



LIFE NAVIGATION THROUGH SPORT



WORLD FOOTBALL
GIVING DAY

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	6
BAB 1	MENGAPA LIFE NAVIGATION THROUGH SPORT? 9
BAB 2	FILOSOFI NAVIGATION THROUGH SPORT 13
BAB 3	CARA BELAJAR DALAM LIFE NAVIGATION THROUGH SPORT 17
PERJALANAN PERTAMA	
MENGENAL DIRI, MEMAHAMI SEKITAR	20
JOURNEY 0	MEMULAI PERJALANAN 21
JOURNEY 1	MENGENAL DIRIKU (<i>KNOWING MYSELF</i>) 24
JOURNEY 2	MEMAHAMI EMOSI (<i>UNDERSTANDING EMOTIONS</i>) 28
JOURNEY 3	TUBUH, KESEHATAN DAN <i>WELLBEING</i> 32
JOURNEY 4	PENGARUH TEMAN DAN KEBERANIAN MEMILIH (<i>PEER, PREASURE AND INFLUENCE</i>) 36
JOURNEY 5	BERKOMUNIKASI DENGAN BAIK (<i>COMMUNICATION BASICS</i>) 40
JOURNEY 6	BEKERJA SAMA DAN SALING MENGHARGAI (<i>TEAMWORK AND RESPECT</i>) 44
JOURNEY 7	MENJADI DIRI SENDIRI DI TENGAH EKSPEKTASI (<i>GENDER AND SOCIAL EXPECTATIONS</i>) 48
JOURNEY 8	MEMBANGUN RUANG AMAN DAN SALING PERCAYA (<i>SAFE SPACE AND TRUST</i>) 52
PERJALANAN KEDUA	
MENGELOLA DIRI, MENGHADAPI BERBAGAI SITUASI	57
JOURNEY 1	MENGELOLA EMOSI 59
JOURNEY 2	MENGHADAPI KONFLIK 62
JOURNEY 3	MENGAMBIL KEPUTUSAN 66
JOURNEY 4	DUNIA DIGITAL DAN AKU 70
JOURNEY 5	TEKANAN DARI SEKITAR 74
JOURNEY 6	MENENTUKAN TUJUAN 78
JOURNEY 7	MEMIMPIN DENGAN TANGGUNG JAWAB 81
JOURNEY 8	MENJADI TEMAN YANG PEDULI 85
AKHIR PERJALANAN KEDUA	89
PERJALANAN KETIGA	
MENGAMBIL KENDALI HIDUP DAN MENYAMBUT MASA DEPAN	90
JOURNEY 1	PILIHAN HIDUP DAN KONSEKUENSINYA 92
JOURNEY 2	MENGENAL NILAI HIDUPKU 96
JOURNEY 3	MENYAMBUT MASA DEPAN 100
JOURNEY 4	MENGENALI RISIKO, MEMBUAT PILIHAN AMAN 104
JOURNEY 5	BANGKIT SETELAH TERJATUH 108
JOURNEY 6	BERANI BERTANGGUNG JAWAB 112
JOURNEY 7	MELANGKAH KE BABAK BERIKUTNYA 116
PENUTUP PROGRAM	120

LIFE NAVIGATION THROUGH SPORT

LIFE NAVIGATION THROUGH SPORT

Kurikulum Pengembangan Keterampilan Hidup Remaja Melalui Olahraga

Filosofi:

Every young person is on a journey. Sport is not the destination, sport is the vehicle through which young people discover themselves, build meaningful relationships, navigate life's challenges, and shape the future they choose.

Setiap anak muda sedang menempuh sebuah perjalanan. Olahraga bukanlah tujuan akhirnya, melainkan sarana bagi anak muda untuk menemukan jati diri, membangun hubungan yang bermakna, menghadapi tantangan hidup, serta membentuk masa depan pilihan mereka.



KATA PENGANTAR

Remaja adalah generasi yang sedang berada pada salah satu fase paling penting dalam kehidupan. Pada masa ini, mereka mulai mengenal dirinya, membangun hubungan dengan orang lain, menghadapi berbagai tekanan sosial, membuat keputusan, dan perlahan menentukan arah masa depannya. Proses tersebut sering kali berlangsung bersamaan dengan berbagai perubahan fisik, emosional, sosial, dan lingkungan yang semakin kompleks.

Di tengah perubahan tersebut, remaja membutuhkan lebih dari sekedar pengetahuan. Mereka membutuhkan ruang untuk belajar dari pengalaman, mengembangkan keterampilan sosial dan emosional, membangun kepercayaan diri, serta berlatih mengambil keputusan yang bertanggung jawab. Keterampilan-keterampilan inilah yang akan menjadi bekal penting dalam menjalani kehidupan, baik di lingkungan sekolah, keluarga, komunitas, maupun ketika mereka memasuki dunia kerja dan kehidupan dewasa.

Rumah Cemara meyakini bahwa olahraga merupakan salah satu media belajar yang paling kuat untuk mendukung proses tersebut. Melalui olahraga, remaja belajar menghadapi tantangan, bekerja sama, menghargai perbedaan, mengelola emosi, berkomunikasi, serta bangkit ketika menghadapi kegagalan. Nilai-nilai tersebut tidak berhenti di lapangan, tetapi menjadi bekal yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Berangkat dari keyakinan tersebut, Rumah Cemara mengembangkan Life Navigation Through Sport, sebuah kurikulum pengembangan keterampilan hidup (life skills) dan pembelajaran sosial-emosional (social and emotional learning) berbasis olahraga yang dirancang untuk remaja Indonesia.

Kurikulum ini menempatkan olahraga bukan sebagai tujuan akhir, melainkan sebagai media pembelajaran yang memungkinkan remaja mengalami, merefleksikan, mempraktikkan, dan menerapkan berbagai keterampilan yang mereka perlukan untuk menavigasi kehidupan.

Kurikulum ini disusun berdasarkan pendekatan experiential learning, prinsip Sport for Development, serta kerangka Social and Emotional Learning (SEL) yang disesuaikan dengan konteks sosial, budaya, dan kebutuhan remaja di Indonesia. Setiap pembelajaran dirancang sebagai sebuah perjalanan (Journey) yang menghubungkan pengalaman bermain dengan refleksi dan penerapannya dalam kehidupan nyata.

Dokumen ini diharapkan dapat menjadi panduan bagi fasilitator, guru, pelatih, pekerja sosial, organisasi masyarakat sipil, maupun lembaga pendidikan yang ingin memanfaatkan olahraga sebagai media pembelajaran yang bermakna bagi remaja.

Kami juga berharap kurikulum ini dapat mendukung lahirnya ruang-ruang belajar yang aman, inklusif, dan menyenangkan, tempat setiap remaja memiliki kesempatan untuk mengenal dirinya, mengembangkan potensinya, membangun hubungan yang sehat, serta melangkah menuju masa depan dengan lebih percaya diri.

Penyusunan kurikulum ini tidak akan mungkin terwujud tanpa kontribusi berbagai pihak yang selama ini mendukung perjalanan Rumah Cemara dalam mengembangkan pendekatan Sport for Development. Kami menyampaikan apresiasi kepada para remaja, fasilitator, pelatih, mitra, dan seluruh pihak yang telah berbagi pengalaman, pengetahuan, serta inspirasi dalam proses penyusunan kurikulum ini.

Kami menyadari bahwa kurikulum ini akan terus berkembang seiring dengan pengalaman implementasi dan pembelajaran di lapangan. Oleh karena itu, berbagai masukan, pembelajaran, dan inovasi akan selalu menjadi bagian penting dalam penyempurnaan Life Navigation Through Sport di masa yang akan datang.

Semoga kurikulum ini dapat menjadi salah satu kontribusi untuk mendukung tumbuhnya generasi muda Indonesia yang sehat, tangguh, peduli terhadap sesama, serta mampu menavigasi kehidupannya dengan penuh percaya diri dan tanggung jawab.

Bandung, 2026

Perkumpulan Rumah Cemara

BAB 01

MENGAPA LIFE NAVIGATION TROUGH SPORT? SETIAP REMAJA SEDANG MENJALANI PERJALANAN

Setiap remaja sedang menjalani perjalanan hidupnya. Setiap hari, mereka bertumbuh. Mereka belajar mengenali diri, membangun pertemanan, menghadapi tekanan, membuat keputusan, mencoba hal-hal baru, mengalami kegagalan, menemukan keberanian, dan perlahan membayangkan kehidupan yang ingin mereka jalani di masa depan.

Perjalanan ini sering kali tidak terlihat. Tidak ada peta yang pasti, tidak ada jawaban yang selalu benar, dan tidak ada satu jalan yang akan dilalui oleh semua orang. Namun, ada satu kesamaan yang dimiliki oleh setiap remaja, yakni mereka sedang belajar menavigasi kehidupan.

Di masa remaja, seseorang mulai dihadapkan pada berbagai pilihan yang semakin kompleks. Mulai dari memilih teman, mengelola emosi, menghadapi tekanan dari lingkungan, menentukan sikap terhadap berbagai pengaruh, hingga mulai memikirkan pendidikan, pekerjaan, dan masa depan.

Di saat yang sama, mereka juga sedang membangun identitas diri, mencari jawaban atas pertanyaan, “Siapa saya?” dan “Saya ingin menjadi seperti apa?” Sayangnya, kemampuan untuk menghadapi situasi-situasi tersebut sering kali dianggap akan berkembang dengan sendirinya.

Sekolah mengajarkan berbagai mata pelajaran yang penting. Keluarga menjadi tempat pertama untuk belajar tentang kehidupan. Komunitas menyediakan ruang untuk bertumbuh dan berinteraksi. Namun, tidak semua remaja memiliki kesempatan untuk belajar secara sadar bagaimana memahami emosi, membangun hubungan yang sehat, mengambil keputusan yang bertanggung jawab, atau meminta ban-

tuan ketika menghadapi kesulitan. Padahal, kemampuan-kemampuan tersebut merupakan bekal penting untuk menjalani kehidupan.

Kami menyebutnya sebagai **Life Navigation**.

Life Navigation adalah kemampuan seseorang untuk memahami dirinya, membangun hubungan yang sehat dengan orang lain, menghadapi tantangan, mengambil keputusan secara bertanggung jawab, serta terus bertumbuh di tengah perubahan yang terjadi dalam hidupnya.

Life Navigation bukan tentang mengetahui semua jawaban. Life Navigation adalah tentang memiliki kemampuan untuk terus menemukan arah, bahkan ketika jalan di depan belum sepenuhnya jelas.

Mengapa Olahraga?

Bagi banyak orang, olahraga dipahami sebagai aktivitas untuk menjaga kesehatan, meningkatkan kebugaran, atau meraih prestasi. Semua itu benar. Namun, olahraga juga menawarkan sesuatu yang jauh lebih besar.

Setiap pertandingan menghadirkan pengalaman yang nyata. Ada saat ketika seseorang harus bekerja sama dengan orang lain yang memiliki karakter berbeda. Ada kalanya ia merasa kecewa karena kalah, bangga karena berhasil, gugup sebelum pertandingan dimulai, atau harus mengambil keputusan penting dalam waktu yang singkat.

Semua pengalaman tersebut sesungguhnya adalah cerminan dari kehidupan sehari-hari.

Lapangan olahraga menjadi ruang yang aman untuk mencoba, gagal, belajar, dan mencoba kembali. Di dalamnya, remaja dapat merasakan langsung bagaimana rasanya dipercaya, memimpin, mendengarkan, menyelesaikan konflik, menghadapi tekanan, hingga bangkit setelah mengalami kegagalan.

Namun pengalaman saja tidak cukup. Pengalaman baru menjadi pembelajaran ketika seseorang diberi kesempatan untuk berhenti sejenak, merenungkan apa yang terjadi, memahami maknanya, dan menghubungkannya dengan kehidupan sehari-hari.

Karena itu, dalam kurikulum ini olahraga bukanlah tujuan akhir. Olahraga adalah media belajar. Setiap permainan, latihan, maupun pertandingan menjadi pintu masuk untuk membangun keterampilan hidup yang dapat diterapkan jauh melampaui lapangan.

Mengapa Rumah Cemara?

Selama bertahun-tahun, Rumah Cemara menggunakan olahraga sebagai sarana untuk membangun harapan, memperkuat rasa percaya diri, mengurangi stigma, dan menciptakan ruang yang inklusif bagi berbagai kelompok masyarakat.

Melalui berbagai program bersama anak-anak, remaja, komunitas, sekolah, maupun pelatih, Rumah Cemara belajar bahwa perubahan tidak terjadi hanya karena seseorang diberi informasi. Perubahan terjadi ketika seseorang mengalami sendiri sebuah proses, merefleksikannya, lalu menemukan makna dari

pengalaman tersebut. Pengalaman-pengalaman itulah yang menjadi dasar lahirnya kurikulum Life Navigation Through Sport.

Kurikulum ini disusun bukan untuk memberi tahu remaja bagaimana mereka harus menjalani hidupnya. Sebaliknya, kurikulum ini dirancang untuk mendampingi mereka agar memiliki pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri dalam menemukan arah hidupnya sendiri.

Karena setiap remaja memiliki cerita yang berbeda. Setiap remaja memiliki tantangan yang berbeda. Dan setiap remaja berhak memiliki kesempatan untuk bertumbuh sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

Tentang Kurikulum Ini

Life Navigation Through Sport merupakan kurikulum pengembangan remaja berbasis olahraga yang dirancang sebagai perjalanan belajar selama tiga tahun. Kurikulum ini membantu remaja untuk :

- mengenali diri dan memahami orang lain;
- membangun hubungan yang sehat;
- mengembangkan keterampilan sosial dan emosional;
- mengambil keputusan yang bertanggung jawab;
- menghadapi tantangan dengan lebih tangguh;
- membangun kepemimpinan dan kepedulian terhadap sesama; serta
- mempersiapkan diri menghadapi masa transisi menuju kehidupan dewasa.

Setiap sesi menggunakan olahraga sebagai pengalaman belajar yang kemudian diolah melalui refleksi, diskusi, dan penerapan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pembelajaran tidak berhenti di lapangan, tetapi menjadi bagian dari cara peserta memahami dirinya, berinteraksi dengan orang lain, dan menjalani kehidupannya.

Karena pada akhirnya, tujuan dari kurikulum ini bukanlah membentuk atlet. Tujuan kami adalah membantu setiap remaja memiliki bekal untuk menjalani kehidupan dengan lebih sadar, lebih percaya diri, dan lebih siap menghadapi masa depannya.

Sebab hidup bukanlah tentang seberapa cepat kita sampai di tujuan. Hidup adalah tentang bagaimana kita belajar menemukan arah, melangkah, dan terus bertumbuh dalam setiap perjalanan.

BAB 02

FILOSOFI LIFE NAVIGATION THROUGH SPORT SETIAP REMAJA MEMILIKI POTENSI UNTUK BERTUMBUH

Di Rumah Cemara, kami percaya bahwa setiap remaja memiliki potensi. Potensi tersebut tidak selalu terlihat dalam bentuk nilai akademik yang tinggi, kemampuan olahraga yang luar biasa, atau prestasi yang mudah dikenali.

Potensi juga hadir dalam bentuk rasa ingin tahu, keberanian untuk mencoba, kemampuan untuk peduli kepada orang lain, kemauan untuk bangkit setelah gagal, dan keinginan untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

Tugas orang dewasa bukanlah menentukan jalan hidup seorang remaja. Tugas kita adalah menciptakan lingkungan yang aman, mendukung, dan penuh kesempatan agar mereka dapat menemukan jalannya sendiri. Karena itu, kurikulum ini tidak berfokus pada kelemahan remaja, melainkan pada kekuatan yang dapat terus dikembangkan.

Belajar Berasal dari Pengalaman

Sebagian besar pelajaran hidup tidak dipelajari melalui ceramah. Kita belajar tentang kerja sama ketika harus menyelesaikan tantangan bersama orang lain, kita belajar tentang kepercayaan setelah berani mengandalkan teman satu tim, kita belajar tentang kegagalan ketika pertandingan tidak berjalan sesuai harapan, kita belajar tentang kepemimpinan ketika diminta mengambil tanggung jawab. Pengalaman-pengalaman tersebut terjadi setiap hari di lapangan olahraga. Namun, pengalaman saja belum tentu menjadi pembelajaran.

Pembelajaran terjadi ketika seseorang berhenti sejenak, menceritakan apa yang dialami, mendengarkan sudut pandang orang lain, menemukan makna dari pengalaman tersebut, lalu mencoba menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, setiap aktivitas dalam kurikulum ini selalu diikuti dengan proses refleksi.

