



PUSKESMAS SEBANGKAU

INOVASI MEDIA PEMBELAJARAN MBAK RT

**“Mencegah Bullying dan Kekerasan dengan
Remaja Tangguh”**



PENGANTAR PENULIS

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, karena atas limpahan Rahmat, Taufik, Karunia, dan Hidayah serta Inayah-Nya, Tim Penyusun Dinas Kesehatan Puskesmas Sebangkau dapat menyelesaikan buku panduan dan inovasi media pembelajaran yang berjudul “Inovasi Pedoman & Media Pencegahan Bullying dan Kekerasan dengan Remaja Tangguh (Program MBAK RT)”. Buku pedoman teknis ini diterbitkan bertujuan untuk menambah khazanah ilmu pengetahuan dan menjadi rujukan praktis tentang bagaimana melakukan inovasi media pencegahan perundungan dan kesehatan jiwa di lingkungan sekolah.

Buku ini dirancang secara terperinci guna memberikan panduan langkah-demi-langkah bagi Fasilitator, Guru Bimbingan Konseling (BK), Petugas Kesehatan Jiwa, serta Tenaga Pendidik. Secara garis besar, buku ini memuat lima bagian utama: (1) Pendahuluan yang mencakup latar belakang skrining CKG, dasar hukum, tujuan, sasaran, manfaat, dan dampak; (2) Hakikat Inovasi dan Media Pembelajaran Kesehatan Jiwa Remaja; (3) Gambaran Umum dan Alur Program MBAK RT; (4) Panduan Pelaksanaan Kurikulum Intervensi Kelompok 8 Sesi lengkap beserta edukasi khusus pencegahan kekerasan seksual; serta (5) Monitoring, Evaluasi, Tata Tertib, dan Penutup.

Ada dua hal mendasar yang perlu ditegaskan dalam buku pedoman ini. Pertama, bahwa peran Guru BK, Wali Kelas, dan Petugas Kesehatan di sekolah dalam proses pendampingan emosional siswa tidak dapat digantikan oleh media atau dokumen apa pun. Kedua, media pembelajaran dan modul intervensi yang digunakan hanya berfungsi sebagai alat bantu untuk: (1) Memudahkan interaksi yang efektif, aman, dan tanpa pelabelan negatif (non-labeling) antara fasilitator dan peserta didik; serta (2) Memudahkan penyampaian konsep regulasi emosi, resiliensi, dan komunikasi asertif yang harus dikuasai peserta didik.

Petunjuk teknis ini diharapkan dapat membantu pihak-pihak terkait dalam melaksanakan intervensi secara tertib, aman, konfidensial, dan penuh tanggung jawab. Terima kasih kami sampaikan kepada seluruh pihak yang telah bekerja sama dalam

penyusunan buku petunjuk teknis ini. Semoga kebbaikannya bernilai ibadah dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Aamiin Ya Rabbal'amin.

Sebangkau, 31 Oktober 2025

Tim Penyusun Puskesmas Sebangkau

The image shows a circular official stamp in purple ink. The outer ring of the stamp contains the text "PEMERINTAH KABUPATEN SAMBAS" at the top and "DINAS KESEHATAN" at the bottom, separated by two stars. Inside this ring is a smaller circle with a shield emblem in the center. The shield features a cross and a crescent moon. Below the shield, the text "PUSKESMAS SEBANGKAU" is visible. Overlaid on the right side of the stamp is a handwritten signature in blue ink, which appears to read "Meilani Ayu Lestari".

MEILANI AYU LESTARI

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
BAGIAN I: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang & Skrining Kesehatan Jiwa (CKG)	1
B. Dasar Hukum	2
C. Tujuan Umum & Khusus	3
D. Sasaran Program	3
E. Hasil yang Diharapkan	4
F. Manfaat Program	4
G. Dampak Program terhadap Ekosistem Sekolah	4
BAGIAN II: HAKIKAT INOVASI MEDIA DAN KESEHATAN JIWA REMAJA	6
A. Hakikat Inovasi Pembelajaran Kesehatan	6
B. Jenis-Jenis Inovasi Media & Layanan Sekolah	8
C. Hakikat Remaja Tangguh dan Resiliensi	10
D. Bentuk Perundungan (Bullying) dan Kekerasan Sekolah	12
E. Prinsip Intervensi Kelompok Bebas Stigma (Non-Labeling)	14
BAGIAN III: GAMBARAN UMUM PROGRAM MBAK RT	16

A. Pengertian dan Aksentuasi Program MBAK RT	16
B. Bagan Alur Desain & Kerangka Kerja Program	18
C. Tempat, Waktu, Sarana, dan Prasarana Kegiatan	20
D. Pelaksana, Fasilitator, dan Pembiayaan	22
BAGIAN IV: MODUL INTERVENSI KELOMPOK 8 SESI PROGRAM MBAK RT	24
A. Sesi 1: Pembukaan, Ice Breaking & Komitmen Kerahasiaan	24
B. Sesi 2: Roda Emosi & Latihan Jurnal Emosi Pemicu	29
C. Sesi 3: Mindfulness Pernapasan & Teknik Grounding 5-4-3-2-1	34
D. Sesi 4: Segitiga Pikiran-Perasaan-Perilaku & Reframing	39
E. Sesi 5: Komunikasi Asertif & Modul Edukasi Kekerasan Seksual	44
F. Sesi 6: Peta Dukungan Sosial & Sesi Apresiasi Kelompok	51
G. Sesi 7: Rencana Self-Care & Pemecahan Masalah Terstruktur	56
H. Sesi 8: Post-Test, Surat Masa Depan & Perayaan Kelompok	62
BAGIAN V: MONITORING, EVALUASI, TATA TERTIB, DAN PENUTUP	68
A. Sistem Monitoring dan Evaluasi Program	68
B. Tata Tertib Administrasi, Fasilitator, dan Peserta	70
C. Penutup	72
DAFTAR PUSTAKA	74

