereka untuk menambahkan sticky notes mereka ke papan kertas/flip chart. Ulangi proses ini untuk skenario kedua dan ketiga.

Setelah selesai, lengkapi kontribusi dengan tips berikut jika belum tercatat:



Strategi yang dapat digunakan seseorang untuk mengelola emosi? ¹	Strategi yang dapat digunakan teman atau anggota keluarga untuk mendukung seseorang mengatasi emosinya? ²
<p>Tarik napas dalam-dalam, akui pikiran yang muncul di pikiran, dan biarkan diri kamu merasakan emosi tersebut. Saat emosi terasa intens, tulis atau dokumentasikan perasaan kamu dalam jurnal, dan bacalah nanti saat kamu merasa lebih baik.</p>	<p>Perhatikan perubahan suasana hati mereka melalui ekspresi wajah atau bahasa tubuh, dan tawarkan untuk mendengarkan jika ada sesuatu yang ada di pikiran mereka.</p>
<p>Pelajari cara untuk mengekspresikan emosi. Misalnya, beberapa orang mungkin merasa lebih baik setelah marah jika mereka berteriak ke bantal, atau meninjunya. Beberapa orang juga merasa lebih baik setelah menangis.</p>	<p>Validasi perasaan mereka, dan jadilah mengerti tentang mereka. Misalnya, jika seorang teman mengalami depresi, pamilah bahwa kamu tidak marah jika dia tidak datang ke pesta yang kamu undang.</p>
<p>Jika emosi yang kamu rasakan mulai terasa membebani, carilah dukungan dari orang dewasa yang dapat kamu percaya, hal ini bisa termasuk orang tua, guru, konselor bimbingan, pelatih, anggota komunitas agama, atau dokter/perawat, atau cari konseling atau terapi virtual.</p>	<p>Jika merasa terkena dampak negatif dari tantangan emosional teman atau anggota keluarga, jauhkan diri kamu dari mereka untuk sementara waktu. Setelah merasa lebih baik, dengarkan mereka dan dukung mereka lagi.</p>

1. Raypole, C. (2020, April 28). How to control your emotions: 11 strategies to try. Healthline. Retrieved November 29, 2022, from <https://www.healthline.com/health/how-to-control-your-emotions#accept-them>

2. Raypole, C. (2021, September 10). Are you emotionally supportive? 13 ways to know. Healthline. Retrieved November 29, 2022, from <https://www.healthline.com/health/mental-health/emotional-support>

MERASA SENANG, DEPRESI, DAN EMOSI LAINNYA

Carilah ruang di mana kamu dapat didengar dan mendengar dari orang lain dengan perasaan yang sama, seperti kelompok pendukung komunitas.	Berlatihlah mendengarkan secara aktif. Jika mereka memercayai kamu dengan kisah pribadinya, dengarkan mereka secara aktif, jangan menilai, dan jangan menyela pembicaraan.
Ekspresikan rasa syukur dan kasih sayang kepada orang terdekat dengan memeriksa teman dan/atau keluarga, dan habiskan waktu berkualitas bersama mereka.	

POIN RINGKASAN INTI:

Akhiri sesi dengan membagikan Poin Ringkasan Inti di bawah ini:

Selama pubertas, kamu mungkin mengalami banyak perubahan fisik dan emosional saat kamu melewati masa kanak-kanak hingga dewasa. Banyak dari perubahan ini diakibatkan oleh hormon, bahan kimia dalam tubuh seseorang yang berkoordinasi dengan bagian tubuh tertentu tentang cara tumbuh dan berubah. Hormon memainkan peran penting selama masa pubertas, dan wajar jika tubuh anak muda mengalami banyak fluktuasi hormon saat tumbuh dewasa.

Perubahan suasana hati, perubahan perasaan seseorang yang cepat, terkadang dari satu ekstrem ke ekstrem berikutnya, seringkali merupakan akibat dari peningkatan hormon tertentu. Hal ini karena hormon memengaruhi sistem limbik di otak, yang mengontrol pengaturan perasaan. Jadi orang-orang muda mungkin bersemangat dan bahagia pada satu menit lalu merasa marah dan kesal pada menit lainnya. Kadang-kadang hal kecil rasanya dapat memicu respons yang intens dari seorang anak muda yang sedang mengalami pubertas. Ini semua normal karena kadar hormon baru dalam tubuh. Emosi itu normal dan ingatlah bahwa tidak ada yang namanya emosi 'positif' atau 'negatif'. Kamu adalah kamu, bukan pikiran dan emosi kamu.