Olahraga Sebagai Ruang Belajar

Dalam kurikulum ini, olahraga bukan sekadar aktivitas fisik. Olahraga menjadi ruang untuk mengalami kehidupan dalam bentuk yang sederhana namun nyata.

Di lapangan, peserta belajar bahwa setiap orang memiliki peran. Mereka belajar berkomunikasi, mengelola emosi ketika kalah, tetap rendah hati ketika menang, menyelesaikan konflik, serta menghargai keberagaman kemampuan setiap anggota tim.

Semua situasi tersebut merupakan latihan menghadapi kehidupan yang sesungguhnya. Karena itu, keberhasilan dalam sebuah sesi tidak diukur dari siapa yang mencetak gol paling banyak atau siapa yang menjadi juara permainan. Keberhasilan diukur dari apa yang dipelajari peserta melalui pengalaman tersebut.

Ruang Aman untuk Bertumbuh

Belajar hanya dapat terjadi ketika seseorang merasa aman. Aman untuk mencoba, aman untuk melakukan kesalahan, aman untuk mengemukakan pendapat, aman untuk mengatakan, “Saya belum tahu.”, aman untuk menjadi dirinya sendiri.

Karena itu, setiap sesi dalam kurikulum ini dibangun di atas prinsip saling menghargai, saling mendengarkan, menjaga kerahasiaan, serta tidak menghakimi pengalaman orang lain.

Kami percaya bahwa setiap peserta memiliki cerita yang berbeda. Setiap cerita layak didengar, setiap suara layak dihargai.

Perjalanan Setiap Orang Berbeda

Tidak semua peserta akan berkembang dengan kecepatan yang sama. Ada yang cepat percaya diri, ada yang membutuhkan waktu lebih lama untuk berbicara, ada yang mudah memimpin, ada yang lebih nyaman mendukung dari belakang.

Tidak ada yang lebih baik atau lebih buruk. Setiap orang sedang menempuh perjalanan yang berbeda. Karena itu, kurikulum ini tidak membandingkan peserta satu dengan yang lain.

Yang kami harapkan adalah setiap peserta bertumbuh menjadi versi dirinya yang lebih baik dibandingkan hari sebelumnya.

Dari Lapangan ke Kehidupan

Tujuan utama kurikulum ini bukanlah menciptakan pemain yang lebih hebat. Tujuannya adalah memban-

tu remaja membawa pembelajaran dari lapangan ke dalam kehidupan sehari-hari.

- Cara mereka berbicara kepada orang tua.
- Cara mereka menghadapi konflik dengan teman.
- Cara mereka mengambil keputusan.
- Cara mereka menjaga kesehatan fisik dan mental.
- Cara mereka memperlakukan orang lain.
- Cara mereka menghadapi masa depan.

Karena pada akhirnya, kemenangan yang paling bermakna bukanlah kemenangan dalam sebuah pertandingan. Melainkan ketika seorang remaja mampu menghadapi kehidupan dengan percaya diri, menghargai orang lain, serta tetap memiliki harapan untuk masa depannya.

Itulah makna **Life Navigation Through Sport**.



BAB 03

CARA BELAJAR DALAM LIFE NAVIGATION THROUGH SPORT

Sebagian besar dari kita tumbuh dengan pengalaman belajar yang hampir selalu sama, mendengarkan penjelasan, mencatat materi, lalu menjawab pertanyaan. Cara belajar seperti ini memang membantu kita memahami pengetahuan. Namun, tidak semua hal dalam kehidupan dapat dipelajari hanya dengan mendengarkan.

Kita tidak belajar percaya diri hanya karena membaca definisinya, kita tidak belajar mengelola emosi hanya karena mengetahui jenis-jenis emosi, Kita tidak belajar menjadi pemimpin hanya karena memahami teori kepemimpinan. Kemampuan-kemampuan tersebut tumbuh melalui pengalaman, latihan, refleksi, dan kesempatan untuk mencoba kembali.

Karena itulah, Life Navigation Through Sport menggunakan pendekatan pembelajaran yang berpusat pada pengalaman peserta. Peserta bukan sekadar penerima materi, mereka adalah pelaku utama dalam proses belajar.

Siklus Belajar

Setiap sesi dalam kurikulum ini mengikuti enam tahapan pembelajaran yang saling berkaitan :

1. Bergerak (Move)

Setiap perjalanan dimulai dengan bergerak. Aktivitas pembuka membantu peserta membangun energi, fokus, dan rasa nyaman bersama kelompok. Gerakan sederhana juga menjadi pengingat bahwa tubuh dan pikiran bekerja sebagai satu kesatuan dalam proses belajar.

2. Bermain (Play)

Olahraga dan permainan menjadi media utama untuk menciptakan pengalaman. Dalam permainan peserta akan menghadapi berbagai situasi yang nyata : bekerja sama, berkompetisi, mengalami keberhasilan, melakukan kesalahan, menyelesaikan konflik, mengambil keputusan, atau menghadapi tekanan.

Fasilitator tidak perlu menjelaskan semua konsep di awal, biarkan peserta mengalaminya terlebih dahulu.

3. Babak Ketiga (Reflect)

Setelah permainan selesai, proses belajar yang sesungguhnya dimulai. Kami menyebutnya Babak Ketiga.

Pada tahap ini peserta diajak menceritakan apa yang mereka alami, apa yang mereka rasakan, apa yang mereka pikirkan, dan apa yang mereka pelajari. Tidak ada jawaban yang paling benar, yang terpenting adalah setiap peserta memiliki kesempatan untuk menyuarakan pengalamannya dan belajar dari pengalaman orang lain. Babak Ketiga merupakan jantung dari seluruh proses pembelajaran dalam kurikulum ini.

4. Menghubungkan (Connect)

Pengalaman yang telah dibagikan kemudian dihubungkan dengan kehidupan sehari-hari. Fasilitator membantu peserta melihat hubungan antara apa yang terjadi di lapangan dengan situasi yang mereka hadapi di rumah, di sekolah, dalam pertemanan, maupun di lingkungan digital.

Pada tahap ini peserta mulai memahami bahwa apa yang mereka pelajari tidak berhenti di lapangan.

5. Melangkah (Act)

Belajar akan lebih bermakna jika diikuti oleh tindakan. Karena itu, setiap sesi ditutup dengan satu langkah nyata yang dapat dicoba peserta dalam kehidupan sehari-hari. Langkah tersebut tidak perlu besar. Perubahan sering kali dimulai dari kebiasaan-kebiasaan kecil yang dilakukan secara konsisten.

6. Meninjau Kembali (Review)

Pada pertemuan berikutnya, fasilitator mengajak peserta melihat kembali pengalaman mereka.

- Apa yang berhasil?
- Apa yang masih sulit?
- Apa yang ingin mereka coba lagi?

Dengan cara ini, proses belajar menjadi sebuah perjalanan yang berkelanjutan, bukan kumpulan sesi yang berdiri sendiri.

Peran Fasilitator

Dalam kurikulum ini, fasilitator bukanlah orang yang memiliki semua jawaban. Fasilitator adalah pendamping perjalanan belajar. Ia menciptakan ruang yang aman, mengajukan pertanyaan yang mendorong refleksi, mendengarkan dengan penuh perhatian, dan membantu peserta menemukan makna dari pengalaman mereka sendiri. Terkadang, pertanyaan yang baik jauh lebih bermakna daripada jawaban yang panjang.

Setiap Pengalaman Memiliki Makna

Tidak semua permainan akan berjalan sempurna. Ada kelompok yang gagal bekerja sama, ada peserta yang memilih diam, ada konflik kecil yang muncul selama aktivitas.

Dalam kurikulum ini, semua pengalaman tersebut tetap memiliki nilai pembelajaran. Justru melalui pengalaman yang tidak selalu berjalan sesuai rencana, peserta belajar tentang kehidupan yang sesungguhnya.

Tujuan dari setiap sesi bukanlah menghasilkan permainan yang sempurna, melainkan membantu setiap peserta pulang dengan pemahaman baru tentang dirinya, orang lain, dan kehidupan yang sedang mereka jalani.

PERJALANAN PERTAMA

MENGENAL DIRI, MEMAHAMI SEKITAR

“Setiap perjalanan dimulai dari mengenal diri sendiri.”

Menjadi remaja adalah masa ketika banyak hal mulai berubah. Tubuh berubah, cara berpikir berkembang, lingkaran pertemanan semakin luas. Harapan dari keluarga, sekolah, maupun lingkungan mulai terasa lebih besar. Di saat yang sama, muncul banyak pertanyaan yang mungkin belum pernah terpikirkan sebelumnya.

“Aku sebenarnya seperti apa?”

“Kenapa aku mudah marah?”

“Kenapa aku ingin diterima oleh teman-teman?”

“Bagaimana kalau aku berbeda?”

“Apa yang membuatku berharga?”

Semua pertanyaan tersebut adalah bagian yang wajar dari proses bertumbuh. Pada tahun pertama, kita tidak terburu-buru mencari semua jawabannya. Sebaliknya, kita akan belajar mengenali diri sendiri dengan lebih baik.

Kita akan memahami emosi, membangun hubungan yang sehat, belajar berkomunikasi, menghargai perbedaan, dan menciptakan lingkungan yang membuat setiap orang merasa aman untuk menjadi dirinya sendiri.

Perjalanan ini bukan tentang menjadi orang yang sempurna. Perjalanan ini adalah tentang menjadi lebih mengenal diri sendiri dibandingkan hari kemarin. Karena sebelum mampu menghadapi dunia, kita perlu memahami diri kita sendiri terlebih dahulu.



JOURNEY 0

Memulai Perjalanan

“Setiap perjalanan dimulai dengan satu langkah. Tetapi tidak ada perjalanan yang bermakna tanpa teman seperjalanan.”

A. Gambaran Umum

Sebelum mengenal diri sendiri, peserta perlu mengenal ruang tempat mereka akan belajar, sebelum berbicara tentang emosi, mereka perlu merasa aman untuk mengungkapkannya, sebelum belajar bekerja sama, mereka perlu saling mengenal. Journey 0 dirancang untuk membangun fondasi tersebut.

Di sesi ini peserta tidak dituntut menjadi hebat. Tidak ada jawaban benar atau salah, tidak ada penilaian. Yang ada hanyalah kesempatan untuk mulai mengenal satu sama lain dan membangun kepercayaan.

B. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir Journey 0, peserta diharapkan mampu :

1. Pengetahuan

- Mengetahui tujuan program Life Navigation Through Sport.
- Memahami bahwa olahraga akan menjadi media belajar, bukan sekadar aktivitas fisik.
- Mengetahui konsep Babak Ketiga sebagai ruang refleksi.

2. Keterampilan

- Memperkenalkan diri kepada kelompok.
- Berpartisipasi dalam diskusi sederhana.
- Menyusun kesepakatan bersama.
- Mendengarkan orang lain dengan penuh perhatian.

3. Sikap

- Mulai merasa diterima dalam kelompok.
- Menghargai perbedaan.
- Berani berpartisipasi.
- Menunjukkan rasa ingin tahu terhadap perjalanan yang akan dijalani.

Kompetensi Life Navigation

Pada setiap Journey nanti kita tampilkan kompas kecil.

Untuk Journey 0:

- Mengetahui Diri ☆☆☆☆☆
- Hubungan dengan Orang Lain ☆☆☆☆☆
- Menghadapi Tantangan ☆☆☆☆☆
- Mengambil Keputusan ☆☆☆☆☆
- Masa Depan ☆☆☆☆☆

Artinya sesi ini memang fokus membangun hubungan.

Sebelum Bermain

Tanya peserta :

- Pernahkah kamu berada di tempat baru?
- Apa yang kamu rasakan?
- Apa yang membuatmu merasa nyaman?
- Apa yang membuatmu merasa canggung?

Aktivitas Olahraga

Nama permainan : Find Your Team

Durasi : 20 menit

Tujuan :

- Mengenal peserta lain.
- Memecahkan kecanggungan
- Membangun Interaksi.

Cara Bermain

1. Peserta bergerak bebas di lapangan.
2. Fasilitator menyebutkan instruksi seperti :
 - “Cari seseorang yang memiliki hobi yang sama.”
 - “Cari seseorang yang lahir di bulan yang sama.”
 - “Cari seseorang yang pernah merasa gugup di hari pertama sekolah.”
 - “Cari seseorang yang suka olahraga selain futsal.”
3. Setelah menemukan pasangan, mereka berbincang selama satu menit.
4. Permainan diulang beberapa kali dengan pasangan yang berbeda.

Babak Ketiga

Inilah bagian terpenting, Fasilitator duduk melingkar bersama peserta, bukan berdiri di depan.

Beberapa pertanyaan yang bisa digunakan :

- Apa yang paling mudah saat berkenalan?
- Apa yang paling sulit?
- Apakah semua orang pernah merasa gugup?
- Apa yang membuat seseorang merasa diterima?
- Apa yang bisa kita lakukan supaya setiap orang merasa nyaman berada di kelompok ini?

Konsep Inti

Kita Sedang Membangun Ruang Aman.

Program ini bukan tempat untuk menjadi sempurna. Program ini adalah tempat untuk belajar. Belajar berarti mencoba. Mencoba berarti kadang berhasil, kadang juga melakukan kesalahan. Di sini, setiap orang berhak belajar, setiap orang berhak didengar, setiap orang berhak dihargai. Karena itu, kita akan menjaga ruang ini bersama-sama.

Aktivitas Kelompok

Menyusun Kesepakatan Perjalanan

Daripada fasilitator membuat aturan, peserta diajak menjawab :

- Kelompok seperti apa yang membuatmu nyaman?
- Apa yang tidak ingin terjadi selama program?
- Kalau ada teman yang sedang bercerita, apa yang perlu kita lakukan?
- Bagaimana kalau ada yang berbeda pendapat?

Jawaban peserta ditulis pada kertas plano. Di akhir sesi seluruh peserta menandatangani kesepakatan tersebut.

Jurnal Perjalanan

- Hari ini aku merasa...
- Hal yang membuatku paling nyaman adalah...
- Hal yang masih membuatku gugup adalah...
- Satu hal yang ingin kubawa dalam perjalanan ini adalah...

JOURNEY 1

Mengenal Diriku (*Knowing Myself*)

“Perjalanan memahami dunia dimulai dengan mengenal diri sendiri.”

A. Gambaran Umum

Setiap orang memiliki cerita, kekuatan, pengalaman, dan cara yang berbeda dalam melihat dunia. Namun, tidak semua orang memiliki kesempatan untuk berhenti sejenak dan mengenal dirinya sendiri.

Sering kali kita lebih mudah menjelaskan siapa teman kita daripada menjelaskan siapa diri kita. Kita tahu apa yang orang lain sukai, tetapi belum tentu memahami apa yang membuat kita bersemangat, apa yang menjadi kekuatan kita, atau bagaimana pengalaman hidup membentuk diri kita hari ini.

Journey pertama ini mengajak peserta untuk mulai mengenali dirinya secara lebih utuh. Bukan untuk memberi label, melainkan untuk menyadari bahwa setiap orang memiliki keunikan, potensi, dan ruang untuk terus bertumbuh.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti Journey ini, peserta diharapkan mampu :

1. Pengetahuan
 - Memahami bahwa setiap orang memiliki identitas, pengalaman, dan potensi yang berbeda.
 - Mengenali bahwa kekuatan dan tantangan merupakan bagian dari proses bertumbuh.
2. Keterampilan
 - Mengidentifikasi kekuatan yang dimiliki.
 - Menceritakan pengalaman yang membentuk dirinya.
 - Memberikan apresiasi terhadap kekuatan diri sendiri dan orang lain.
3. Sikap
 - Menghargai diri sendiri.
 - Menghargai keberagaman.
 - Memiliki rasa ingin tahu terhadap proses bertumbuh.

Kompetensi Life Navigation

- Mengenal Diri ★ ★ ★ ★ ★
- Hubungan dengan Orang Lain ★ ★ ☆ ☆ ☆
- Menghadapi Tantangan ★ ★ ☆ ☆ ☆
- Mengambil Keputusan ★ ☆ ☆ ☆ ☆
- Menata Masa Depan ★ ☆ ☆ ☆ ☆

Cerita Perjalanan

“Aku Biasa Saja”

Saat pelajaran olahraga, guru meminta setiap siswa menyebutkan satu hal yang mereka banggakan dari diri sendiri.

Jawaban mulai terdengar.

“Aku cepat berlari.”

“Aku suka membantu teman.”

“Aku berani berbicara di depan kelas.”

Ketika giliran Arga tiba, ia tersenyum kecil lalu berkata,

“Aku nggak tahu. Rasanya aku biasa saja.”

Guru tidak langsung menjawab.

Ia justru bertanya,

“Kalau teman-temanmu yang diminta menjawab, menurutmu apa yang akan mereka katakan tentangmu?”