BAGIAN I: PENDAHULUAN

A. Latar Belakang & Skrining Kesehatan Jiwa (CKG)

Sejak berjalannya implementasi program Skrining Kesehatan Sekolah (CKG) di wilayah kerja Puskesmas Sebangkau, Kabupaten Sambas, teridentifikasi adanya peningkatan jumlah remaja usia sekolah (jenjang SMP, SMA, dan sederajat) yang membutuhkan dukungan emosional serta intervensi psikososial lebih lanjut. Masa remaja merupakan periode transisi yang sangat krusial, ditandai dengan perubahan fisik, hormonal, emosional, serta sosial yang sangat pesat.

Dalam lingkungan sekolah, siswa kerap dihadapkan pada berbagai tekanan kompleks. Tekanan akademik yang tinggi, tantangan interaksi teman sebaya, keterpaparan media sosial, perundungan (bullying) baik secara verbal, fisik, maupun siber (cyberbullying), hingga tindakan kekerasan di lingkungan sekolah menjadi faktor risiko utama yang berpotensi mengganggu kesehatan jiwa siswa. Apabila tekanan-tekanan ini tidak dikelola dengan baik, siswa berisiko mengalami kecemasan, depresi ringan-sedang, penurunan prestasi belajar, hingga tindakan destruktif.

Oleh karena itu, diperlukan tindakan preventif dan kuratif kelompok yang terstruktur, sistematis, dan berkelanjutan. Pendekatan ini dilaksanakan tanpa memberikan pelabelan negatif (labeling/stigma) pada anak, sehingga mereka merasa aman, didengar, dihargai, dan mampu bangkit sebagai individu yang tangguh. Program MBAK RT (“Mencegah Bullying dan Kekerasan dengan Remaja Tangguh”) hadir sebagai bentuk inovasi pelayanan kesehatan jiwa masyarakat yang mengintegrasikan aspek kesehatan dan pendidikan di sekolah.

B. Dasar Hukum

Pelaksanaan Program MBAK RT “Mencegah Bullying dan Kekerasan dengan Remaja Tangguh” didasarkan pada regulasi dan landasan hukum sebagai berikut:

1. Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan, yang menjamin hak setiap warga negara untuk memperoleh pelayanan kesehatan jiwa yang komprehensif, mencakup promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif.
2. Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak, yang menegaskan kewajiban pemerintah dan satuan pendidikan dalam melindungi anak dari segala bentuk kekerasan, diskriminasi, dan perundungan.
3. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 43 Tahun 2019 tentang Pusat Kesehatan Masyarakat, yang memberikan mandat kepada Puskesmas untuk melaksanakan

pelayanan kesehatan jiwa masyarakat berkoordinasi dengan lintas sektor, khususnya sekolah.

4. Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 46 Tahun 2023 tentang Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan (PPKSP), yang mewajibkan pembentukan mekanisme pencegahan kekerasan di sekolah.

C. Tujuan Program

1. Tujuan Umum

Program ini secara umum bertujuan untuk meningkatkan resiliensi (daya lenting) dan kesejahteraan psikologis (psychological well-being) remaja usia sekolah melalui pengembangan kesadaran emosi, regulasi diri, serta manajemen stres yang adaptif.

2. Tujuan Khusus

- a. Membangun rasa aman, saling percaya, dan atmosfer kondusif di lingkungan kelas serta sekolah.
- b. Melatih keterampilan komunikasi asertif remaja untuk menghadapi dan menolak perundungan serta kekerasan.
- c. Memperkenalkan dan mengoptimalkan jaring pengaman dukungan sosial (support system) bagi remaja.
- d. Memberikan pemahaman mendalam terkait penentuan batasan tubuh (body boundaries) dan pencegahan kekerasan seksual.
- e. Melatih teknik koping praktis seperti pernapasan diafragma, grounding 5-4-3-2-1, dan restrukturisasi kognitif (reframing).

D. Sasaran Program

Sasaran peserta kegiatan Program MBAK RT adalah seluruh siswa jenjang SMP, SMA, dan sederajat di wilayah kerja Puskesmas Sebangkau yang teridentifikasi memiliki skor skrining CKG (Cek Kesehatan Jiwa/Skrining Kesehatan Sekolah) dalam kategori perhatian ringan hingga sedang, serta membutuhkan penguatan keterampilan emosional psikososial.

E. Hasil yang Diharapkan

1. Siswa mampu mengelola emosi, mengenali pemicu stres, dan menurunkan tingkat kecemasan harian secara mandiri.

2. Siswa menguasai keterampilan komunikasi asertif untuk merespons konflik dan menolak tindakan bullying dengan tegas.
3. Siswa memiliki sistem proteksi diri yang kuat terhadap kekerasan dan mampu mengaktifkan jaring pengaman sosial saat membutuhkan bantuan.