Dibuat bersama oleh
Naura Haryanto,
Shweta Mohan,
and Tshering Yangden.

Potong dan buat rangkap sesuai jumlah pasangan dalam kelompok

1. Andi tiba-tiba merasa gelisah saat berada di sekolah. Dia tidak tahu persis apa yang dia rasakan, tetapi dia merasa cemas, tidak nyaman, dan dalam suasana hati yang buruk tepat ketika dia akan memberikan presentasi. Apa yang bisa dilakukan **Andi** untuk menanggapi perubahan suasana hatinya yang tiba-tiba? **Budi**, sahabatnya, menyadari perasaan **Andi** seperti itu. Apa saja cara khusus agar **Budi** bisa menjadi teman baik bagi **Andi** saat dia menghadapi perubahan suasana hati ini?

2. Sudah seminggu sejak **Ani** merasa tidak ingin melakukan apapun. Dia merasa kewalahan, dan putus asa, dan dia tidak tahu mengapa. Namun, dia juga tidak nyaman berbicara dengan orang tua atau gurunya. Apa yang bisa **Ani** lakukan untuk merasa lebih baik? Apa yang bisa dilakukan pacarnya jika dia ingin mendukungnya?

3. Kiki adalah kakak **Marsha**. Biasanya, mereka rukun, tetapi suasana hati **Kiki** tiba-tiba berubah-ubah, semenit kemudian bahagia dan marah. **Kiki** membentak **Marsha** tempo hari ketika **Marsha** ingin meminjam pakaian **Kiki** dan biasanya tidak seperti itu. Apa yang bisa **Kiki** lakukan begitu dia menyadari bahwa dia tidak seharusnya memperlakukan **Marsha** seperti itu? Bagaimana tanggapan **Marsha**?

Kecemasan - Perasaan khawatir, gugup, atau gelisah tentang sesuatu dengan hasil yang tidak pasti.³

Burnout - Sebuah sindrom yang dikonseptualisasikan sebagai akibat dari stres kronis di tempat kerja yang belum berhasil dikelola.⁴

Dukungan Komunitas - Dukungan yang dapat diatur melalui anggota keluarga, teman, tetangga, organisasi keagamaan, program komunitas, organisasi budaya atau etnis, atau kelompok pendukung lainnya.⁵

Konseling/Terapi - Berada di bawah payung istilah 'terapi bicara' dan memungkinkan orang untuk mendiskusikan masalah mereka dan perasaan sulit apa pun yang mereka hadapi di lingkungan yang aman dan rahasia dengan profesional kesehatan mental terlatih seperti psikiater, terapis, atau konselor.⁶

Depresi - Penyakit medis umum dan serius yang secara negatif memengaruhi perasaan kamu, cara kamu berpikir, dan cara kamu bertindak. Ini menyebabkan perasaan sedih dan/atau kehilangan minat pada aktivitas yang pernah kamu nikmati. Ini dapat menyebabkan berbagai masalah emosional dan fisik dan dapat menurunkan kemampuan kamu untuk berfungsi di tempat kerja dan di rumah.⁷

Rasa syukur - Kualitas bersyukur; kesiapan untuk menunjukkan penghargaan dan untuk kembali.⁸

Gangguan Mental - Kondisi kesehatan yang melibatkan perubahan emosi, pemikiran atau perilaku (atau kombinasi dari semuanya). Gangguan mental dapat dikaitkan dengan tekanan dan/atau masalah fungsi dalam aktivitas sosial, pekerjaan, atau keluarga. Contoh gangguan mental termasuk depresi, gangguan kecemasan, skizofrenia, gangguan makan, dan perilaku adiktif.⁹

3. Oxford languages and google - english. Oxford Languages. (n.d.). Retrieved November 29, 2022, from <https://languages.oup.com/google-dictionary-en/>

4. World Health Organization. (n.d.). Burn-out an "Occupational phenomenon": International Classification of Diseases. World Health Organization. Retrieved November 29, 2022, from

<https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

5. Community Support Systems Definition. Law Insider. (n.d.). Retrieved November 29, 2022, from <https://www.lawinsider.com/dictionary/community-support-systems>

6. What is counselling? Counselling Directory. (n.d.). Retrieved November 29, 2022, from <https://www.counselling-directory.org.uk/what-is-counselling.html>