Arga terdiam sejenak, lalu mulai tersenyum. Mungkin selama ini ia terlalu sibuk melihat apa yang belum dimiliki, sampai lupa melihat hal-hal baik yang sudah ada dalam dirinya.

Sebelum Bermain

Ajak peserta berdiskusi :

- Apa yang pertama kali muncul ketika kamu diminta menjelaskan dirimu?
- Apakah mudah menyebutkan kelebihan diri sendiri? Mengapa?
- Menurutmu, apakah setiap orang memiliki kekuatan?

Aktivitas Olahraga

Permainan : Semua Punya Peran

Durasi : 30 menit

Tujuan :

- Membantu peserta menyadari bahwa setiap orang memiliki kemampuan yang berbeda dan setiap kemampuan memiliki nilai bagi tim.

Alat

- Bola
- Cone
- Rompi (jika ada)

Cara Bermain

1. Buat beberapa tantangan tim sederhana, misalnya memindahkan bola, menyusun strategi, atau menyelesaikan estafet.
2. Setiap ronde, fasilitator mengubah aturan sehingga peserta dengan kemampuan yang berbeda memiliki kesempatan berkontribusi.

Misalnya :

- ronde tanpa berbicara;
- ronde dengan satu tangan;
- ronde yang membutuhkan strategi lebih banyak daripada kecepatan;
- ronde yang menekankan kerja sama.

3. Di akhir permainan, ajukan pertanyaan: “Apakah orang yang paling cepat selalu menjadi yang paling penting?”

Babak Ketiga

Duduk melingkar bersama peserta, gunakan pertanyaan terbuka seperti :

- Apa yang kamu pelajari tentang dirimu selama permainan?
- Kapan kamu merasa paling percaya diri?
- Kapan kamu membutuhkan bantuan dari orang lain?
- Apa kekuatan yang baru kamu sadari hari ini?
- Apakah kamu melihat kekuatan pada temanmu yang sebelumnya belum kamu sadari?

Konsep Inti

Mengenal Diri Bukan Memberi Label

Sering kali kita menggambarkan diri dengan satu kata :

“Aku pemalu.”

“Aku cerewet.”

“Aku tidak pintar olahraga.”

Padahal, manusia jauh lebih kompleks daripada sebuah label. Mengenal diri berarti memahami bahwa kita memiliki banyak sisi. Ada hal-hal yang sudah menjadi kekuatan, ada hal-hal yang masih ingin kita pelajari, dan semuanya dapat berkembang melalui pengalaman. Kita tidak perlu menjadi seperti orang lain untuk menjadi pribadi yang berharga. Yang terpenting adalah terus mengenali diri, belajar, dan bertumbuh.

Latihan Kehidupan

Pohon Potensi

Gambarlah sebuah pohon :

- **Akar**
Nilai-nilai yang penting bagimu.
- **Batang**
Kekuatan yang sudah kamu miliki.
- **Ranting**
Kemampuan yang ingin kamu pelajari.
- **Daun**
Orang-orang yang mendukungmu.
- **Buah**
Hal-hal yang ingin kamu capai.

Tidak ada pohon yang tumbuh dalam satu malam, begitu juga proses mengenal diri.

Jurnal Perjalanan

- Hari ini aku menyadari bahwa...
- Satu kekuatan yang ingin lebih sering aku gunakan adalah...
- Satu kemampuan yang ingin aku kembangkan adalah...
- Satu hal yang membuatku bangga terhadap diriku hari ini adalah...

Bekal Perjalanan

“Kalau sahabatku diminta menceritakan tentang diriku, kira-kira apa yang akan ia katakan?”



JOURNEY 2

Memahami Emosi (*Understanding Emotions*)

“Emosi bukan musuh. Emosi adalah pesan yang membantu kita memahami apa yang sedang terjadi dalam diri kita.”

A. Gambaran Umum

Setiap hari kita merasakan berbagai macam emosi. Ada hari ketika kita merasa senang karena berhasil mencapai sesuatu. Ada saat ketika kita kecewa karena rencana tidak berjalan sesuai harapan. Kadang kita merasa gugup sebelum mencoba hal baru, kesal karena disalahpahami, atau bangga ketika usaha kita dihargai.

Semua emosi tersebut adalah bagian dari kehidupan. Namun, tidak semua orang terbiasa mengenali apa yang sedang mereka rasakan. Sering kali kita hanya mengatakan “baik-baik saja”, padahal di dalam diri sedang ada banyak perasaan yang bercampur.

Journey ini mengajak peserta untuk mengenali berbagai emosi yang muncul dalam kehidupan sehari-hari, memahami bahwa setiap emosi memiliki pesan, serta mulai menyadari bahwa kita memiliki pilihan dalam merespons emosi tersebut.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti Journey ini, peserta diharapkan mampu :

1. Pengetahuan

- Mengenali berbagai jenis emosi.
- Memahami bahwa semua emosi merupakan bagian yang wajar dari pengalaman manusia.
- Menyadari bahwa emosi dan tindakan adalah dua hal yang berbeda.

2. Keterampilan

- Menyebutkan emosi yang sedang dirasakan.
- Mengenali perubahan yang terjadi pada tubuh ketika merasakan emosi tertentu.
- Mengungkapkan perasaan dengan cara yang menghargai diri sendiri dan orang lain.

3. Sikap

- Lebih terbuka dalam mengenali perasaannya.
- Tidak menghakimi emosi diri sendiri maupun orang lain.
- Menghargai bahwa setiap orang dapat merasakan emosi yang berbeda dalam situasi yang sama.

Kompetensi Life Navigation

- Mengenal Diri ★ ★ ★ ★ ★
- Hubungan dengan Orang Lain ★ ★ ★ ☆ ☆
- Menghadapi Tantangan ★ ★ ☆ ☆ ☆

- Mengambil Keputusan ☆☆☆☆
- Menata Masa Depan ☆☆☆☆

Cerita Perjalanan

“Aku Nggak Tahu Lagi Rasanya Apa”

Sepulang sekolah, Rani langsung masuk ke kamar.

Ibunya bertanya, “Hari ini bagaimana di sekolah?”

“Ya... biasa.”

Padahal hari itu banyak hal terjadi. Ia kesal karena berselisih paham dengan temannya.

Ia gugup karena minggu depan harus presentasi. Ia juga senang karena akhirnya terpilih menjadi pengurus organisasi sekolah.

Semua perasaan itu datang hampir bersamaan.

Saat malam tiba, Rani berkata kepada dirinya sendiri,

“Aku sebenarnya lagi ngerasain apa, ya?”

Ternyata, memberi nama pada perasaan sendiri kadang tidak semudah yang kita bayangkan.

Sebelum Bermain

Ajak peserta berdiskusi :

- Pernahkah kamu merasa beberapa emosi muncul dalam waktu yang bersamaan?
- Apakah mudah menjelaskan apa yang sedang kamu rasakan?
- Mengapa menurutmu mengenali emosi itu penting?

Aktivitas Olahraga

Permainan : Zona Emosi

Durasi : 30 menit

Tujuan :

- Membantu peserta mengenali hubungan antara situasi, emosi, dan respons.

Alat

- Empat cone dengan warna berbeda.
- Kartu situasi (opsional).

Cara Bermain

1. Fasilitator menandai empat sudut lapangan sebagai zona emosi, misalnya :
 - Senang
 - Sedih
 - Marah
 - Takut atau Cemas
2. Fasilitator membacakan berbagai situasi, misalnya :
 - Timmu memenangkan pertandingan.
 - Temanmu tidak mengajakmu bermain.

- Kamu diminta tampil di depan banyak orang.
 - Pelatih memuji usahamu.
 - Kamu melakukan kesalahan yang membuat tim kalah.
3. Peserta bergerak menuju zona yang paling menggambarkan perasaan mereka. Setelah itu, beberapa peserta diminta menjelaskan alasan pilihannya.
- a. Tekankan bahwa tidak ada jawaban yang benar atau salah.
 - b. Situasi yang sama dapat memunculkan emosi yang berbeda pada setiap orang.

Babak Ketiga

Gunakan pertanyaan refleksi berikut :

- Apakah semua orang memilih zona yang sama?
- Apa yang membuat respons kita berbeda?
- Pernahkah kamu merasa lebih dari satu emosi dalam satu waktu?
- Apa yang biasanya kamu lakukan ketika merasakan emosi yang kuat?
- Bagaimana perasaan memengaruhi cara kita bertindak?

Konsep Inti

1. Semua Emosi Punya Pesan

Emosi bukanlah tanda bahwa kita lemah atau kuat. Emosi adalah cara tubuh dan pikiran memberi tahu bahwa ada sesuatu yang penting sedang terjadi.

- Rasa takut dapat membantu kita lebih waspada.
- Rasa sedih dapat menunjukkan bahwa ada sesuatu yang berarti bagi kita.
- Rasa marah dapat memberi sinyal bahwa kita merasa diperlakukan tidak adil.
- Rasa senang dapat memberi energi untuk terus mencoba.

Yang perlu kita pelajari bukanlah menghilangkan emosi. Yang perlu kita pelajari adalah mengenali emosi tersebut, memahami pesannya, lalu memilih respons yang sehat.

2. Emosi, Pikiran, dan Tindakan

Apa yang kita alami biasanya membentuk pikiran.

Pikiran memengaruhi emosi.

Emosi dapat memengaruhi tindakan.

Namun, emosi tidak selalu harus menentukan tindakan kita.

Kita selalu memiliki kesempatan untuk berhenti sejenak, memahami apa yang sedang terjadi, lalu memilih respons yang lebih membantu. Kemampuan ini akan terus dilatih pada Journey berikutnya.

Latihan Kehidupan

Jurnal Emosi Tiga Hari

Selama tiga hari ke depan, luangkan waktu beberapa menit setiap malam untuk menuliskan :

- Situasi
Apa yang terjadi?

- Emosi
Apa yang aku rasakan?
- Respons
Apa yang aku lakukan?
- Pembelajaran
Apa yang kupelajari dari pengalaman itu?

Tujuannya bukan mencari jawaban yang sempurna, tetapi melatih kebiasaan mengenali diri sendiri.

Jurnal Perjalanan

- Hari ini aku belajar bahwa...
- Emosi yang paling mudah aku kenali adalah...
- Emosi yang masih sulit aku pahami adalah...
- Saat merasakan emosi yang kuat, satu hal yang ingin aku coba lakukan adalah...

Bekal Perjalanan

“Kalau emosiku bisa berbicara hari ini, apa yang ingin ia sampaikan kepadaku?”

JOURNEY 3

Tubuh, Kesehatan, dan Wellbeing

“Tubuh kita selalu memberi sinyal. Semakin kita mengenalnya, semakin baik kita dapat merawat diri.”

A. Gambaran Umum

Tubuh bekerja tanpa henti setiap hari. Tubuh membantu kita belajar, bergerak, bermain, berolahraga, tertawa, dan beristirahat.

Ketika kita merasa bersemangat, gugup, lelah, atau tertekan, tubuh sering kali menjadi yang pertama memberikan tanda. Jantung berdebar lebih cepat, bahu terasa tegang, perut terasa tidak nyaman, napas menjadi lebih pendek. Sayangnya, kita sering baru memperhatikan tubuh ketika merasa sakit atau sangat lelah. Padahal, tubuh terus memberi informasi tentang apa yang sedang kita butuhkan.

Journey ini mengajak peserta untuk mengenali hubungan antara tubuh, pikiran, dan emosi. Peserta juga diajak memahami bahwa menjaga kesehatan bukan hanya tentang menghindari penyakit, tetapi juga membangun kebiasaan yang mendukung kesejahteraan fisik, mental, dan sosial.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti Journey ini, peserta diharapkan mampu :

1. Pengetahuan

- Memahami bahwa kesehatan mencakup aspek fisik, mental, dan sosial.
- Mengenali hubungan antara tubuh, pikiran, dan emosi.
- Mengetahui pentingnya istirahat, aktivitas fisik, makan yang seimbang, dan hubungan sosial yang sehat.

2. Keterampilan

- Mengenali sinyal tubuh dalam berbagai situasi.
- Mengidentifikasi kebiasaan yang mendukung wellbeing.
- Menyusun satu langkah sederhana untuk merawat diri.

3. Sikap

- Menghargai tubuh sebagai bagian penting dari diri.
- Menyadari pentingnya menjaga keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari.
- Memahami bahwa merawat diri bukanlah tindakan yang egois, melainkan kebutuhan.

Kompetensi Life Navigation

- Mengenal Diri ★ ★ ★ ★ ☆
- Hubungan dengan Orang Lain ★ ★ ☆ ☆ ☆
- Menghadapi Tantangan ★ ★ ★ ☆ ☆
- Mengambil Keputusan ★ ★ ☆ ☆ ☆
- Menata Masa Depan ★ ☆ ☆ ☆ ☆

Cerita Perjalanan

“Aku Kira Aku Baik-Baik Saja”

Sudah beberapa minggu Fikri tidur larut malam untuk menyelesaikan tugas sekolah.

Sepulang sekolah ia masih mengikuti latihan futsal, lalu membantu orang tuanya di rumah.

Belakangan ini ia lebih mudah kehilangan fokus saat belajar.

Saat latihan, gerakannya terasa lebih lambat dari biasanya.

Hal-hal kecil yang dulu tidak menggangukannya kini membuatnya lebih mudah kesal.

Awalnya Fikri mengira ia hanya sedang kurang bersemangat.

Suatu hari pelatih bertanya,

“Kapan terakhir kali kamu benar-benar beristirahat?”

Pertanyaan itu membuat Fikri berpikir.

Mungkin tubuhnya sudah berusaha memberi tahu sesuatu sejak lama.

Hanya saja, ia belum benar-benar mendengarkannya.

Sebelum Bermain

Ajak peserta berdiskusi :

- Apa yang biasanya tubuhmu rasakan ketika kamu sangat senang?
- Apa yang berubah pada tubuhmu ketika kamu gugup?
- Bagaimana tubuhmu memberi tahu bahwa kamu membutuhkan istirahat?

Aktivitas Olahraga

Permainan : Kenali Ritmemu

Durasi : 30 menit

Tujuan :

- Membantu peserta menyadari perubahan yang terjadi pada tubuh sebelum, selama, dan setelah beraktivitas.

Alat

- Stopwatch
- Lapangan dan bola

Cara Bermain

1. Peserta melakukan tiga aktivitas dengan intensitas yang berbeda, misalnya:
 - berjalan cepat;
 - lari ringan;
 - permainan kecil 4 lawan 4.
2. Di sela setiap aktivitas, peserta diminta berhenti selama satu menit untuk memperhatikan:
 - napas;
 - detak jantung;
 - suhu tubuh;

- tingkat energi;
 - pikiran yang muncul.
3. Peserta mencatat pengamatannya pada lembar refleksi.

Babak Ketiga

Diskusikan Bersama :

- Apa perubahan pertama yang kamu rasakan pada tubuhmu?
- Apakah semua orang merasakan hal yang sama?
- Pernahkah kamu mengabaikan sinyal tubuh karena merasa harus terus beraktivitas?
- Mengapa mengenali kondisi tubuh dapat membantu kita mengambil keputusan yang lebih baik?

Konsep Inti

1. Wellbeing Lebih dari Sekadar Tidak Sakit

Banyak orang menganggap dirinya sehat hanya karena tidak sedang sakit. Padahal, wellbeing mencakup lebih banyak hal. Wellbeing berarti memiliki kesempatan untuk menjaga tubuh tetap aktif, mendapatkan istirahat yang cukup, membangun hubungan yang positif, mengelola emosi, serta memiliki waktu untuk melakukan hal-hal yang memberi makna dalam hidup.

Tidak semua hari akan terasa ringan. Namun, kita dapat membangun kebiasaan yang membantu tubuh dan pikiran tetap bertumbuh.

2. Tubuh, Pikiran, dan Emosi Saling Terhubung

Tubuh, pikiran, dan emosi bekerja sebagai satu kesatuan. Ketika tubuh lelah, kita mungkin lebih sulit berkonsentrasi. Ketika sedang cemas, napas bisa terasa lebih cepat. Ketika merasa didukung oleh orang lain, tubuh sering kali terasa lebih rileks.

Semakin kita memahami hubungan ini, semakin mudah kita mengenali kebutuhan diri dan mengambil langkah untuk merawatnya.

Latihan Kehidupan

Check-in Wellbeing

Selama satu minggu, lakukan check-in setiap malam.

Beri nilai 1–5 untuk setiap aspek berikut :

- Tidur
- Energi
- Aktivitas fisik
- Makan
- Suasana hati
- Hubungan dengan orang lain

Setelah seminggu, lihat kembali :

- Aspek mana yang paling sering mendapat nilai tinggi?
- Aspek mana yang membutuhkan perhatian lebih?
- Apa satu kebiasaan kecil yang ingin kamu mulai minggu depan?