F. Manfaat Program

- Meningkatkan Daya Lenting (Resiliensi) dan Keterampilan Manajemen Stres Remaja.
- Membentuk Keterampilan Komunikasi Asertif untuk Menolak Perundungan dan Tekanan Teman Sebaya.
- Memperkuat Sistem Proteksi Diri dan Optimalisasi Jaring Pengaman Sosial Sekolah.

G. Dampak Program terhadap Ekosistem Sekolah

Ringkasan	Dampak	Strategis	Program	MBAK	RT
1.	Meningkatkan Resiliensi dan Kesejahteraan Psikologis Remaja: Melalui latihan teknik koping dasar, manajemen stres, dan restrukturisasi kognitif (menantang pola pikir negatif), program ini secara langsung membantu mengurangi tingkat kecemasan dan stres pada siswa. Hal ini membangun daya lenting (resiliensi) anak sekolah agar mampu menghadapi tekanan lingkungan secara adaptif.				
2.	Membentuk Keterampilan Komunikasi Asertif Menghadapi Bullying: Siswa tidak hanya diedukasi mengenai dampak buruk perundungan, tetapi juga dilatih secara praktis melalui role-play untuk berkomunikasi secara asertif. Keterampilan ini membuat siswa berani mempertahankan batasan dirinya, menolak perundungan dengan tegas, serta menyelesaikan konflik dengan teman sebaya secara sehat.				
3.	Meningkatkan Kecerdasan Emosional (Kesadaran Diri): Program ini melatih siswa untuk mengenali, memberi nama, dan mengelola emosi mereka sendiri secara sehat. Peningkatan kesadaran diri ini mencegah remaja meluapkan emosi negatif secara destruktif, yang pada akhirnya menekan potensi terjadinya kekerasan fisik maupun verbal di sekolah.				
4.	Memperkuat Proteksi Diri Terhadap Kekerasan Seksual: Melalui sesi psikoedukasi khusus mengenai batasan tubuh, siswa mendapatkan pemahaman yang kuat bahwa tubuh mereka adalah milik mereka seutuhnya.				

Dampak positifnya, siswa menjadi lebih waspada, memahami hak proteksi diri, menghilangkan rasa bersalah yang tidak seharusnya (victim blaming pada diri sendiri), dan tahu kapan harus menolak tindakan yang melanggar batasan.

5. Mengoptimalkan Jaringan Dukungan Sosial (Safety Net) Remaja: Siswa dibimbing untuk mengidentifikasi dan memanfaatkan jaring pengaman sosial di sekitarnya, seperti orang tua, guru BK, maupun petugas kesehatan. Hal ini menghilangkan rasa terisolasi pada remaja yang sedang mengalami masalah, sehingga mereka tidak takut lagi mencari bantuan profesional secara dini.

6. Menciptakan Atmosfer Sekolah yang Aman dan Bebas dari Labeling Negatif: Karena program ini dijalankan dalam kelompok kecil yang homogen serta memegang teguh asas kerahasiaan (confidentiality), intervensi dapat berjalan tanpa memberikan stigma atau pelabelan negatif kepada siswa yang bermasalah. Dampak luasnya, tercipta atmosfer kelas dan sekolah yang aman secara psikologis, lebih tenang, dan minim konflik.

BAGIAN II: HAKIKAT INOVASI MEDIA DAN KESEHATAN JIWA REMAJA

A. Hakikat Inovasi Pembelajaran dan Kesehatan

Secara etimologis, kata inovasi berasal dari bahasa Inggris 'innovation' yang berarti pembaruan atau penggantian cara-cara lama dengan cara baru yang lebih efektif. Inovasi dalam bidang kesehatan dan pendidikan merupakan keniscayaan karena dinamika tantangan psikososial siswa yang terus berkembang. Inovasi tidak hanya terbatas pada teknologi digital, tetapi mencakup pembaruan metode, pendekatan, modul intervensi, serta media komunikasi yang digunakan.

Menurut Sa'ud (2011), inovasi merupakan suatu ide, hal-hal praktis, atau metode yang dirasakan sebagai sesuatu yang baru oleh seseorang atau kelompok untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks pencegahan bullying dan kesehatan jiwa sekolah, inovasi media pembelajaran dan intervensi kelompok diartikan sebagai upaya sistematis menghadirkan media interaktif (seperti Roda Emosi, Peta Dukungan Sosial, Kartu Skenario Asertif, dan Jurnal Reframing) agar materi psikoedukasi dapat diserap siswa secara menyenangkan, mendalam, dan aplikatif.

B. Jenis-Jenis Inovasi Media & Layanan Sekolah

1. Inovasi Produk: Pengembangan alat bantu visual, modul cetak, lembar kerja interaktif, serta media permainan edukatif untuk regulasi emosi.
2. Inovasi Proses: Pembaruan tata cara intervensi dari ceramah satu arah menjadi diskusi kelompok terstruktur berbasis pengalaman (experiential learning) dan role-playing.
3. Inovasi Organisasi dan Layanan: Kolaborasi terpadu antara Puskesmas (Petugas Kesehatan Jiwa) dan Sekolah (Guru BK & Wali Kelas) dalam wadah Tim PPKSP.

C. Hakikat Remaja Tangguh dan Resiliensi

Resiliensi atau daya lenting adalah kemampuan individu untuk bangkit kembali, bertahan, dan menyesuaikan diri secara positif ketika dihadapkan pada kesulitan, trauma, atau tekanan hidup yang berat. Remaja tangguh bukanlah remaja yang tidak pernah merasakan kesedihan atau kecemasan, melainkan remaja yang memiliki keterampilan coping adaptif untuk mengelola emosi negatif tersebut.