7. What is depression? Psychiatry.org - What Is Depression? (n.d.). Retrieved November 29, 2022, from <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>

8. Oxford languages and google - english. Oxford Languages. (n.d.). Retrieved November 29, 2022, from <https://languages.oup.com/google-dictionary-en/>

9. What is mental illness? Psychiatry.org - What is Mental Illness? (n.d.). Retrieved November 29, 2022, from <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-mental-illness>

Meditasi - adalah praktik kontemplatif, yang digunakan dalam berbagai tradisi keagamaan dan spiritual sebagai sarana untuk menenangkan, memfokuskan, dan mengubah pikiran. Meditasi memupuk kesadaran diri dan memberikan kondisi optimal untuk melatih keterampilan perhatian penuh.¹⁰

Perhatian - Menyadari di mana kita berada dan apa yang kita lakukan, mampu mempertahankan kesadaran saat demi saat atas pikiran, perasaan, sensasi tubuh, dan lingkungan sekitar kita, melalui sudut pandang yang lembut dan terpelihara. Perhatian berarti hadir sepenuhnya dan tidak terlalu reaktif atau kewalahan dengan apa yang terjadi di sekitar kita.^{11 12}

Stres - Setiap jenis perubahan yang menyebabkan ketegangan fisik, emosional, atau psikologis. Stres adalah respons tubuh kamu terhadap apa pun yang membutuhkan perhatian atau tindakan.¹³

Trauma - Respons emosional terhadap peristiwa mengerikan seperti kecelakaan, penyerangan, atau bencana alam. Setelah kejadian, keterkejutan dan penyangkalan adalah hal yang biasa.¹⁴

10. What is meditation? - definition from Yogapedia. Yogapedia.com. (n.d.). Retrieved December 11, 2022, from <https://www.yogapedia.com/definition/4949/meditation>

11. What is mindfulness? Mindful. (2022, October 26). Retrieved December 11, 2022, from <https://www.mindful.org/what-is-mindfulness/>

12. Mindfulness definition: What is mindfulness. Greater Good. (n.d.). Retrieved December 11, 2022, from <https://greatertgood.berkeley.edu/topic/mindfulness/definition>

13. World Health Organization. (n.d.). Stress. World Health Organization. Retrieved November 29, 2022, from <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress#:~:text=Stress%20can%20be%20defined%20as,to%20your%20overall%20well%20being>

14. American Psychological Association. (n.d.). Trauma. American Psychological Association. Retrieved November 29, 2022, from <https://www.apa.org/topics/trauma>

KAHOOT kuis

Bekerja sama dengan Kahoot!, AMAZE telah merancang serangkaian kuis untuk memicu percakapan yang bermakna dan menciptakan pengalaman belajar yang menarik. Pendidik sebaya dapat mendorong partisipan untuk memainkan kuis opsional ini dari AMAZE di Kahoot! Akademi di akhir sesi (langsung atau virtual) di mana partisipan menggunakan smartphone, tablet, atau komputer untuk berpartisipasi.

Akses Kahoot di sini https://bit.ly/kahoot_perubahanemosi-pubertas

Di bawah ini adalah daftar pertanyaan Kuis Kahoot, dan masing-masing jawabannya berwarna **oranye**.

1. [Benar atau Salah] Remaja mengalami perubahan emosional selama pubertas sebagai akibat dari bahan kimia baru dalam tubuh, yang disebut hormon. **BENAR**
2. [Benar atau Salah] Cara terbaik menanggapi teman yang pemurung dan kondisi tidak baik adalah dengan mendiktenya dan memberi tahu kesalahannya. **Salah, mendikte atau memberi tahu seseorang apa yang harus atau tidak boleh mereka lakukan tidak membantu dan dapat membuat mereka merasa lebih buruk. Seringkali lebih baik mendengarkan daripada berbicara serta menunjukkan dukungan.**
3. [Benar atau Salah] Depresi hanya dapat memengaruhi anak perempuan. **Salah, depresi bisa menyerang siapa saja kapan saja.**
4. [Kuis] Jika seorang remaja merasa tertekan dan ingin berbicara dengan orang dewasa yang dapat dipercaya, pilihlah orang yang mungkin dapat membantu.
 - a. Orang tua
 - b. Guru
 - c. Konselor
 - d. **Semuanya benar**