Jurnal Perjalanan

- Hari ini aku menyadari bahwa tubuhku...
- Sinyal tubuh yang paling sering dirasakan adalah...
- Satu kebiasaan yang ingin mulai kulakukan untuk merawat diriku adalah...
- Satu hal yang membuatku merasa lebih sehat secara fisik maupun mental adalah...

Bekal Perjalanan

"Kalau tubuhku bisa mengirim satu pesan hari ini, pesan apa yang ingin ia sampaikan?"



JOURNEY 4

Pengaruh Teman dan Keberanian Memilih (*Peer Pressure & Influence*)

“Teman dapat menjadi sumber semangat, tetapi juga dapat memengaruhi pilihan kita. Mengenali pengaruh itu membantu kita membuat keputusan yang lebih sadar.”

A. Gambaran Umum

Tidak ada seorang pun yang hidup sendirian. Kita belajar dari keluarga, teman, guru, pelatih, media sosial, dan lingkungan sekitar. Semua itu membentuk cara kita berpikir, berbicara, dan bertindak.

Berteman adalah bagian penting dari masa remaja. Bersama teman, kita bisa belajar, bermain, saling mendukung, dan merasa menjadi bagian dari sebuah kelompok. Namun, ada kalanya kita menghadapi situasi yang membuat kita ragu.

Apakah aku harus mengikuti teman?

Bagaimana jika pendapatku berbeda?

Bagaimana jika aku takut tidak diterima?

Journey ini mengajak peserta memahami bahwa pengaruh teman adalah hal yang wajar. Yang terpenting adalah belajar mengenali pengaruh tersebut dan tetap mampu mengambil keputusan yang sesuai dengan nilai yang kita yakini.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti Journey ini, peserta diharapkan mampu :

1. Pengetahuan

- Memahami bahwa setiap orang dapat memengaruhi dan dipengaruhi oleh orang lain.
- Membedakan pengaruh yang mendukung perkembangan diri dan pengaruh yang berisiko.
- Menyadari bahwa setiap keputusan memiliki konsekuensi.

2. Keterampilan

- Mengenali situasi ketika merasa tertekan untuk mengikuti orang lain.
- Mengungkapkan pendapat dengan cara yang menghargai orang lain.
- Berlatih mengatakan “tidak” secara sopan dan tegas.

3. Sikap

- Menghargai pilihan diri sendiri dan orang lain.
- Berani mengambil keputusan yang sesuai dengan nilai yang diyakini.
- Menjadi teman yang memberikan pengaruh positif.

Kompetensi Life Navigation

- Mengenal Diri ☆☆☆☆☆
- Hubungan dengan Orang Lain ☆☆☆☆☆

- Menghadapi Tantangan ★ ★ ★ ☆ ☆
- Mengambil Keputusan ★ ★ ★ ☆ ☆
- Menata Masa Depan ★ ☆ ☆ ☆ ☆

Cerita Perjalanan

“Semua Ikut, Masa Aku Nggak?”

Sepulang latihan, beberapa teman mengajak Aldi pergi ke sebuah tempat yang sebenarnya sudah dilarang oleh pelatih karena alasan keamanan.

“Tenang aja.”

“Nggak bakal ketahuan.”

“Cuma sebentar.”

Semua temannya tampak setuju.

Aldi mulai berpikir.

Kalau ikut, ia tidak enak dengan pelatih.

Kalau tidak ikut, ia khawatir dianggap tidak solid. Ia menyadari bahwa keputusan yang paling sulit bukan selalu memilih antara benar dan salah.

Kadang yang paling sulit adalah tetap menjadi diri sendiri ketika semua orang memilih jalan yang berbeda.

Sebelum Bermain

Diskusikan Bersama :

- Pernahkah kamu melakukan sesuatu karena ajakan teman?
- Bagaimana perasaanmu saat itu?
- Mengapa kita sering ingin diterima oleh kelompok?

Aktivitas Olahraga

Permainan : Pilihan Tim

Durasi : 30 menit

Tujuan :

- Membantu peserta mengalami bagaimana pengaruh kelompok dapat memengaruhi keputusan seseorang.

Alat

- Cone
- Bola

Cara Bermain

1. Buat permainan sederhana yang mengharuskan tim memilih strategi.
2. Di beberapa ronde, fasilitator memberikan informasi yang berbeda kepada beberapa peserta sehingga muncul perbedaan pendapat.
3. Amati bagaimana kelompok mengambil keputusan.
4. Apakah semua orang memiliki kesempatan menyampaikan pendapat?

5. Apakah ada peserta yang mengikuti keputusan kelompok meskipun sebenarnya memiliki pendapat lain?
6. Setelah permainan selesai, jangan langsung memberi penjelasan. Simpan pembahasannya untuk Babak Ketiga.

Babak Ketiga

Ajak peserta merefleksikan pengalaman mereka :

- Bagaimana kelompok mengambil keputusan?
- Apakah semua orang merasa didengarkan?
- Pernahkah kamu mengikuti keputusan kelompok meskipun sebenarnya tidak setuju?
- Apa yang membuat seseorang sulit menyampaikan pendapat yang berbeda?
- Seperti apa teman yang memberikan pengaruh positif?

Konsep Inti

1. Pengaruh Itu Selalu Ada

Setiap hari kita menerima pengaruh dari banyak orang.

- Cara berbicara.
- Cara berpakaian.
- Pilihan kegiatan.
- Cara menggunakan media sosial.
- Cara menghadapi masalah.

Pengaruh bukanlah sesuatu yang selalu buruk. Justru banyak hal baik yang kita pelajari karena melihat contoh dari orang lain. Yang perlu kita latih adalah kemampuan untuk bertanya kepada diri sendiri :

“Apakah pilihan ini sesuai dengan nilai yang aku pegang?”

“Apakah keputusan ini membawa manfaat bagi diriku dan orang lain?”

Dengan begitu, kita tidak hanya mengikuti arus, tetapi belajar memilih dengan sadar.

2. Berani Berkata “Tidak”

Mengatakan “tidak” bukan berarti menolak pertemanan. Kadang, mengatakan “tidak” adalah bentuk menghargai diri sendiri. Kita tetap dapat menyampaikan penolakan dengan sopan. Misalnya :

“Terima kasih sudah mengajak, tapi aku memilih tidak ikut.”

“Aku lebih nyaman melakukan yang ini.”

“Aku punya pilihan yang berbeda.”

Keberanian bukan hanya tentang melakukan sesuatu. Keberanian juga berarti mampu mempertahankan pilihan yang kita yakini, meskipun tidak selalu sama dengan pilihan orang lain.

Latihan Kehidupan

Lingkaran Pengaruh

Gambarkan tiga lingkaran :

- Lingkaran pertama
Siapa saja orang yang paling sering memengaruhi dirimu?
 - Lingkaran kedua
Pengaruh positif apa yang kamu terima dari mereka?
 - Lingkaran ketiga
Pengaruh seperti apa yang ingin kamu berikan kepada orang lain?
- Diskusikan hasilnya bersama fasilitator atau teman kelompok.

Jurnal Perjalanan

- Hari ini aku belajar bahwa...
- Orang yang paling banyak memberi pengaruh positif dalam hidupku adalah...
- Saat menghadapi tekanan dari teman, aku ingin mencoba...
- Satu pengaruh baik yang ingin kuberikan kepada orang lain adalah...

Bekal Perjalanan

“Kalau teman-temanku diminta menggambarkan pengaruh yang kuberikan kepada mereka, kira-kira apa yang akan mereka katakan?”

JOURNEY 5

Berkomunikasi dengan Baik (*Communication Basics*)

“Komunikasi bukan hanya tentang berbicara. Komunikasi juga tentang memahami dan dipahami.”

A. Gambaran Umum

Setiap hari kita berkomunikasi. Kita berbicara dengan keluarga, teman, guru, pelatih, dan banyak orang lainnya. Kita juga berkomunikasi melalui pesan singkat, media sosial, ekspresi wajah, maupun bahasa tubuh.

Namun, komunikasi yang baik bukan berarti berbicara lebih banyak. Komunikasi yang baik terjadi ketika kita mampu menyampaikan apa yang kita pikirkan dan rasakan dengan jelas, sekaligus memberikan perhatian ketika orang lain berbicara.

Kemampuan ini membantu kita membangun pertemanan yang sehat, menyelesaikan kesalahpahaman, bekerja sama dalam tim, dan menciptakan hubungan yang saling menghargai.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti Journey ini, peserta diharapkan mampu :

1. Pengetahuan

- Memahami bahwa komunikasi melibatkan berbicara dan mendengarkan.
- Menyadari bahwa setiap orang dapat memahami pesan dengan cara yang berbeda.
- Mengenali hambatan sederhana dalam komunikasi.

2. Keterampilan

- Menyampaikan pendapat secara jelas dan sopan.
- Mendengarkan tanpa memotong pembicaraan.
- Memberikan tanggapan yang menunjukkan perhatian.

3. Sikap

- Menghargai kesempatan orang lain untuk berbicara.
- Terbuka terhadap perbedaan pendapat.
- Berusaha memahami sebelum memberi tanggapan.

Kompetensi Life Navigation

- Mengenal Diri ☆☆☆☆☆
- Hubungan dengan Orang Lain ☆☆☆☆☆
- Menghadapi Tantangan ☆☆☆☆☆
- Mengambil Keputusan ☆☆☆☆☆
- Menata Masa Depan ☆☆☆☆☆

Cerita Perjalanan

“Ternyata Maksudnya Bukan Itu”

Saat latihan, pelatih berkata kepada Sinta,

“Kamu bisa lebih aktif.”

Sepanjang perjalanan pulang, Sinta terus memikirkan kalimat itu.

“Berarti aku bermain jelek.”

“Pelatih kecewa sama aku.”

Keesokan harinya, pelatih menghampiri Sinta.

“Aku lihat kamu punya kemampuan bagus. Makanya aku ingin kamu lebih berani terlibat.”

Barulah Sinta menyadari bahwa ia memahami pesan pelatih dengan cara yang berbeda dari maksud sebenarnya. Kadang yang menimbulkan kesalahpahaman bukan kata-katanya, melainkan cara kita memaknainya.

Sebelum Bermain

Ajak peserta berbincang :

- Pernahkah kamu salah memahami perkataan seseorang?
- Bagaimana perasaanmu saat itu?
- Menurutmu, apa yang membuat komunikasi menjadi sulit?

Aktivitas Olahraga

Permainan : Bangun Bersama

Durasi : 30 menit

Tujuan :

- Melatih komunikasi yang jelas, mendengarkan, dan kerja sama.

Alat

- Cone
- Bola atau benda sederhana lainnya.

Cara Bermain

1. Peserta dibagi berpasangan.
2. Salah satu peserta ditutup matanya.
3. Pasangannya bertugas memberikan arahan agar ia dapat melewati rintangan sederhana tanpa menyentuh cone.
4. Setelah selesai, peserta bertukar peran.
5. Pada ronde berikutnya, fasilitator menambahkan tantangan, misalnya:
 - Arahan hanya boleh menggunakan kalimat singkat;
 - Arahan harus diberikan dengan tenang;
 - Pasangan boleh meminta penjelasan jika belum memahami.

Babak Ketiga

Diskusikan Bersama :

- Apa yang membantu kamu memahami arahan pasangan?
- Apa yang membuat arahan menjadi membingungkan?
- Bagaimana rasanya ketika orang lain benar-benar mendengarkanmu?
- Mengapa mendengarkan sama pentingnya dengan berbicara?
- Apa yang dapat kita lakukan agar komunikasi di dalam tim menjadi lebih baik?

Konsep Inti

1. Mendengarkan Adalah Bagian dari Komunikasi

Sering kali kita mendengarkan hanya untuk memberi jawaban. Padahal, mendengarkan yang baik berarti berusaha memahami apa yang sedang disampaikan orang lain. Mendengarkan dapat ditunjukkan dengan cara-cara sederhana, seperti memberikan perhatian, tidak memotong pembicaraan, mengajukan pertanyaan, atau mengulang kembali inti pembicaraan untuk memastikan kita memahaminya dengan benar. Ketika seseorang merasa didengarkan, ia akan lebih nyaman untuk berbagi dan bekerja sama.

2. Berbicara dengan Jelas dan Menghargai

Menyampaikan pendapat bukan berarti harus selalu keras atau paling banyak berbicara.

Komunikasi yang baik membantu orang lain memahami apa yang kita pikirkan dan rasakan tanpa menyakiti atau merendahkan mereka.

Kalimat sederhana seperti,

“Menurutku...”

“Aku merasa...”

“Bisakah kita mencoba cara lain?”

sering kali lebih membantu daripada menyalahkan atau menghakimi.

Latihan Kehidupan

Tantangan Mendengarkan

Dalam tiga hari ke depan, pilih satu percakapan dengan anggota keluarga, teman, atau guru. Saat mereka berbicara, cobalah :

- memberikan perhatian penuh;
- tidak memotong pembicaraan;
- mengajukan satu pertanyaan untuk memahami lebih jauh;
- merangkum kembali apa yang kamu dengar sebelum memberikan pendapat.

Setelah itu, tuliskan bagaimana pengalaman tersebut, apakah percakapan terasa berbeda?

Jurnal Perjalanan

- Hari ini aku belajar bahwa...
- Saat berbicara, aku ingin lebih sering...

- Saat mendengarkan orang lain, aku ingin mencoba...
- Satu perubahan kecil yang akan kulakukan dalam berkomunikasi minggu ini adalah...

Bekal Perjalanan

“Dalam percakapan hari ini, apakah aku lebih banyak berusaha memahami, atau lebih banyak ingin dipahami?”



JOURNEY 6

Bekerja Sama dan Saling Menghargai (*Teamwork & Respect*)

“Tim yang kuat bukan dibangun oleh pemain terbaik, tetapi oleh orang-orang yang saling percaya dan saling menghargai.”

A. Gambaran Umum

Dalam kehidupan sehari-hari, kita sering menjadi bagian dari sebuah kelompok. Di sekolah ada kelompok belajar, di rumah ada keluarga, di lapangan ada tim. di masyarakat ada komunitas.

Setiap kelompok terdiri dari orang-orang yang memiliki cara berpikir, kemampuan, pengalaman, dan kepribadian yang berbeda. Perbedaan ini dapat menjadi kekuatan ketika setiap orang merasa dihargai dan diberi kesempatan untuk berkontribusi.

Journey ini mengajak peserta memahami bahwa kerja sama bukan sekadar menyelesaikan tugas bersama. Kerja sama berarti berbagi peran, mendengarkan, memberi dukungan, menerima perbedaan, dan bertanggung jawab terhadap tujuan bersama.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti Journey ini, peserta diharapkan mampu :

1. Pengetahuan

- Memahami bahwa setiap anggota tim memiliki peran yang penting.
- Mengenali bahwa saling menghargai adalah dasar kerja sama.
- Menyadari bahwa keberhasilan tim merupakan hasil kontribusi bersama.

2. Keterampilan

- Berkolaborasi dalam menyelesaikan tantangan.
- Menghargai pendapat dan kemampuan anggota tim.
- Memberikan dukungan kepada anggota tim selama proses berlangsung.

3. Sikap

- Menghormati perbedaan.
- Bertanggung jawab terhadap peran yang diberikan.
- Mengutamakan tujuan bersama daripada kepentingan pribadi.

Kompetensi Life Navigation

- Mengenal Diri ★ ★ ★ ★ ★
- Hubungan dengan Orang Lain ★ ★ ★ ★ ★
- Menghadapi Tantangan ★ ★ ★ ★ ★
- Mengambil Keputusan ★ ★ ★ ★ ★
- Menata Masa Depan ★ ★ ★ ★ ★

Cerita Perjalanan

“Bukan Karena Hebat Sendiri”

Pada pertandingan terakhir, tim A berhasil menang.

Setelah pertandingan selesai, beberapa orang langsung memuji pencetak gol terbanyak.

Pelatih tersenyum lalu bertanya,

“Kalau tidak ada teman yang mengoper bola, apakah gol itu tetap bisa terjadi?”

Semua saling berpandangan.

Mereka mulai mengingat siapa yang bertahan, siapa yang memberi umpan, siapa yang terus menyemangati ketika tim tertinggal.

Mereka menyadari bahwa kemenangan bukan hasil kerja satu orang.

Setiap anggota tim memiliki peran, meskipun tidak selalu terlihat.

Sebelum Bermain

Ajak peserta berdiskusi :

- Menurutmu, apa yang membuat sebuah tim bisa bekerja sama dengan baik?
- Pernahkah kamu merasa usahamu tidak diperhatikan dalam sebuah kelompok?
- Bagaimana rasanya ketika seseorang menghargai kontribusimu?