D. Bentuk Perundungan (Bullying) dan Kekerasan Sekolah

1. Perundungan Fisik: Memukul, menendang, merusak barang, atau sentuhan tanpa izin.

2. Perundungan Verbal: Mengejek, memanggil dengan julukan buruk, menyebarkan rumor, atau catcalling.
3. Perundungan Relasional/Sosial: Mengucilkan, mengabaikan, atau memutus hubungan pertemanan secara sengaja.
4. Cyberbullying: Perundungan melalui media digital, pesan singkat, atau media sosial.

E. Prinsip Intervensi Kelompok Bebas Stigma (Non-Labeling)

Salah satu kunci keberhasilan Program MBAK RT adalah penerapan asas Bebas Stigma (Non-Labeling). Siswa yang mengikuti kelompok intervensi tidak diberi label sebagai 'anak bermasalah' atau 'korban bullying'. Sebaliknya, kelompok ini dikemas sebagai 'Klub Remaja Tangguh' yang berfokus pada pengembangan kepemimpinan emosional dan keterampilan hidup (life skills). Seluruh informasi yang disampaikan dalam sesi diikat oleh komitmen kerahasiaan bersama.

BAGIAN III: GAMBARAN UMUM DAN DESAIN PROGRAM MBAK RT

A. Pengertian dan Filosofi Program MBAK RT

Program MBAK RT merupakan akronim dari 'Mencegah Bullying dan Kekerasan dengan Remaja Tangguh'. Program ini merupakan model inovasi pelayanan intervensi kelompok terstruktur 8 sesi yang digagas oleh Dinas Kesehatan Puskesmas Sebangkau untuk menindaklanjuti hasil Skrining CKG anak sekolah.

B. Bagan Alur Desain & Kerangka Kerja Program

Alur pelaksanaan program dirancang secara rinci mencakup komponen Masukan (Input), Proses (Process), Keluaran (Output), dan Dampak (Impact):

Tahapan Kerangka Kerja	Uraian Komponen Program MBAK RT
MASUKAN (INPUT)	Hasil Skrining CKG, Pemetaan Siswa Skala Ringan-Sedang, Dukungan Puskesmas & Kepala Sekolah, Tim Fasilitator (Guru BK & Petugas Kesjiwa), Anggaran & Ruang Khusus.
PROSES (PROCESS)	Pelaksanaan 8 Sesi Intervensi Kelompok Terstruktur, Diskusi Interaktif, Latihan Grounding/Mindfulness, Role-Play Asertif, Pembuatan Peta Dukungan & Reframing Kognitif.
KELUARAN (OUTPUT)	Peningkatan skor resiliensi siswa, penurunan tingkat kecemasan harian, terbentuknya keterampilan komunikasi asertif, terciptanya Dokumen Jurnal Emosi & Surat Masa Depan.
DAMPAK (IMPACT)	Terciptanya ekosistem sekolah yang aman, responsif, minim konflik/bullying, bebas dari labeling negatif, serta penurunan angka kekerasan di satuan pendidikan.

C. Tempat, Waktu, Sarana, dan Prasarana Kegiatan

1. Tempat Kegiatan: Dilaksanakan secara luring di 3 Sekolah (SMP, SMA, dan sederajat) di wilayah kerja Puskesmas Sebangkau.
2. Waktu Kegiatan: Rentang bulan Januari sampai dengan Desember tahun 2026, dengan frekuensi 1 kali per bulan (durasi 60 menit per sesi).

3. Sarana Kegiatan: Laptop, Hotspot/Wifi, Sound System, LCD & Proyektor, Kamera/Media Publikasi, ATK, Kertas Plano, Spidol Warna, Kertas HVS, dan Amplop Surat.
4. Prasarana Kegiatan: Ruang khusus Bimtek/Kelompok ukuran minimal 18 meter x 7 meter yang tenang, nyaman, dan terjamin kerahasiaannya.

D. Pelaksana, Fasilitator, dan Pembiayaan

Narasumber dan Fasilitator kegiatan terdiri dari Tim Kesehatan Jiwa Puskesmas Sebangkau, Dokter Puskesmas, serta Guru Bimbingan Konseling (BK) terkelola. Pembiayaan kegiatan bersumber dari Anggaran Operasional Puskesmas Sebangkau / Dinas Kesehatan Kabupaten Sambas Tahun Anggaran 2026.

BAGIAN IV: MODUL & KURIKULUM INTERVENSI KELOMPOK 8 SESI

Berikut adalah panduan teknis langkah-demi-langkah pelaksanaan 8 Sesi Intervensi Kelompok Program MBAK RT. Setiap sesi dirancang berdurasi 60 menit dengan struktur terstandar.