Aktivitas Olahraga

Permainan : Misi Bersama

Durasi : 35 menit

Tujuan :

- Melatih kerja sama, pembagian peran, komunikasi, dan rasa saling menghargai.

Alat

- Bola
- Cone
- Tali atau penanda lintasan (jika tersedia)

Cara Bermain

1. Peserta dibagi menjadi beberapa tim.
2. Setiap tim harus menyelesaikan serangkaian tantangan, misalnya:
 - memindahkan bola tanpa menggunakan tangan;
 - melewati lintasan dengan aturan tertentu;
 - menyusun strategi untuk membawa seluruh anggota tim mencapai garis akhir.
3. Fasilitator dapat menambahkan aturan yang berubah di setiap ronde, misalnya:
 - satu anggota tidak boleh berbicara;
 - satu anggota menjadi pengamat yang hanya boleh memberi masukan setelah ronde selesai;
 - tim diberi waktu singkat untuk menyusun strategi sebelum mulai.
4. Tekankan bahwa tujuan utama bukan menjadi tim tercepat, tetapi menemukan cara agar setiap anggota dapat berkontribusi.

Babak Ketiga

Gunakan pertanyaan refleksi berikut :

- Bagaimana timmu membagi peran?
- Apakah setiap orang mendapat kesempatan untuk berkontribusi?
- Apa yang terjadi ketika ada pendapat yang berbeda?
- Siapa yang membuat timmu lebih kuat hari ini? Mengapa?
- Menurutmu, apa arti saling menghargai dalam sebuah tim?

Konsep Inti

1. Setiap Orang Membawa Kekuatan yang Berbeda

Dalam sebuah tim, tidak semua orang harus memiliki kemampuan yang sama. Ada yang cepat mengambil keputusan, ada yang teliti, ada yang pandai menyemangati, ada yang mampu menenangkan tim ketika situasi menjadi sulit.

Perbedaan tersebut bukanlah penghalang, justru itulah yang membuat sebuah tim menjadi lebih lengkap. Menghargai orang lain berarti menyadari bahwa setiap orang memiliki kontribusi yang bernilai, meskipun bentuknya berbeda.

2. Menghargai Tidak Harus Menunggu Prestasi

Menghargai seseorang bukan hanya ketika ia berhasil. Kita juga dapat menunjukkan rasa hormat melalui tindakan sederhana.

- Mendengarkan ketika orang lain berbicara,
- mengucapkan terima kasih,
- Memberi kesempatan kepada semua orang untuk mencoba.
- Menghargai usaha, bukan hanya hasil.

Kebiasaan-kebiasaan kecil inilah yang membangun kepercayaan dalam sebuah tim.

Latihan Kehidupan

Tantangan Apresiasi

1. Selama satu minggu, pilih tiga orang yang berbeda.
2. Sampaikan apresiasi atas sesuatu yang mereka lakukan. Tidak harus tentang prestasi besar.
3. Bisa karena mereka membantu, mendengarkan, berusaha, atau menunjukkan sikap yang baik.

Setelah itu, tuliskan :

- Bagaimana respons mereka?
- Bagaimana perasaanmu saat memberikan apresiasi?
- Apa yang kamu pelajari dari pengalaman tersebut?

Jurnal Perjalanan

- Hari ini aku belajar bahwa...
- Peran yang paling sering kuambil dalam sebuah tim adalah...
- Satu hal yang ingin kulakukan agar timku merasa lebih dihargai adalah...
- Satu bentuk apresiasi yang ingin lebih sering kuberikan kepada orang lain adalah...

Bekal Perjalanan

“Kalau aku bertanya kepada teman satu timku, ‘Apa rasanya bekerja sama denganku?’, kira-kira apa jawaban mereka?”



JOURNEY 7

Menjadi Diri Sendiri di Tengah Ekspektasi (*Gender & Social Expectations*)

“Kita semua tumbuh di tengah berbagai harapan. Mengenali harapan tersebut membantu kita memilih nilai yang ingin kita pegang.”

A. Gambaran Umum

Sejak kecil, kita sering mendengar berbagai kalimat tentang bagaimana seseorang “seharusnya” bersikap.

“Laki-laki jangan cengeng.”

“Perempuan harus lembut.”

“Anak sulung harus mengalah.”

“Kalau ingin diterima, jangan berbeda.”

Sebagian harapan dapat membantu kita hidup bersama orang lain. Namun, ada juga harapan yang membuat seseorang merasa tertekan, takut menjadi dirinya sendiri, atau merasa harus memenuhi standar tertentu agar diterima.

Journey ini mengajak peserta mengenali berbagai ekspektasi yang mereka temui dalam kehidupan sehari-hari. Peserta diajak berpikir secara kritis tentang bagaimana ekspektasi tersebut memengaruhi pilihan, hubungan, dan cara mereka memandang diri sendiri maupun orang lain.

Tujuannya bukan untuk menentukan mana yang benar atau salah, melainkan membantu peserta menyadari bahwa setiap orang berhak diperlakukan dengan hormat dan memiliki kesempatan yang sama untuk berkembang.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti Journey ini, peserta diharapkan mampu :

1. Pengetahuan

- Memahami bahwa masyarakat memiliki berbagai harapan terhadap laki-laki maupun perempuan.
- Mengenali bahwa ekspektasi sosial dapat memengaruhi cara seseorang berpikir dan bertindak.
- Memahami pentingnya saling menghargai tanpa membatasi potensi seseorang berdasarkan stereotip.

2. Keterampilan

- Mengidentifikasi contoh ekspektasi sosial dalam kehidupan sehari-hari.
- Mengungkapkan pendapat dengan menghargai pandangan orang lain.
- Menilai apakah sebuah ekspektasi membantu atau justru membatasi seseorang.

Cara Bermain

1. Buat beberapa tantangan tim yang membutuhkan keterampilan berbeda, misalnya strategi, ketelitian, komunikasi, koordinasi, dan kecepatan.
2. Di setiap ronde, fasilitator meminta peserta bergantian mengambil peran yang berbeda, seperti menjadi kapten, penyusun strategi, pemberi semangat, atau penjaga waktu.
3. Setelah beberapa ronde, diskusikan:
 - Apakah ada peran yang awalnya dianggap hanya cocok untuk orang tertentu?
 - Apa yang terjadi ketika semua orang mendapat kesempatan mencoba?

Babak Ketiga

Ajak peserta berdiskusi.

- Apa yang kamu rasakan ketika mencoba peran yang berbeda?
- Apakah kemampuan seseorang selalu bisa ditebak dari jenis kelaminnya, usianya, atau penampilannya?
- Pernahkah kamu merasa diremehkan atau dibatasi karena anggapan orang lain?
- Apa yang dapat kita lakukan agar setiap orang memiliki kesempatan yang sama untuk berpartisipasi?

Konsep Inti

1. Mengenali Stereotip

Stereotip adalah anggapan umum tentang sekelompok orang yang belum tentu sesuai dengan kenyataan. Misalnya, ada anggapan bahwa hanya orang tertentu yang cocok menjadi pemimpin, hanya orang tertentu yang pandai olahraga, atau hanya orang tertentu yang boleh menunjukkan perasaan.

Padahal, setiap orang memiliki kemampuan, minat, dan kepribadian yang berbeda. Ketika kita terlalu cepat memberi label kepada seseorang, kita bisa saja mengabaikan potensi yang sebenarnya dimiliki. Mengenali stereotip membantu kita memperlakukan orang lain dengan lebih adil dan terbuka.

2. Menghargai Pilihan dan Potensi

Menghargai bukan berarti semua orang harus sama. Menghargai berarti memberikan kesempatan kepada setiap orang untuk belajar, mencoba, dan berkembang sesuai kemampuan serta minatnya.

Tim yang baik memberi ruang bagi semua anggotanya untuk berkontribusi. Komunitas yang sehat tidak membatasi seseorang hanya karena penampilan, latar belakang, atau anggapan yang sudah lama dipercaya. Perbedaan bukanlah penghalang untuk bekerja sama. Perbedaan justru membuat kita dapat saling melengkapi.

Latihan Kehidupan

Mengamati Ekspektasi

Selama satu minggu, perhatikan lingkungan di sekitarmu. Catat tiga kalimat yang menunjukkan harapan atau stereotip tentang laki-laki atau perempuan, atau tentang bagaimana seseorang “seharus-

ya” bersikap.

Kemudian renungkan:

- Apa maksud dari kalimat tersebut?
- Apakah kalimat itu membantu atau membatasi seseorang?
- Bagaimana cara menyampaikan harapan yang lebih mendukung perkembangan semua orang?

Jurnal Perjalanan

- Hari ini aku belajar bahwa...
- Satu anggapan yang ingin kupikirkan kembali adalah...
- Aku ingin menjadi seseorang yang...
- Satu cara sederhana untuk menunjukkan rasa hormat kepada orang lain adalah...

Bekal Perjalanan

“Apa satu harapan tentang diriku yang ingin tetap kupegang, dan apa satu harapan dari orang lain yang ingin kupertimbangkan kembali?”



3. Sikap

- Menghargai keberagaman.
- Mengurangi sikap menghakimi berdasarkan stereotip.
- Mendukung kesempatan yang setara bagi setiap orang untuk berkembang.

Kompetensi Life Navigation

- Mengenal Diri ☆☆☆☆☆
- Hubungan dengan Orang Lain ☆☆☆☆☆
- Menghadapi Tantangan ☆☆☆☆☆
- Mengambil Keputusan ☆☆☆☆☆
- Menata Masa Depan ☆☆☆☆☆

Cerita Perjalanan

“Katanya Anak Laki-Laki Harus Kuat”

Saat pertandingan, Danu terjatuh dan pergelangan kakinya terasa sakit.

Ia menahan wajahnya agar tidak menunjukkan rasa sakit.

Di pinggir lapangan, beberapa temannya berkata,

“Jangan nangis, kamu kan cowok.”

Di sisi lain lapangan, Siska ingin ikut bermain pada posisi yang biasanya diisi pemain laki-laki.

Beberapa temannya berkata,

“Itu terlalu berat buat kamu.”

Baik Danu maupun Siska sama-sama menghadapi harapan dari orang-orang di sekitarnya.

Bukan karena kemampuan mereka, tetapi karena anggapan tentang bagaimana laki-laki dan perempuan “seharusnya” bersikap.

Sebelum Bermain

Diskusikan Bersama :

- Pernahkah kamu mendengar kalimat seperti “anak laki-laki harus...” atau “anak perempuan tidak boleh...”?
- Bagaimana perasaanmu saat mendengarnya?
- Menurutmu, apakah semua orang memiliki kesempatan yang sama untuk mencoba hal baru?

Aktivitas Olahraga

Permainan : Tukar Peran

Durasi : 35 menit

Tujuan :

- Membantu peserta menyadari bahwa kemampuan tidak selalu ditentukan oleh stereotip.

Alat

- Bola
- Cone
- Rompi

JOURNEY 8

Membangun Ruang Aman dan Saling Percaya (*Safe Space & Trust*)

“Ruang yang aman bukan tercipta dengan sendirinya. Ruang aman dibangun melalui sikap saling menghargai, saling mendukung, dan saling percaya.”

A. Gambaran Umum

Setiap orang membutuhkan tempat di mana mereka merasa diterima. Tempat untuk belajar, tempat untuk mencoba, tempat untuk melakukan kesalahan tanpa dipermalukan, tempat untuk bertanya tanpa takut ditertawakan, tempat untuk menjadi diri sendiri dengan tetap menghargai orang lain.

Lingkungan seperti ini disebut sebagai ruang aman. Ruang aman bukan berarti semua orang selalu setuju atau tidak pernah mengalami perbedaan pendapat. Sebaliknya, ruang aman adalah lingkungan di mana setiap orang dapat menyampaikan pendapat, mendengarkan, dan belajar bersama dengan rasa saling menghormati.

Journey ini mengajak peserta memahami bahwa setiap orang memiliki peran dalam menciptakan ruang aman. Melalui tindakan-tindakan sederhana, kita dapat membantu orang lain merasa diterima, dihargai, dan memiliki kesempatan untuk berkembang.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti Journey ini, peserta diharapkan mampu :

1. Pengetahuan

- Memahami makna ruang aman dalam kegiatan belajar dan olahraga.
- Mengenali perilaku yang membantu atau mengurangi rasa aman dalam kelompok.
- Memahami bahwa kepercayaan dibangun melalui tindakan yang konsisten.

2. Keterampilan

- Menunjukkan sikap yang mendukung rasa aman dalam kelompok.
- Memberikan respons yang menghargai pengalaman orang lain.
- Berkontribusi dalam menjaga kesepakatan kelompok.

3. Sikap

- Menghormati setiap anggota kelompok.
- Menjaga kepercayaan yang diberikan orang lain.
- Peduli terhadap kenyamanan dan keselamatan bersama.

Kompetensi Life Navigation

- Mengenal Diri ☆☆☆☆☆
- Hubungan dengan Orang Lain ☆☆☆☆☆
- Menghadapi Tantangan ☆☆☆☆☆

- Mengambil Keputusan ☆ ☆ ☆☆☆
- Menata Masa Depan ☆ ☆ ☆☆☆

Cerita Perjalanan

“Aku Berani Mencoba”

Pada awal program, Nisa selalu memilih berada di barisan belakang saat permainan dimulai. Ia khawatir melakukan kesalahan.

Ia khawatir ditertawakan.

Beberapa bulan kemudian, fasilitator menawarkan tantangan baru.

“Siapa yang mau menjadi kapten tim hari ini?”

Nisa mengangkat tangan.

Bukan karena ia yakin akan menjadi yang terbaik.

Tetapi karena ia tahu, jika melakukan kesalahan, teman-temannya akan membantunya belajar, bukan merendharkannya.

Hari itu, yang berubah bukan hanya keberanian Nisa.

Yang berubah adalah lingkungan di sekitarnya.

Sebelum Bermain

Ajak peserta berbincang :

- Kapan kamu merasa nyaman menjadi bagian dari sebuah kelompok?
- Sikap seperti apa yang membuatmu merasa diterima?
- Apa yang dapat membuat seseorang enggan berpartisipasi?

Aktivitas Olahraga

Permainan : Jembatan Kepercayaan

Durasi : 35 menit

Tujuan :

- Melatih kerja sama, komunikasi, dan membangun rasa saling percaya.

Alat

- Cone
- Bola
- Tali atau alat sederhana sesuai kondisi lapangan.

Cara Bermain

1. Dalam kelompok kecil, peserta menyelesaikan beberapa tantangan yang hanya dapat berhasil jika setiap anggota saling mendukung.

Misalnya:

- memindahkan bola tanpa menyentuhnya langsung;
- melewati lintasan dengan bantuan anggota tim;
- menyusun strategi agar seluruh anggota dapat mencapai tujuan bersama.

2. Selama permainan, fasilitator mengamati bagaimana peserta:

- memberi kesempatan kepada semua anggota;
- merespons kesalahan;
- memberikan dukungan;
- membangun komunikasi.

Babak Ketiga

Diskusikan bersama.

- Apa yang membuatmu percaya kepada timmu?
- Bagaimana perasaanmu ketika melakukan kesalahan?
- Bagaimana respons teman-temanmu?
- Apa yang membuat sebuah kelompok terasa aman?
- Apa yang dapat kita lakukan agar setiap orang merasa dihargai?

Konsep Inti

1. Kepercayaan Dibangun Sedikit Demi Sedikit

Kepercayaan tidak muncul dalam satu hari, kepercayaan tumbuh melalui pengalaman.

- Ketika seseorang menepati janji.
- Ketika seseorang mau mendengarkan.
- Ketika seseorang menghargai cerita orang lain.
- Ketika seseorang membantu tanpa merendahkan.

Semua tindakan kecil itu membuat hubungan menjadi lebih kuat.

2. Semua Orang Berperan Menciptakan Ruang Aman

Sering kali kita berpikir bahwa menciptakan lingkungan yang nyaman adalah tugas guru, pelatih, atau fasilitator.

Padahal setiap anggota kelompok memiliki peran.

- Cara kita menyapa teman.
- Cara kita menanggapi kesalahan.
- Cara kita mendengarkan.
- Cara kita menghargai perbedaan.

Semua itu menentukan apakah sebuah kelompok menjadi tempat yang membuat orang ingin terus bertumbuh.

Latihan Kehidupan

Aksi Kebaikan

Selama satu minggu, lakukan tiga tindakan sederhana yang membantu orang lain merasa diterima.

Misalnya:

- menyapa peserta baru;
- mengajak teman yang belum memiliki pasangan saat aktivitas;
- memberikan semangat kepada teman yang sedang mencoba sesuatu;
- mengucapkan terima kasih atas bantuan yang diberikan.

Setelah itu, renungkan :

- Bagaimana respons orang tersebut?
- Bagaimana perasaanmu setelah melakukannya?
- Apa yang kamu pelajari tentang membangun kepercayaan?

Jurnal Perjalanan

- Hari ini aku belajar bahwa...
- Hal yang membuatku merasa aman dalam sebuah kelompok adalah...
- Satu kebiasaan yang ingin terus kulakukan agar orang lain merasa diterima adalah...
- Satu hal yang paling berkesan selama Perjalanan Tahun Pertama adalah...

Bekal Perjalanan

“Kalau ada peserta baru bergabung besok, apa yang bisa kulakukan agar ia merasa menjadi bagian dari kelompok ini?”

PENUTUP PERJALANAN PERTAMA

Selama delapan perjalanan ini, kamu telah melangkah lebih jauh dari sekadar mempelajari keterampilan baru.

- Kamu belajar mengenali dirimu.
- Kamu belajar memahami emosi dan mendengarkan sinyal tubuhmu.
- Kamu belajar menghadapi pengaruh dari lingkungan, berkomunikasi, bekerja sama, dan menghargai perbedaan.

Yang paling penting, kamu belajar bahwa setiap orang memiliki kesempatan untuk bertumbuh ketika berada di lingkungan yang saling mendukung.

Perjalanan ini belum selesai.

Pada perjalanan berikutnya, tantangan yang akan dihadapi menjadi lebih kompleks. Kamu akan belajar mengelola emosi, menghadapi konflik, mengambil keputusan, serta menavigasi berbagai situasi yang semakin dekat dengan kehidupan sehari-hari.

Bekal yang telah kamu bangun selama perjalanan pertama akan menjadi fondasi untuk melangkah ke perjalanan berikutnya. Karena setiap langkah kecil yang kamu ambil hari ini akan membantumu menghadapi tantangan yang lebih besar di masa depan.



PERJALANAN KEDUA

MENGENAL DIRI, MENGHADAPI BERBAGAI SITUASI

“Kita tidak selalu bisa memilih apa yang terjadi dalam hidup. Tetapi kita selalu bisa belajar memilih bagaimana meresponsnya.”

Beberapa waktu lalu, kamu memulai sebuah perjalanan. Kamu belajar mengenali dirimu sendiri. Kamu mulai memahami emosi, mendengarkan kebutuhan tubuhmu, membangun hubungan dengan orang lain, belajar berkomunikasi, bekerja sama, dan menciptakan ruang yang membuat setiap orang merasa diterima.

Semua itu menjadi bekal yang penting. Namun, seiring bertambahnya usia, perjalananmu juga berubah. Situasi yang kamu hadapi menjadi lebih beragam. Pilihan yang harus diambil terasa semakin besar. Hubungan dengan teman menjadi lebih kompleks. Pendapat orang lain mulai memengaruhi cara kamu melihat dirimu sendiri. Kadang kamu harus memilih antara mengikuti orang lain atau tetap berpegang pada apa yang kamu yakini.

Mungkin kamu pernah merasa bingung harus mengambil keputusan.

Mungkin kamu pernah berbeda pendapat dengan teman.

Mungkin kamu pernah merasa kecewa karena sesuatu tidak berjalan sesuai harapan.

Mungkin juga kamu pernah merasa lelah menghadapi begitu banyak hal dalam waktu yang bersamaan.

Semua pengalaman itu adalah bagian dari proses bertumbuh. Tidak ada orang yang langsung tahu bagaimana menghadapi semua situasi tersebut. Kita belajar sedikit demi sedikit, dari pengalaman, dari kesalahan, dari keberhasilan, dan dari orang-orang yang berjalan bersama kita.

Pada perjalanan kedua, kita akan berlatih menghadapi berbagai situasi yang sering ditemui remaja dalam kehidupan sehari-hari. Kita akan belajar mengelola emosi ketika keadaan tidak berjalan sesuai harapan, menyelesaikan konflik tanpa menyakiti orang lain, mengambil keputusan dengan mempertimbangkan berbagai kemungkinan, menghadapi tekanan dari lingkungan maupun media sosial, serta mulai menyusun tujuan yang ingin kita capai.

Kita juga akan belajar bahwa menjadi kuat bukan berarti harus menghadapi semuanya sendirian. Ada saatnya kita membutuhkan bantuan. Ada saatnya kita menjadi tempat bercerita bagi orang lain. Dan ada saatnya kita perlu mengetahui batas kemampuan kita sebelum menghubungkan teman kepada orang yang dapat memberikan dukungan lebih lanjut.

Perjalanan ini adalah tentang terus belajar menghadapi kehidupan dengan lebih sadar, lebih tenang, dan lebih bertanggung jawab. Karena semakin jauh kita melangkah, bukan tantangannya yang menjadi lebih kecil. Kitalah yang terus bertumbuh menjadi lebih siap menghadapinya.



JOURNEY 1

Mengelola Emosi

“Emosi bukan untuk disembunyikan atau dilawan. Emosi adalah sinyal yang membantu kita memahami apa yang sedang terjadi di dalam diri.”

A. Gambaran Umum

Setiap orang pernah merasa senang, kecewa, marah, takut, gugup, malu, atau cemas.

Semua emosi tersebut adalah bagian dari menjadi manusia. Namun, ketika emosi muncul, kita sering kali bereaksi tanpa sempat memahami apa yang sebenarnya sedang kita rasakan. Ada yang langsung marah, ada yang memilih menjauh, ada yang memendam semuanya sendiri, ada juga yang sulit menjelaskan apa yang sedang terjadi di dalam dirinya.

Padahal, mengenali emosi adalah langkah pertama sebelum kita dapat mengelolanya. Journey ini mengajak peserta memahami bahwa tidak ada emosi yang salah. Yang perlu kita pelajari adalah bagaimana mengenali, menerima, dan merespons emosi dengan cara yang sehat, baik untuk diri sendiri maupun orang lain.

Melalui olahraga, peserta akan mengalami berbagai situasi yang memunculkan beragam emosi. Dari pengalaman tersebut, mereka akan belajar bahwa setiap emosi membawa pesan, dan setiap orang memiliki kesempatan untuk memilih bagaimana meresponsnya.

B. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir Journey ini, peserta diharapkan mampu :

1. Pengetahuan
 - Memahami bahwa setiap emosi memiliki fungsi dan makna.
 - Mengenali bahwa satu situasi dapat memunculkan respons emosi yang berbeda pada setiap orang.
 - Memahami perbedaan antara emosi dan tindakan.
2. Keterampilan
 - Mengenali emosi yang sedang dirasakan.
 - Mengungkapkan emosi dengan cara yang tepat.
 - Memilih respons yang lebih sehat ketika menghadapi situasi yang memicu emosi.
3. Sikap
 - Menerima bahwa semua emosi adalah bagian dari kehidupan.
 - Menghargai perasaan diri sendiri dan orang lain.
 - Bersedia berhenti sejenak sebelum bereaksi.

Kompetensi Life Navigation

Pada Journey ini, kita akan banyak melatih kemampuan mengenali dan mengelola diri.

- Mengenal Diri ☆☆☆☆☆
- Hubungan dengan Orang Lain ☆☆☆☆☆

- Menghadapi Tantangan ★ ★ ★ ★ ☆
- Mengambil Keputusan ★ ★ ★ ☆ ☆
- Masa Depan ★ ☆ ☆ ☆ ☆

Sebelum Bermain

Ajak peserta berbincang :

- Kapan terakhir kali kamu merasa sangat senang?
- Pernahkah kamu merasa marah, tetapi sebenarnya yang kamu rasakan adalah kecewa?
- Apa yang biasanya kamu lakukan ketika sedang kesal?
- Apakah mudah menceritakan perasaanmu kepada orang lain?

Tidak perlu semua peserta menjawab.

Yang terpenting adalah mulai menyadari bahwa setiap orang memiliki pengalaman emosi yang berbeda.

Aktivitas Olahraga

Nama Permainan : Emotion Relay

Durasi : 30 menit

Tujuan :

- Mengenali bagaimana emosi memengaruhi cara kita bertindak.
- Melatih kesadaran diri saat berada dalam situasi yang menantang.
- Menyadari bahwa setiap orang dapat memberikan respons yang berbeda terhadap situasi yang sama.

Cara Bermain

1. Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok. Mereka mengikuti estafet sederhana yang terdiri dari beberapa tantangan. Di setiap putaran, fasilitator menambahkan situasi yang berbeda. Misalnya:
 - Timmu tertinggal jauh.
 - Aturan permainan tiba-tiba berubah.
 - Tantangan menjadi lebih sulit.
 - Waktu tersisa sangat sedikit.
 - Teman satu tim melakukan kesalahan.
2. Fasilitator tidak memberi tahu peserta bahwa tujuan permainan adalah mengamati emosi mereka.
3. Setelah permainan selesai, peserta diajak mengingat kembali apa yang mereka rasakan selama permainan berlangsung.

Babak Ketiga

Duduk melingkar bersama peserta, tidak ada jawaban yang benar atau salah.

Beberapa pertanyaan yang dapat digunakan :

- Pada bagian mana emosimu paling berubah?
- Apa yang terjadi di dalam dirimu ketika permainan menjadi lebih sulit?
- Bagaimana emosimu memengaruhi tindakanmu?

- Apakah semua orang merasakan hal yang sama?
- Kalau situasi tadi terjadi di sekolah atau di rumah, apa yang biasanya kamu lakukan?

Konsep Inti

Emosi Adalah Sinyal

Ketika kita merasa marah, sedih, takut, kecewa, atau cemas, tubuh sebenarnya sedang memberi tahu bahwa ada sesuatu yang penting untuk diperhatikan. Emosi bukan musuh. Emosi membantu kita memahami apa yang sedang kita butuhkan.

Yang perlu kita pelajari bukanlah menghilangkan emosi, tetapi mengenali apa yang sedang kita rasakan sebelum memilih bagaimana kita akan meresponsnya. Ketika kita mampu memberi nama pada emosi yang muncul, kita memberi diri kita kesempatan untuk berpikir sebelum bertindak.

Aktivitas Individu

Peta Emosiku

Peserta diminta mengingat satu peristiwa dalam seminggu terakhir yang membuat emosinya berubah. Kemudian mereka menuliskan :

- Apa yang terjadi?
- Emosi apa yang muncul?
- Apa yang kulakukan saat itu?
- Kalau situasi serupa terjadi lagi, respons seperti apa yang ingin kucoba?

Peserta tidak diwajibkan membagikan jawabannya kepada kelompok. Mereka boleh menyimpannya sebagai bagian dari Journey Journal.

Jurnal Perjalanan

- Hari ini aku menyadari bahwa...
- Emosi yang paling mudah kukenali adalah...
- Emosi yang masih sulit kupahami adalah...
- Satu cara yang ingin kucoba ketika emosiku mulai muncul adalah...

Bekal Perjalanan

“Apa yang biasanya ingin disampaikan oleh emosiku, tetapi belum pernah benar-benar kudengarkan?”

JOURNEY 2

Menghadapi Konflik

“Perbedaan tidak selalu memisahkan kita. Cara kita menghadapi perbedaanlah yang menentukan apakah hubungan akan tetap bertumbuh.”

A. Gambaran Umum

Setiap orang pernah mengalami konflik. Mungkin karena berbeda pendapat saat mengerjakan tugas kelompok, mungkin karena salah paham dengan teman, mungkin karena merasa tidak didengarkan, atau mungkin karena harapan kita tidak sama dengan harapan orang lain.

Konflik sering membuat kita merasa tidak nyaman. Ada yang memilih membalas dengan kemarahan, ada yang memilih menghindar, ada yang memendam perasaannya sampai akhirnya meledak.

Padahal, konflik bukanlah tanda bahwa sebuah hubungan telah gagal. Sering kali, konflik justru menjadi kesempatan untuk belajar saling memahami.

Journey ini mengajak peserta melihat konflik dari sudut pandang yang berbeda. Bukan sebagai sesuatu yang harus ditakuti, tetapi sebagai bagian dari kehidupan yang dapat dihadapi dengan komunikasi, empati, dan rasa saling menghargai.

Melalui berbagai permainan dan refleksi, peserta akan belajar bahwa setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi konflik. Mereka juga akan berlatih menemukan cara yang lebih sehat untuk menyampaikan pendapat, mendengarkan orang lain, dan mencari solusi bersama.

B. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir Journey ini, peserta diharapkan mampu :

1. Pengetahuan

- Memahami bahwa konflik adalah bagian yang wajar dalam setiap hubungan.
- Mengenali berbagai penyebab konflik dalam kehidupan sehari-hari.
- Memahami bahwa setiap orang dapat memiliki sudut pandang yang berbeda terhadap situasi yang sama.

2. Keterampilan

- Mengungkapkan pendapat dengan cara yang menghargai orang lain.
- Mendengarkan sebelum memberikan respons.
- Mencari solusi bersama ketika terjadi perbedaan.

3. Sikap

- Menghargai perbedaan pendapat.
- Bersedia mendengarkan perspektif orang lain.
- Berani menyelesaikan konflik tanpa kekerasan atau merendahkan orang lain.

Kompetensi Life Navigation

Pada Journey ini, kita akan banyak melatih kemampuan membangun hubungan yang sehat.

- Mengenal Diri ☆☆☆☆☆
- Hubungan dengan Orang Lain ☆☆☆☆☆
- Menghadapi Tantangan ☆☆☆☆☆
- Mengambil Keputusan ☆☆☆☆☆
- Masa Depan ☆☆☆☆☆

Sebelum Bermain

Ajak peserta berbincang :

- Pernahkah kamu berbeda pendapat dengan teman?
- Apa yang biasanya kamu lakukan ketika terjadi konflik?
- Mana yang lebih sulit, menyampaikan perasaan atau mendengarkan pendapat orang lain?
- Menurutmu, apakah konflik selalu berarti hubungan menjadi buruk?

Tidak semua peserta harus menjawab.

Yang terpenting adalah membuka ruang bahwa setiap orang memiliki pengalaman yang berbeda.

Aktivitas Olahraga

Nama Permainan : Cross the River

Durasi : 30 menit

Tujuan :

- Melatih kerja sama dalam situasi yang penuh tantangan.
- Mengalami bagaimana perbedaan pendapat muncul ketika kelompok harus mengambil keputusan.
- Menyadari pentingnya komunikasi dalam menyelesaikan masalah.

Cara Bermain

1. Setiap kelompok diminta menyeberangi area yang dianggap sebagai “sungai”. Mereka hanya boleh menggunakan beberapa alas pijakan (misalnya cone, matras kecil, atau kertas karton).
Aturannya sederhana :
 - Seluruh anggota harus berhasil menyeberang.
 - Tidak boleh ada anggota yang tertinggal.
 - Jika ada yang menginjak luar area, kelompok harus kembali ke titik awal.
2. Fasilitator tidak memberi arahan tentang cara menyelesaikan tantangan. Biarkan peserta berdiskusi, mencoba berbagai strategi, mengalami kegagalan, dan menemukan solusi bersama.
3. Perbedaan pendapat yang muncul selama proses menjadi bagian penting dari pembelajaran.

Babak Ketiga

Duduk melingkar bersama peserta.

Mulailah dari pengalaman yang baru saja mereka alami.

1. Apa yang Terjadi?
 - Apa tantangan terbesar selama permainan?
 - Apakah kelompokmu langsung sepakat tentang strategi yang digunakan?
2. Apa yang Kamu Rasakan?
 - Bagaimana perasaanmu ketika idemu tidak digunakan?
 - Bagaimana rasanya ketika pendapatmu didengarkan?
 - Apakah ada saat ketika kamu merasa kesal atau kecewa?
3. Apa yang Kamu Pelajari?
 - Apa yang membantu kelompok tetap bekerja sama meskipun ada perbedaan pendapat?
 - Apa yang membuat konflik menjadi semakin besar?
 - Bagaimana cara menghadapi konflik tanpa harus saling menyalahkan?

Konsep Inti

Konflik Tidak Selalu Berarti Permusuhan

Konflik muncul karena setiap orang memiliki pengalaman, kebutuhan, harapan, dan cara berpikir yang berbeda. Perbedaan tersebut tidak selalu harus dihilangkan. Yang perlu kita pelajari adalah bagaimana menyampaikan pendapat tanpa merendahkan orang lain, mendengarkan sebelum bereaksi, dan mencari jalan keluar yang menghargai semua pihak.

Menyelesaikan konflik bukan tentang mencari siapa yang menang. Menyelesaikan konflik adalah tentang menjaga hubungan sambil bersama-sama mencari solusi.