Komponen Utama Program	Uraian Implementasi
Bentuk Kegiatan	Intervensi Kelompok Terstruktur (Homogen & Terbuka)
Metode Pembelajaran	Diskusi Kelompok, Ice Breaking, Sharing Pengalaman, Role-Playing, Latihan Praktis (Pernapasan Diafragma, Grounding), Pembuatan Peta/Jurnal
Durasi Total & Sesi	8 Sesi Terstruktur (1 kali per bulan, @ 60 Menit per Sesi)
Prinsip Utama Sesi	Kerahasiaan (Confidentiality), Non-Judgmental, Emfati, Bebas Stigma

SESI 1: PEMBUKAAN, ICE BREAKING & KOMITMEN KERAHASIAAN

Waktu Estimasi	Tahapan Aktivitas	Tujuan Khusus	Panduan & Metode Fasilitator	Bahan / Media
5 menit	Pembukaan & Pre-Activity	Menyambut peserta & memastikan kesiapan ruang.	Sambutan hangat, memperkenalkan diri, memastikan semua peserta hadir.	Ruangan nyaman, alat tulis.
15 menit	1. Ice Breaking (Dinding Harapan)	Membangun suasana santai & berbagi harapan tanpa tekanan.	Minta setiap siswa memperkenalkan diri & menyebutkan 1 harapan. Fasilitator mencatat di kertas plano (misal: 'Berani bicara', 'Mengelola emosi').	Kertas Plano, Spidol Warna.

15 menit	2. Aturan Main & Komitmen Kelompok	Menetapkan batasan yang jelas & membangun kerahasiaan.	Fasilitator menekankan 4 poin utama: Kerahasiaan ('Apa yang di sini, tetap di sini'), Tidak Menghakimi, Saling Mendengarkan, Partisipasi Sukarela. Peserta menandatangani komitmen.	Komitmen tertulis di kertas besar, Spidol.
20 menit	3. Normalisasi Perasaan ('Kamu Tidak Sendirian')	Menekankan bahwa emosi negatif adalah hal manusiawi.	Diskusi pemicu: 'Siapa yang pernah cemas/sedih?'. Fasilitator menegaskan bahwa emosi adalah hal normal di usia remaja dan berbagi cerita umum.	Kartu/gambar simbol emosi.
5 menit	Penutupan & Closing	Meringkas sesi dan memberikan tugas kecil.	Meringkas hasil sesi, menegaskan aturan kerahasiaan, memberikan salam penutup.	-

SESI 2: RODA EMOSI & IDENTIFIKASI PEMICU EMOSI

Waktu Estimasi	Tahapan Aktivitas	Tujuan Khusus	Panduan & Metode Fasilitator	Bahan / Media
5 menit	Pembukaan & Review	Membangun kembali suasana aman & meninjau PR.	Sambutan hangat, mengingatkan Aturan Main (kerahasiaan). Tinjau PR Sesi 1 ('Di mana saya merasa paling aman?').	Catatan Aturan Main
15 menit	1. Roda Emosi (Plutchik)	Memperkenalkan ragam emosi & intensitasnya.	Tunjukkan visual Roda Emosi. Jelaskan ragam emosi (bukan cuma marah/sedih). Bahas intensitas (jengkel -> marah -> murka).	Visual Roda Emosi, Proyektor/Gambar.
25 menit	2. Jurnal Emosi & Identifikasi Pemicu	Melatih siswa mengidentifikasi perasaan & pemicunya.	Minta siswa menulis 3 kolom: 1. Emosi Dirasakan, 2. Pemicunya (Kapan/Mengapa), 3. Reaksi Tubuh (Lokasi sensasi). Fasilitator beri contoh netral.	Kertas HVS / Jurnal Emosi, Pulpen.
10 menit	3. Sharing Pengalaman	Memberikan kesempatan berbagi tanpa dihakimi.	Siswa yang bersedia diminta berbagi 1 emosi dari jurnal. Fasilitator memvalidasi emosi ('Saya mengerti kamu cemas, itu wajar').	-

5 menit	Penutupan & PR	Meringkas sesi & memberikan tugas rumah.	Review: 'Emosi baru apa yang dikenal?'. PR: Catat Jurnal Emosi 2x sehari selama seminggu. Informasikan Sesi 3.	Kertas Jurnal
----------------	----------------	--	--	---------------

SESI 3: MINDFULNESS PERNAPASAN & TEKNIK GROUNDING 5-4-3-2-1

Waktu Estimasi	Tahapan Aktivitas	Tujuan Khusus	Panduan & Metode Fasilitator	Bahan / Media
5 menit	Pembukaan & Review	Membangun suasana aman & meninjau PR Sesi 2.	Sambutan, review Aturan Main. Tinjau Jurnal Emosi siswa. Minta 1-2 siswa sharing.	Jurnal Emosi Sesi 2
20 menit	1. Mindfulness Pernapasan Diafragma	Mengajarkan pernapasan untuk menenangkan saraf.	Konsep 'Napas adalah jangkar'. Posisi duduk nyaman. Latihan pernapasan perut: Tarik 4 detik, Tahan 2, Hembuskan 6 detik. Lakukan 3-5 menit.	Area duduk yang tenang
15 menit	2. Teknik Grounding 5-4-3-2-1	Memberikan cara praktis mengalihkan fokus dari cemas.	Penjelasan Grounding sebagai 'rem darurat panik': 5 hal dilihat, 4 hal disentuh, 3 hal didengar, 2 hal dicium, 1 hal dicicipi/dirasakan di mulut.	-

15 menit	3. Identifikasi Stresor Utama	Membantu siswa memetakan pemicu spesifik stres.	Siswa menulis daftar stresor di sekolah/rumah (Ujian, diejek teman). Diskusikan: Apakah stresor ini bisa dikontrol atau tidak?	Kertas dan alat tulis
5 menit	Penutupan & PR	Meringkas sesi & tugas coping.	Review coping terbaik. PR: Praktikkan pernapasan diafragma / grounding 2x seminggu saat stres. Informasikan Sesi 4.	-

SESI 4: SEGITIGA PIKIRAN-PERASAAN-PERILAKU & REFRAMING

Waktu Estimasi	Tahapan Aktivitas	Tujuan Khusus	Panduan & Metode Fasilitator	Bahan / Media
5 menit	Pembukaan & Review	Membangun suasana & review PR Sesi 3.	Sambutan, review Aturan Main. Tinjau penerapan pernapasan/grounding siswa.	Catatan Aturan Main
15 menit	1. Segitiga Pikiran-Perasaan-Perilaku	Menjelaskan keterkaitan Pikiran, Perasaan, & Perilaku.	Gambar Segitiga di papan. Contoh: Pikiran ('Aku pasti gagal') -> Perasaan (Cemas) -> Perilaku (Menghindar). Tunjukkan bagaimana mengubah pikiran mengubah hasil.	Papan Tulis / Flipchart, Spidol.
20 menit	2. Menangkap	Mengidentifikasi	Penjelasan konsep 'Si	Kertas dan

	'Si Tukang Kritik'	negative self-talk otomatis.	Tukang Kritik' di kepala. Berikan contoh ('Aku bodoh', 'Tidak ada yang menyukaiku'). Minta siswa menulis 3-5 negative self-talk mereka.	Alat Tulis
15 menit	3. Latihan Reframing (Ubah Kacamata)	Mengubah pikiran negatif menjadi realistis.	Pilih contoh umum. Langkah Reframing: 1. Tantang (Apakah 100% benar?), 2. Ganti (Ubah ke pikiran seimbang: 'Aku belum paham, perlu belajar'). Latihan mandiri.	Lembar kerja Reframing
5 menit	Penutupan & PR	Meringkas sesi & tugas rumah.	Review kunci reframing. PR: Tangkap negative self-talk 3x seminggu & tuliskan reframing-nya di sebelah tulisan.	-

SESI 5: KOMUNIKASI ASERTIF & SIMULASI SKENARIO SEKOLAH

Waktu Estimasi	Tahapan Aktivitas	Tujuan Khusus	Panduan & Metode Fasilitator	Bahan / Media
5 menit	Pembukaan & Review	Membangun suasana & review PR Sesi 4.	Sambutan, review Aturan Main. Tinjau pengalaman reframing siswa.	Catatan Reframing Sesi 4
15 menit	1. Membedakan 3 Gaya Komunikasi	Memahami perbedaan Pasif, Agresif, dan Asertif.	Jelaskan: Pasif (mengalah/takut), Agresif (melukai/mengancam), Asertif (membela diri & jujur dengan hormat tanpa melukai). Beri contoh konteks	Papan Tulis, Spidol

			sekolah.	
20 menit	2. Latihan 'Saya Merasa' (I-Message)	Mengajarkan formula komunikasi asertif.	Formula: 'Saya merasa [emosi] ketika kamu [perilaku], dan saya ingin [kebutuhan].' Tekankan fokus pada perasaan diri, bukan menyalahkan orang lain.	Lembar kerja Skenario
15 menit	3. Role-Playing Skenario Sekolah	Mempraktikkan keterampilan asertif dalam situasi nyata.	Bagi pasangan. Skenario: 1. Menolak ajakan bolos/merokok, 2. Minta bantuan guru, 3. Merespons ejekan/bullying. Umpan balik konstruktif.	Kartu Skenario Sekolah
5 menit	Penutupan & PR	Meringkas sesi & tugas rumah.	Review beda Asertif vs Agresif. PR: Praktikkan 1 kali 'Saya Merasa' kepada teman/guru/keluarga & catat reaksinya. Informasikan Sesi 6.	-

Sub-Modul Pelengkap Sesi 5: Edukasi Kekerasan Seksual & Proteksi Tubuh

MODUL KHUSUS: EDUKASI PENCEGAHAN KEKERASAN SEKSUAL (KS)

1. Definisi Kunci: Segala tindakan bernuansa seksual yang dilakukan oleh siapa pun yang **TIDAK KAMU INGINKAN** atau **TIDAK KAMU SETUJUI** (tanpa consent).

2. Tiga Bentuk KS yang Wajib Dihindari:

a. Kekerasan Verbal (Lisan): Komentar cabul/jorok tentang tubuh, catcalling (menggoda di jalan), siulan bernuansa seksual.

b. Kekerasan Visual / Non-Verbal: Mengirim/menunjukkan foto atau video porno tanpa izin, mengintip, atau mengarahkan pandangan ke area pribadi secara tidak

sopan.

c. Kekerasan Fisik (Sentuhan): Sentuhan, dicolek, dirangkul, atau dipegang di bagian tubuh mana pun TANPA IZIN, terutama area pribadi (dada, paha, alat kelamin).

3. Focus Asertif & Proteksi Diri: KS adalah pelanggaran batasan tubuh paling serius. Kamu memiliki hak mutlak untuk mengatakan STOP / BERHENTI!!

4. Pesan Kunci Fasilitator: 'Ingat, tubuhmu adalah milikmu seutuhnya. Jika seseorang melanggar batasanmu, itu BUKAN SALAHMU! Kamu berhak membela diri dan segera melapor ke Jaring Pengaman.'