Aktivitas Individu

Melihat dari Sisi yang Berbeda

Ingat kembali satu konflik kecil yang pernah kamu alami.

Tuliskan:

- Apa yang terjadi?
- Bagaimana perasaanmu saat itu?
- Menurutmu, bagaimana perasaan orang lain dalam situasi tersebut?
- Kalau bisa mengulang kembali, apa yang ingin kamu lakukan dengan cara yang berbeda?

Tidak ada kewajiban untuk membagikan jawaban kepada kelompok. Yang terpenting adalah memberi kesempatan untuk melihat sebuah peristiwa dari lebih dari satu sudut pandang.

Jurnal Perjalanan

- Hari ini aku belajar bahwa...
- Saat terjadi konflik, aku biasanya...
- Hal yang ingin kulatih ketika berbeda pendapat dengan orang lain adalah...
- Satu langkah kecil yang akan kucoba minggu ini adalah...

Bekal Perjalanan

Pertanyaan untuk dibawa pulang :

“Ketika aku berbeda pendapat dengan seseorang, apa yang sebenarnya paling ingin kupahami: pendapatnya, atau alasannya?”



JOURNEY 3

Mengambil Keputusan

“Setiap hari kita membuat pilihan. Pilihan-pilihan kecil yang kita ambil hari ini perlahan membentuk perjalanan kita di masa depan.”

A. Gambaran Umum

Setiap hari, kita membuat banyak keputusan. Ada yang sederhana, seperti memilih kegiatan setelah pulang sekolah atau menentukan apa yang ingin dimakan. Ada juga keputusan yang terasa lebih sulit. Memilih teman bergaul. Memutuskan apakah akan mengikuti ajakan orang lain. Menentukan kapan harus berkata “ya” dan kapan harus berkata “tidak”.

Tidak semua keputusan akan membawa hasil yang kita harapkan. Kadang kita merasa ragu, kadang kita takut salah, kadang kita baru menyadari konsekuensinya setelah semuanya terjadi. Itu adalah bagian dari proses belajar.

Journey ini mengajak peserta memahami bahwa mengambil keputusan bukan tentang selalu memilih yang paling mudah atau paling cepat. Mengambil keputusan adalah proses mempertimbangkan berbagai pilihan, memahami kemungkinan yang akan terjadi, dan berani bertanggung jawab atas pilihan yang diambil.

Melalui berbagai permainan dan refleksi, peserta akan berlatih berhenti sejenak sebelum bertindak, melihat sebuah situasi dari berbagai sudut pandang, dan menyadari bahwa setiap keputusan akan membawa dampak, baik bagi diri sendiri maupun orang lain.

B. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir Journey ini, peserta diharapkan mampu :

1. Pengetahuan

- Memahami bahwa setiap keputusan memiliki konsekuensi.
- Mengenali faktor-faktor yang memengaruhi pengambilan keputusan.
- Memahami bahwa setiap orang dapat mengambil keputusan yang berbeda dalam situasi yang sama.

2. Keterampilan

- Mengidentifikasi beberapa pilihan dalam suatu situasi.
- Mempertimbangkan manfaat dan risiko dari setiap pilihan.
- Mengambil keputusan secara lebih sadar dan bertanggung jawab.

3. Sikap

- Tidak terburu-buru dalam mengambil keputusan.
- Berani bertanggung jawab atas pilihan yang diambil.
- Menghargai proses berpikir sebelum bertindak.

Kompetensi Life Navigation

Pada Journey ini, kita akan melatih kemampuan berpikir sebelum bertindak dan mempertimbangkan berbagai kemungkinan.

- Mengenal Diri ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- Hubungan dengan Orang Lain ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- Menghadapi Tantangan ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- Mengambil Keputusan ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- Masa Depan ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Sebelum Bermain

Ajak peserta berbincang :

- Pernahkah kamu menyesali sebuah keputusan?
- Apa yang biasanya paling memengaruhi keputusanmu?
- Pernahkah kamu mengikuti pilihan orang lain meskipun sebenarnya tidak ingin?
- Menurutmu, apakah keputusan yang baik selalu menghasilkan hasil yang baik?

Tidak semua peserta perlu menjawab.

Yang terpenting adalah menyadari bahwa setiap orang pernah berada pada situasi yang membuatnya harus memilih.

Aktivitas Olahraga

Nama Permainan : Choose Your Route

Durasi : 30 menit

Tujuan :

- Mengalami proses mengambil keputusan dalam waktu terbatas.
- Melihat bahwa setiap pilihan memiliki keuntungan dan tantangannya sendiri.
- Melatih kerja sama dalam menentukan strategi.

Cara Bermain

1. Siapkan beberapa jalur menuju garis akhir.
2. Setiap jalur memiliki karakteristik yang berbeda.
Misalnya:
 - Jalur A lebih pendek tetapi memiliki lebih banyak rintangan.
 - Jalur B lebih panjang tetapi lebih mudah dilalui.
 - Jalur C membutuhkan kerja sama seluruh anggota tim.
 - Jalur D memberikan bonus poin, tetapi juga memiliki risiko kehilangan poin jika gagal.
3. Sebelum permainan dimulai, setiap tim diberi waktu tiga menit untuk berdiskusi dan menentukan jalur yang akan dipilih.
4. Setelah keputusan dibuat, mereka tidak dapat mengganti jalur di tengah permainan.
5. Setelah semua tim menyelesaikan tantangan, fasilitator tidak membahas siapa yang menang lebih dulu, tetapi mengajak peserta melihat proses pengambilan keputusan yang mereka lakukan.

Babak Ketiga

Duduk melingkar bersama peserta, mulailah dari pengalaman bermain.

1. Apa yang Terjadi?
 - Mengapa kelompokmu memilih jalur tersebut?
 - Apakah semua anggota setuju sejak awal?
 - Apakah ada yang ingin memilih jalur lain?
2. Apa yang Kamu Rasakan?
 - Bagaimana rasanya ketika keputusan kelompok ternyata tidak berjalan sesuai harapan?
 - Apa yang kamu lakukan ketika pendapatmu berbeda dengan anggota lain?
3. Apa yang Kamu Pelajari?
 - Informasi apa yang paling membantumu membuat keputusan?
 - Apa yang sebaiknya dipertimbangkan sebelum memilih?
 - Bagaimana keputusan kita dapat memengaruhi orang lain?

Konsep Inti

Berhenti Sejenak Sebelum Memilih

Sering kali kita mengambil keputusan karena terburu-buru, mengikuti teman, atau hanya ingin segera menyelesaikan masalah. Padahal, memberi diri sendiri waktu untuk berpikir dapat membantu kita melihat lebih banyak kemungkinan.

Tidak semua keputusan akan menghasilkan akhir yang sempurna. Namun, keputusan yang dibuat setelah mempertimbangkan berbagai pilihan biasanya membantu kita belajar dan bertanggung jawab atas konsekuensinya. Mengambil keputusan bukan tentang selalu benar. Mengambil keputusan adalah tentang berani berpikir, memilih, dan belajar dari hasilnya.

Aktivitas Individu

Kompas Keputusanku

Ingat satu keputusan yang pernah kamu ambil dalam beberapa bulan terakhir.

Tuliskan:

- Situasinya seperti apa?
- Pilihan apa saja yang kamu miliki saat itu?
- Apa yang membuatmu memilih keputusan tersebut?
- Apa dampaknya bagi dirimu dan orang lain?
- Jika menghadapi situasi serupa lagi, apakah ada hal yang ingin kamu pertimbangkan dengan cara yang berbeda?

Tidak perlu menilai apakah keputusan itu benar atau salah.

Fokuslah pada apa yang dapat dipelajari dari pengalaman tersebut.

Jurnal Perjalanan

- Hari ini aku menyadari bahwa...
- Saat harus mengambil keputusan, aku biasanya...
- Hal yang paling memengaruhi pilihanku adalah...
- Satu hal yang ingin kulatih sebelum mengambil keputusan adalah...

Bekal Perjalanan

Pertanyaan untuk dibawa pulang :

“Ketika aku harus memilih, apakah aku lebih sering dipandu oleh tekanan dari sekitar atau oleh nilai yang kupegang?”



JOURNEY 4

Dunia Digital dan Aku

“Dunia digital adalah bagian dari kehidupan kita. Yang perlu kita pelajari bukan hanya cara menggunakannya, tetapi juga cara tetap mengenal diri sendiri saat berada di dalamnya.”

A. Gambaran Umum

Bagi banyak remaja, dunia digital adalah bagian dari keseharian. Di sana kita berbincang dengan teman, mencari informasi, belajar hal baru, mengikuti tokoh yang kita kagumi, menikmati hiburan, hingga membagikan cerita tentang diri kita. Dunia digital membawa banyak manfaat.

Namun, di saat yang sama, dunia digital juga menghadirkan berbagai tekanan.

Kita melihat kehidupan orang lain yang tampak sempurna, kita mulai membandingkan diri, kita merasa perlu selalu mengikuti tren, kita takut tertinggal, kita ingin mendapatkan lebih banyak tanda suka, komentar, atau pengakuan.

Kadang kita bahkan lupa bertanya kepada diri sendiri, “Apakah ini benar-benar yang aku inginkan?”

Journey ini mengajak peserta memahami bahwa dunia digital bukanlah musuh. Yang perlu kita bangun adalah kemampuan untuk menggunakan media digital dengan lebih sadar, mengenali pengaruhnya terhadap pikiran dan perasaan kita, serta tetap mampu menjadi diri sendiri di tengah begitu banyak informasi dan pendapat. Melalui permainan, refleksi, dan diskusi, peserta akan belajar membedakan antara pengaruh yang membangun dan tekanan yang membuat mereka kehilangan arah.

B. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir Journey ini, peserta diharapkan mampu :

1. Pengetahuan

- Memahami bahwa media digital dapat memberikan manfaat sekaligus tantangan.
- Mengenali berbagai bentuk tekanan yang muncul di dunia digital.
- Memahami bagaimana media digital dapat memengaruhi pikiran, emosi, dan perilaku.

2. Keterampilan

- Mengenali kebiasaan penggunaan media digital.
- Berpikir lebih kritis sebelum membagikan atau mempercayai informasi.
- Menggunakan media digital dengan lebih sadar dan bertanggung jawab.

3. Sikap

- Menghargai diri sendiri tanpa bergantung pada pengakuan di media sosial.
- Menggunakan media digital secara bijak.
- Menghormati orang lain ketika berinteraksi di ruang digital.

Kompetensi Life Navigation

Pada Journey ini, kita akan melatih kemampuan mengenali pengaruh lingkungan digital terhadap diri kita.

- Mengenal Diri ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- Hubungan dengan Orang Lain ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- Menghadapi Tantangan ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- Mengambil Keputusan ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- Masa Depan ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Sebelum Bermain

Ajak peserta berbincang :

- Apa aplikasi yang paling sering kamu gunakan setiap hari?
- Apa hal yang paling kamu sukai dari media sosial?
- Pernahkah kamu merasa iri setelah melihat unggahan seseorang?
- Pernahkah kamu menghapus unggahan karena takut dinilai orang lain?
- Menurutmu, apakah semua yang kita lihat di media sosial menggambarkan kehidupan yang sebenarnya?

Tidak ada jawaban yang benar atau salah.

Yang penting adalah menyadari bahwa setiap orang memiliki pengalaman yang berbeda di dunia digital.

Aktivitas Olahraga

Nama Permainan : Signal Overload

Durasi : 30 menit

Tujuan :

- Mengalami bagaimana terlalu banyak informasi dapat memengaruhi fokus dan pengambilan keputusan.
- Melatih kemampuan memilih informasi yang benar-benar penting.
- Menyadari pentingnya tetap fokus di tengah banyak gangguan.

Cara Bermain

1. Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok.
2. Setiap kelompok harus menyelesaikan lintasan estafet.
3. Selama permainan berlangsung, fasilitator dan beberapa relawan memberikan berbagai instruksi tambahan. Misalnya:
“Belok ke kanan!”
“Jangan lari!”
“Cepat!”
“Tukar posisi!”
“Lewat jalur lain!”
4. Sebagian instruksi memang benar, sebagian lainnya sengaja dibuat untuk mengalihkan perhatian.
5. Tugas peserta adalah tetap mengikuti instruksi dari fasilitator utama sambil menyaring berbagai informasi yang mereka dengar.

6. Setelah permainan selesai, peserta diajak membahas bagaimana rasanya menerima begitu banyak “suara” dalam waktu yang bersamaan.

Babak Ketiga

Duduk melingkar bersama peserta.

1. Apa yang Terjadi?
 - Bagian mana yang paling membingungkan?
 - Apa yang membuatmu sulit tetap fokus?
2. Apa yang Kamu Rasakan?
 - Bagaimana rasanya ketika terlalu banyak informasi datang bersamaan?
 - Apa yang kamu lakukan agar tetap bisa mengambil keputusan?
3. Apa yang Kamu Pelajari?
 - Apakah situasi tadi mengingatkanmu pada kehidupan di media sosial?
 - Bagaimana kita memilih informasi yang layak dipercaya?
 - Bagaimana kita menjaga diri agar tidak mudah terpengaruh oleh semua yang kita lihat?

Konsep Inti

Tidak Semua yang Kita Lihat Perlu Kita Ikuti

Setiap hari kita menerima begitu banyak informasi. Ada yang bermanfaat, ada yang menghibur, ada juga yang membuat kita mulai membandingkan diri dengan orang lain. Tidak semua unggahan menunjukkan kenyataan yang utuh. Sering kali kita hanya melihat bagian terbaik dari kehidupan seseorang, sementara perjuangan yang mereka alami tidak terlihat.

Karena itu, penting untuk mengingat bahwa nilai diri kita tidak ditentukan oleh jumlah pengikut, tanda suka, atau komentar yang kita terima. Yang lebih penting adalah bagaimana kita menggunakan dunia digital untuk belajar, berkarya, membangun hubungan yang sehat, dan tetap menjadi diri sendiri.

Aktivitas Individu

Jejak Digitalku

Coba pikirkan kembali bagaimana kamu menggunakan media digital selama seminggu terakhir.

Tuliskan:

- Aktivitas digital yang paling sering kulakukan.
- Hal yang membuatku merasa senang ketika menggunakan media digital.
- Hal yang kadang membuatku merasa tidak nyaman.
- Satu kebiasaan digital yang ingin mulai kuubah.

Tidak ada jawaban yang benar atau salah.

Yang terpenting adalah mengenali kebiasaan kita sendiri sebelum mencoba mengubahnya.

Jurnal Perjalanan

- Hari ini aku menyadari bahwa...
- Hal terbaik dari media digital bagiku adalah...
- Hal yang perlu lebih diperhatikan adalah...
- Satu kebiasaan baru yang ingin kucoba minggu ini adalah...

Bekal Perjalanan

Pertanyaan untuk dibawa pulang :

“Ketika membuka media sosial, apakah aku sedang mengendalikan pilihanku, atau justru pilihanku yang sedang dikendalikan?”

JOURNEY 5

Tekanan dari Sekitar

“Tidak semua orang akan memilih jalan yang sama. Yang terpenting adalah tetap mengenali arah yang ingin kita tuju.”

A. Gambaran Umum

Menjadi remaja sering kali berarti belajar hidup di tengah banyak pengaruh. Ada teman yang mengajak mencoba sesuatu, ada kelompok yang membuat kita ingin diterima, ada harapan dari keluarga, ada aturan di sekolah, ada pendapat orang lain yang terkadang membuat kita mulai meragukan diri sendiri. Semua itu dapat memengaruhi cara kita berpikir, berbicara, dan mengambil keputusan.

Kadang kita mengikuti pilihan orang lain karena merasa itu adalah jalan yang paling mudah. Kadang kita mengatakan “iya”, padahal sebenarnya ingin mengatakan “tidak”. Kadang kita memilih diam bukan karena setuju, tetapi karena takut dianggap berbeda. Hal-hal seperti itu dapat dialami oleh siapa saja.

Journey ini mengajak peserta memahami bahwa tekanan sosial adalah bagian dari kehidupan. Kita mungkin tidak dapat menghindarinya, tetapi kita dapat belajar mengenalinya, memahami pengaruhnya, dan tetap membuat pilihan yang sesuai dengan nilai yang kita yakini.

Melalui olahraga, permainan, dan refleksi, peserta akan berlatih menghadapi berbagai bentuk tekanan tanpa kehilangan arah dan tanpa harus mengorbankan diri sendiri demi diterima oleh orang lain.

B. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir Journey ini, peserta diharapkan mampu :

1. Pengetahuan

- Memahami berbagai bentuk tekanan sosial yang dapat dialami remaja.
- Mengenali bahwa tekanan dapat datang dari teman, keluarga, sekolah, maupun lingkungan.
- Memahami bahwa setiap orang memiliki hak untuk menentukan pilihan bagi dirinya sendiri.