SESI 6: PETA DUKUNGAN SOSIAL & APRESIASI KELOMPOK

Waktu Estimasi	Tahapan Aktivitas	Tujuan Khusus	Panduan & Metode Fasilitator	Bahan / Media
5 menit	Pembukaan & Review	Membangun suasana & review PR Sesi 5.	Sambutan, review Aturan Main. Tinjau pengalaman siswa menggunakan 'Saya Merasa'.	Catatan PR Sesi 5
20 menit	1. Menggambar Peta Dukungan Sosial	Memvisualisasikan jaring pengaman saat sulit.	Konsep Jaring Pengaman. Minta siswa menggambar lingkaran besar dan menuliskan orang terpercaya di dalamnya (Orang tua, Guru BK, Teman, Dokter).	Kertas Gambar, Spidol Warna
25 menit	2. Apresiasi Kekuatan Kelompok	Memperkuat self-esteem & ikatan emosional.	Setiap siswa menulis nama di kertas. Kertas diedarkan, setiap teman menuliskan 1 kekuatan/pujian pada pemilik kertas. Pemilik membaca	Kertas HVS, Pulpen/Spidol

			hasilnya.	
5 menit	3. Rujukan & Batasan Layanan	Menguatkan pemahaman kapan butuh bantuan profesional.	Penjelasan mekanisme rujukan Puskesmas/Layanan Kesjiwa jika perasaan terlalu berat atau ada dorongan self-harm.	Kontak Darurat Puskesmas
5 menit	Penutupan & PR	Meringkas sesi & tugas interaksi positif.	Review jaring pengaman utama. PR: Hubungi 1 orang di Peta Dukungan dan lakukan interaksi positif. Informasikan Sesi 7.	-

SESI 7: RENCANA SELF-CARE & PEMECAHAN MASALAH TERSTRUKTUR

Waktu Estimasi	Tahapan Aktivitas	Tujuan Khusus	Panduan & Metode Fasilitator	Bahan / Media
5 menit	Pembukaan & Review	Membangun suasana & review PR Sesi 6.	Sambutan, review Aturan Main. Tinjau laporan interaksi positif siswa.	Catatan PR Sesi 6
20 menit	1. Rencana Self-Care (Merawat Diri)	Membuat daftar kegiatan pengisi ulang energi.	Penjelasan Self-Care proaktif (tidak harus mahal: musik, olahraga, menggambar, tidur cukup). Minta siswa menyusun Daftar Self-	Kertas, Spidol Warna

			Care pribadi.	
25 menit	2. 4 Langkah Pemecahan Masalah	Mengenalkan kerangka terstruktur mengatasi masalah.	4 Langkah: 1. Identifikasi Masalah, 2. Cari Solusi (Brainstorming), 3. Pilih 1 Solusi Realistis, 4. Coba & Evaluasi. Praktikkan pada masalah sekolah.	Papan Tulis / Flipchart
5 menit	3. Pemilahan Masalah Kontrol	Membedakan masalah mandiri vs butuh rujukan.	Tekankan bahwa masalah berat (trauma, kekerasan fisik/seksual, depresi berat) wajib dirujuk ke profesional (Sesi 6).	-
5 menit	Penutupan & PR	Meringkas sesi & persiapan sesi penutup.	Review rencana self-care. PR: Terapkan 1 solusi masalah & 1 kegiatan self-care minggu ini. Informasikan Sesi 8.	-

SESI 8: POST-TEST, SURAT MASA DEPAN & PERAYAAN KELOMPOK

Waktu Estimasi	Tahapan Aktivitas	Tujuan Khusus	Panduan & Metode Fasilitator	Bahan / Media
5 menit	Pembukaan & Review	Membangun suasana &	Sambutan, review Aturan Main. Tinjau	Catatan PR Sesi 7

		review PR Sesi 7.	pelaksanaan self-care dan pemecahan masalah.	
15 menit	1. Post-Test Kuantitatif	Mengukur perubahan skor stres/kecemasan.	Bagikan kuesioner skrining awal. Instruksikan pengisian jujur (bukan ujian). Kumpulkan setelah selesai.	Kuesioner Skrining CKG
15 menit	2. Surat Masa Depan (Roadmap Diri)	Menguatkan komitmen & merencanakan masa depan.	Siswa menulis surat untuk diri sendiri (dibaca 3-6 bulan mendatang): Hal paling berharga, keterampilan coping pilihan, harapan masa depan. Masukkan amplop.	Kertas Surat, Amplop Berlabel
15 menit	3. Evaluasi Kualitatif & Refleksi	Mendapatkan umpan balik & refleksi kelompok.	Sharing lisan: 'Hal paling berharga yang dipelajari'. Pengisian formulir umpan balik anonim.	Formulir Umpan Balik Anonim
10 menit	4. Terminasi & Perayaan Kelompok	Mengakhiri kelompok secara positif & hangat.	Apresiasi fasilitator, penegakan kembali komitmen kerahasiaan & rujukan, penyerahan kenang-kenangan/perayaan kecil.	Sertifikat / Kenang-kenangan

BAGIAN V: MONITORING, EVALUASI, TATA TERTIB, DAN PENUTUP

A. Sistem Monitoring dan Evaluasi Program

Untuk menjamin mutu dan efektivitas pelaksanaan Program MBAK RT, dilakukan evaluasi secara berkala melalui dua pendekatan utama:

1. **Evaluasi Kuantitatif:** Membandingkan skor pre-test (sebelum Sesi 1) dan post-test (Sesi 8) menggunakan instrumen Skrining Kesehatan Jiwa CKG untuk mengukur penurunan tingkat kecemasan, stres, serta peningkatan indikator resiliensi siswa.
2. **Evaluasi Kualitatif:** Diukur melalui lembar observasi partisipasi aktif siswa, rekapan jurnal harian emosi, formulir umpan balik anonim pada Sesi 8, serta wawancara reflektif bersama Guru BK dan Wali Kelas.

B. Tata Tertib Kegiatan

1. Tata Tertib Administrasi

Setiap sekolah wajib menyusun daftar hadir peserta terdaftar, menyimpan dokumen lembar komitmen kelompok, dan mengarsipkan hasil instrumen pre/post-test secara aman dan rahasia.

2. Tata Tertib Narasumber & Fasilitator

Fasilitator wajib datang 15 menit sebelum sesi dimulai, menguasai seluruh modul, bersikap hangat, tidak menghakimi (non-judgmental), serta memegang teguh asas kerahasiaan data pribadi peserta.

3. Tata Tertib Peserta Kelompok

Peserta diharapkan hadir tepat waktu, saling menghormati pendapat teman, tidak memotong pembicaraan, menjaga kerahasiaan seluruh cerita di dalam kelompok, serta berpartisipasi secara aktif dan sukarela.

C. Penutup

Inovasi media pembelajaran dan modul intervensi kelompok Program MBAK RT ('Mencegah Bullying dan Kekerasan dengan Remaja Tangguh') merupakan langkah konkret Dinas Kesehatan Puskesmas Sebangkau dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat secara fisik, mental, dan sosial. Melalui pendampingan yang terstruktur, bebas dari pelabelan negatif, serta berlandaskan semangat empati, diharapkan para siswa mampu tumbuh menjadi pribadi yang resilien, berani bertindak asertif, dan saling mendukung satu sama lain.

Akhir kata, tim penyusun mengucapkan terima kasih dan apresiasi setinggi-tingginya kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Sambas, Kepala Sekolah, Guru Bimbingan Konseling, serta seluruh pihak yang telah berkontribusi. Semoga buku pedoman inovasi ini dapat menginspirasi dan memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi dunia pendidikan dan kesehatan jiwa anak bangsa. Aamiin Ya Rabbal'alam.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqib, Zainal. (2014). Model-model, Media, dan Strategi Pembelajaran Kontekstual (Inovatif). Bandung: Yrama Widya.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Sambas. (2026). Pedoman Skrining Kesehatan Sekolah dan Cek Kesehatan Jiwa (CKG). Sambas: Dinkes Kab. Sambas.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 43 Tahun 2019 tentang Pusat Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2023). Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 46 Tahun 2023 tentang Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan (PPKSP). Jakarta: Kemendikbudristek.
- Kemdikbud. (2016). Pembinaan dan Pengembangan Profesi Guru Buku 4 Pedoman Kegiatan Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan Bagi Guru Pembelajar. Jakarta: Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan.
- Plutchik, R. (2001). The Nature of Emotions: Human emotions are best understood in the context of adaptation and evolution. *American Scientist*, 89(4), 344-350.
- Puskesmas Sebangkau. (2026). Laporan Skrining Kesehatan Jiwa Anak Sekolah Wilayah Kerja Puskesmas Sebangkau. Sebangkau: Puskesmas Sebangkau.
- Sadiman, A. S., dkk. (2012). Media Pendidikan: Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sa'ud, Udin S. (2011). Inovasi Pendidikan. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana, N. & Rivai, A. (2011). Media Pengajaran. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Sutirman. (2013). Media dan Model-Model Pembelajaran Inovatif. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Syafaruddin, Asrul, & Mesiono. (2012). Inovasi Pendidikan: Suatu Analisis Terhadap Kebijakan Baru Pendidikan. Medan: Perdana Publishing.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan. Jakarta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak. Jakarta.

PROFIL PENYUSUN & LOKASI KERJA

Tim Penyusun Kesehatan Jiwa Puskesmas Sebangkau

Buku Pedoman Inovasi ini disusun oleh Tim Kesehatan Jiwa Puskesmas Sebangkau, Kabupaten Sambas, Provinsi Kalimantan Barat. Tim ini terdiri dari Dokter Puskesmas, Perawat Penanggung Jawab Program Kesehatan Jiwa, Petugas Promosi Kesehatan, serta didukung penuh oleh para Guru Bimbingan Konseling (BK) di wilayah kerja Puskesmas Sebangkau.

Profil Singkat Puskesmas Sebangkau:

Puskesmas Sebangkau merupakan Pusat Kesehatan Masyarakat yang terletak di Kabupaten Sambas, Kalimantan Barat. Puskesmas Sebangkau berkomitmen penuh dalam memberikan pelayanan kesehatan yang holistik, mencakup pelayanan kesehatan fisik dan kesehatan jiwa masyarakat. Salah satu program unggulan kesehatan jiwa masyarakat adalah program promotif dan preventif kesehatan jiwa di lingkungan sekolah melalui Skrining CKG dan Program MBAK RT ('Mencegah Bullying dan Kekerasan dengan Remaja Tangguh').

Korespondensi dan Informasi Program:

Puskesmas Sebangkau, Kabupaten Sambas, Kalimantan Barat

Email : Pkmsebangkau@gmail.com

Telepon/WA: 0895-3654-4788-3 / Kontak Layanan Kesehatan Jiwa Sebangkau