2. Keterampilan

- Mengenali situasi yang membuat dirinya merasa tertekan.
- Menyampaikan pendapat atau penolakan dengan cara yang menghargai orang lain.
- Mempertimbangkan pilihan berdasarkan nilai yang diyakini, bukan semata-mata karena tekanan dari sekitar.

3. Sikap

- Menghargai pilihan diri sendiri dan orang lain.
- Berani mengatakan “tidak” ketika menghadapi ajakan yang tidak sesuai dengan nilai atau tujuan hidupnya.
- Tetap terbuka terhadap perbedaan tanpa kehilangan jati diri.

Kompetensi Life Navigation

Journey ini membantu kita tetap mengenali arah ketika banyak pengaruh datang dari sekitar.

- Mengenal Diri ☆☆☆☆☆
- Hubungan dengan Orang Lain ☆☆☆☆☆
- Menghadapi Tantangan ☆☆☆☆☆
- Mengambil Keputusan ☆☆☆☆☆
- Masa Depan ☆☆☆☆☆

Sebelum Bermain

Ajak peserta berbincang :

- Pernahkah kamu melakukan sesuatu hanya karena teman-temanmu melakukannya?
- Pernahkah kamu merasa tidak enak menolak ajakan seseorang?
- Menurutmu, mengapa mengatakan “tidak” terkadang terasa sulit?
- Apa yang biasanya membuat seseorang mengikuti pilihan kelompok?

Tidak semua peserta perlu berbagi pengalaman pribadi.

Yang terpenting adalah menyadari bahwa setiap orang pernah menghadapi tekanan dari lingkungan sekitarnya.

Aktivitas Olahraga

Nama Permainan : Follow or Lead

Durasi : 30 menit

Tujuan :

- Mengalami bagaimana tekanan kelompok dapat memengaruhi keputusan.
- Melatih keberanian untuk mengambil pilihan sendiri.
- Menyadari bahwa mengikuti kelompok tidak selalu menjadi pilihan terbaik.

Cara Bermain

1. Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok.
2. Setiap kelompok harus menyelesaikan beberapa tantangan fisik sederhana.
3. Sebelum setiap tantangan dimulai, fasilitator memberikan dua pilihan strategi. Salah satu strategi tampak lebih menarik karena dipilih oleh sebagian besar kelompok, tetapi belum tentu menjadi pilihan yang paling efektif.
4. Kelompok bebas menentukan pilihannya sendiri.
5. Setelah beberapa ronde, peserta diajak melihat bagaimana mereka mengambil keputusan. Apakah benar-benar mempertimbangkan situasi, atau lebih banyak mengikuti pilihan kelompok lain?

Babak Ketiga

Duduk melingkar bersama peserta.

1. Apa yang Terjadi?
 - Bagaimana kelompokmu menentukan pilihan?
 - Apakah ada saat ketika kamu ingin memilih sesuatu yang berbeda?

2. Apa yang Kamu Rasakan?

- Bagaimana rasanya ketika pilihanmu berbeda dengan orang lain?
- Apa yang membuatmu tetap bertahan atau justru berubah pikiran?

3. Apa yang Kamu Pelajari?

- Dalam kehidupan sehari-hari, tekanan seperti apa yang paling sering kamu hadapi?
- Apa yang membuat seseorang sulit mengatakan “tidak”?
- Bagaimana cara tetap menghargai orang lain tanpa harus selalu mengikuti mereka?

Konsep Inti

Berani Menentukan Arah Sendiri

Setiap orang membutuhkan teman, setiap orang ingin diterima, itu adalah hal yang wajar.

Namun, diterima oleh kelompok tidak seharusnya membuat kita kehilangan kemampuan untuk menentukan pilihan bagi diri sendiri.

Mengatakan “tidak” bukan berarti menolak seseorang. Mengatakan “tidak” kadang berarti menjaga diri, menjaga tujuan, atau menjaga nilai yang kita yakini.

Keberanian bukan hanya tentang berani mencoba sesuatu. Keberanian juga berarti berani mengambil keputusan yang sesuai dengan hati nurani, meskipun tidak semua orang melakukan hal yang sama.

Aktivitas Individu

Lingkaran Pengaruh

Tuliskan beberapa orang atau kelompok yang paling memengaruhi hidupmu saat ini.

Misalnya :

- Keluarga
- Teman
- Guru
- Pelatih
- Media sosial
- Tokoh yang dikagumi

Lalu renungkan :

- Pengaruh apa yang mereka berikan?
- Mana yang membantuku bertumbuh?
- Mana yang kadang membuatku merasa tertekan?
- Nilai apa yang ingin tetap kupegang ketika menghadapi berbagai pengaruh tersebut?

Tidak ada jawaban yang benar atau salah.

Yang terpenting adalah mulai mengenali berbagai arah yang memengaruhi perjalanan kita.

Jurnal Perjalanan

- Hari ini aku menyadari bahwa...
- Tekanan yang paling sering kurasakan datang dari...
- Hal yang membuatku sulit mengatakan “tidak” adalah...
- Satu hal yang ingin kulatih minggu ini adalah...

Bekal Perjalanan

Pertanyaan untuk dibawa pulang :

“Jika tidak ada seorang pun yang menilaiku, apakah aku tetap akan memilih jalan yang sama?”

JOURNEY 6

Menentukan Tujuan

“Kita tidak harus mengetahui seluruh perjalanan hari ini. Yang penting adalah mengetahui langkah berikutnya yang ingin kita ambil.”

A. Gambaran Umum

Ketika ditanya tentang masa depan, banyak remaja memberikan jawaban yang berbeda.

Ada yang sudah memiliki gambaran yang jelas, ada yang masih mencoba berbagai kemungkinan, ada juga yang belum tahu harus mulai dari mana.

Semua itu adalah hal yang wajar. Masa depan bukan sesuatu yang harus sudah selesai dipikirkan hari ini. Masa depan adalah perjalanan yang dibangun melalui banyak langkah kecil yang kita ambil setiap hari.

Journey ini mengajak peserta memahami bahwa tujuan tidak selalu harus besar. Tujuan dapat dimulai dari hal-hal sederhana. Menyelesaikan tugas tepat waktu. Berlatih lebih rutin. Memperbaiki hubungan dengan keluarga. Meningkatkan nilai pelajaran. Mencoba pengalaman baru. Atau mulai mengenali bidang yang membuat kita bersemangat.

Melalui permainan, refleksi, dan diskusi, peserta akan belajar menetapkan tujuan yang sesuai dengan dirinya sendiri, menyusun langkah-langkah kecil untuk mencapainya, serta memahami bahwa setiap perjalanan akan memiliki tantangan yang perlu dihadapi.

B. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir Journey ini, peserta diharapkan mampu :

1. Pengetahuan

- Memahami bahwa setiap orang memiliki perjalanan hidup yang berbeda.
- Mengenali hubungan antara kebiasaan hari ini dengan tujuan di masa depan.
- Memahami bahwa tujuan dapat berubah seiring bertambahnya pengalaman.

2. Keterampilan

- Menentukan tujuan yang realistis.
- Menyusun langkah-langkah sederhana untuk mencapai tujuan.
- Mengevaluasi perkembangan diri secara berkala.

3. Sikap

- Memiliki semangat untuk terus belajar.
- Bersabar terhadap proses perkembangan diri.
- Percaya bahwa perubahan besar dimulai dari langkah-langkah kecil.

Kompetensi Life Navigation

Journey ini membantu kita mulai melihat arah perjalanan yang ingin kita tempuh.

- Mengenal Diri ☆☆☆☆
- Hubungan dengan Orang Lain ☆☆☆☆
- Menghadapi Tantangan ☆☆☆☆
- Mengambil Keputusan ☆☆☆☆
- Masa Depan ☆☆☆☆

Sebelum Bermain

Ajak peserta berbincang :

- Pernahkah kamu membayangkan dirimu lima tahun dari sekarang?
- Apa hal yang ingin kamu kuasai suatu hari nanti?
- Menurutmu, apakah semua orang harus memiliki cita-cita yang pasti?
- Apa langkah kecil yang sedang kamu lakukan untuk masa depanmu?

Tidak semua peserta perlu menjawab.

Yang terpenting adalah membuka ruang bahwa setiap orang memiliki perjalanan yang berbeda.

Aktivitas Olahraga

Nama Permainan : Road to the Finish

Durasi : 35 menit

Tujuan :

- Mengalami bahwa mencapai tujuan membutuhkan perencanaan, kerja sama, dan kemampuan beradaptasi.
- Menyadari bahwa perjalanan menuju tujuan tidak selalu berjalan lurus.

Cara Bermain

1. Setiap kelompok memiliki tujuan yang sama, yaitu mencapai garis akhir. Namun, sebelum mulai, mereka diberi waktu lima menit untuk menyusun strategi.
2. Di sepanjang lintasan terdapat beberapa tantangan yang mengharuskan kelompok menyesuaikan rencana mereka.

Misalnya:

- Jalur yang semula dapat dilalui tiba-tiba ditutup.
 - Salah satu anggota memiliki tantangan tambahan.
 - Kelompok harus menyelesaikan tugas tertentu sebelum melanjutkan perjalanan.
3. Peserta didorong untuk menyesuaikan strategi tanpa kehilangan tujuan akhir.

Babak Ketiga

Duduk melingkar bersama peserta.

1. Apa yang Terjadi?
 - Apa strategi kelompokmu di awal?
 - Apakah semuanya berjalan sesuai rencana?

2. Apa yang Kamu Rasakan?

- Bagaimana perasaanmu ketika rencana harus berubah?
- Apa yang membuat kelompok tetap berusaha mencapai tujuan?

3. Apa yang Kamu Pelajari?

- Apakah memiliki tujuan berarti semua langkah akan berjalan mudah?
- Mengapa kita terkadang perlu mengubah cara, tetapi tidak harus mengubah tujuan?
- Apa hubungan permainan tadi dengan kehidupan sehari-hari?

Konsep Inti

Perjalanan Besar Dimulai dari Langkah Kecil

Banyak orang melihat hasil yang dicapai seseorang. Namun, yang sering tidak terlihat adalah latihan, kegagalan, perubahan rencana, dan usaha yang dilakukan setiap hari. Tujuan bukan hanya tentang tempat yang ingin kita capai. Tujuan juga membantu kita menentukan langkah berikutnya ketika menghadapi berbagai pilihan. Tidak apa-apa jika tujuanmu berubah. Tidak apa-apa jika jalannya berbeda dengan orang lain. Yang penting adalah terus melangkah dan belajar dari setiap pengalaman.

Aktivitas Individu

Peta Langkahku

Pilih satu tujuan yang ingin kamu capai dalam enam bulan ke depan.

Tidak harus sesuatu yang besar.

Kemudian tuliskan:

- Tujuan yang ingin kuapai?
- Mengapa tujuan ini penting bagiku?
- Langkah kecil pertama yang bisa kulakukan minggu ini?
- Tantangan yang mungkin akan muncul?
- Siapa yang dapat mendukungku selama proses tersebut?

Ingat, perjalanan dimulai dari satu langkah, bukan satu lompatan.

Jurnal Perjalanan

- Hari ini aku menyadari bahwa...
- Hal yang ingin kuapai dalam waktu dekat adalah...
- Langkah pertama yang akan kulakukan adalah...
- Orang yang dapat mendukungku adalah...

Bekal Perjalanan

Pertanyaan untuk dibawa pulang :

“Jika aku mengambil satu langkah kecil setiap hari, akan sejauh apa aku bertumbuh satu tahun dari sekarang?”

JOURNEY 7

Memimpin dengan Tanggung Jawab

“Menjadi pemimpin bukan tentang berada di depan. Menjadi pemimpin adalah tentang berani mengambil tanggung jawab atas tindakan yang kita lakukan.”

A. Gambaran Umum

Ketika mendengar kata “pemimpin”, banyak orang langsung membayangkan seseorang yang berdiri di depan banyak orang. Padahal, kepemimpinan tidak selalu seperti itu.

Seorang teman yang berani mengajak kelompoknya bekerja sama juga sedang memimpin. Seseorang yang mengakui kesalahannya dan berusaha memperbaikinya juga sedang menunjukkan kepemimpinan. Seseorang yang tetap melakukan hal yang benar meskipun tidak ada yang melihat juga sedang memimpin dirinya sendiri.

Setiap orang memiliki kesempatan untuk menjadi pemimpin. Bukan karena jabatan yang dimiliki, tetapi karena pilihan yang diambil setiap hari.

Journey ini mengajak peserta memahami bahwa kepemimpinan dimulai dari kemampuan mengenali tanggung jawab terhadap diri sendiri, kelompok, dan lingkungan di sekitar.

Melalui permainan, refleksi, dan kerja sama dalam tim, peserta akan belajar bahwa pemimpin yang baik bukanlah orang yang selalu memberi perintah, melainkan orang yang mampu mendengarkan, bekerja bersama, mengambil keputusan dengan bijaksana, dan bertanggung jawab atas hasil yang dicapai.

B. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir Journey ini, peserta diharapkan mampu :

1. Pengetahuan

- Memahami bahwa kepemimpinan dapat ditunjukkan oleh siapa saja.
- Mengenali berbagai bentuk tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.
- Memahami bahwa kepemimpinan adalah proses belajar, bukan bakat yang dimiliki sejak lahir.

2. Keterampilan

- Mengambil peran dalam kelompok sesuai kebutuhan.
- Mengajak anggota kelompok bekerja sama.
- Mengambil tanggung jawab atas keputusan dan tindakan yang dilakukan.

3. Sikap

- Bersedia membantu kelompok mencapai tujuan bersama.
- Menghargai kontribusi setiap anggota tim.
- Bertanggung jawab terhadap tindakan dan pilihan yang diambil.

Kompetensi Life Navigation

Journey ini menggabungkan seluruh kemampuan yang telah dipelajari selama perjalanan kedua.

- Mengenal Diri ☆☆☆☆
- Hubungan dengan Orang Lain ☆☆☆☆
- Menghadapi Tantangan ☆☆☆☆
- Mengambil Keputusan ☆☆☆☆
- Masa Depan ☆☆☆☆

Sebelum Bermain

Ajak peserta berbincang :

- Menurutmu, siapa yang bisa disebut pemimpin?
- Pernahkah kamu memimpin sebuah kelompok, walaupun hanya sebentar?
- Apa yang membuat seseorang ingin mengikuti seorang pemimpin?
- Mana yang lebih sulit, memimpin orang lain atau memimpin diri sendiri?

Tidak semua peserta harus menjawab.

Yang penting adalah membuka pemahaman bahwa kepemimpinan memiliki banyak bentuk.

Aktivitas Olahraga

Nama Permainan : Blind Strategy Challenge

Durasi : 35 menit

Tujuan :

- Melatih komunikasi, kepercayaan, dan pembagian peran.
- Mengalami bahwa kepemimpinan dapat muncul dari berbagai anggota tim.
- Menyadari pentingnya tanggung jawab terhadap kelompok.

Cara Bermain

1. Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok.
2. Setiap kelompok harus menyelesaikan lintasan sederhana yang terdiri dari beberapa tantangan.
3. Sebagian anggota kelompok menggunakan penutup mata.
4. Anggota lainnya bertugas memberikan arahan agar seluruh tim dapat menyelesaikan lintasan dengan aman.
5. Pada ronde berikutnya, peran ditukar sehingga setiap peserta memiliki kesempatan memimpin dan dipimpin.
6. Fasilitator mengamati bagaimana kelompok berkomunikasi, membagi tugas, dan saling mendukung ketika menghadapi tantangan.

Babak Ketiga

Duduk melingkar bersama peserta.

1. Apa yang Terjadi?
 - Bagaimana kelompok membagi peran?
 - Apakah ada seseorang yang langsung mengambil inisiatif?
 - Bagaimana keputusan dibuat dalam kelompok?

2. Apa yang Kamu Rasakan?

- Bagaimana rasanya ketika dipercaya memimpin?
- Bagaimana rasanya ketika harus mempercayai orang lain?
- Apa tantangan terbesar saat bekerja sama?

3. Apa yang Kamu Pelajari?

- Apa yang membuat seseorang layak dipercaya?
- Apakah seorang pemimpin harus selalu memiliki semua jawaban?
- Bagaimana setiap anggota dapat membantu keberhasilan kelompok?

Konsep Inti

Kepemimpinan Dimulai dari Diri Sendiri

Sering kali kita berpikir bahwa kepemimpinan adalah kemampuan memengaruhi orang lain. Padahal, langkah pertama dalam kepemimpinan adalah kemampuan mengelola diri sendiri.

Menepati janji, datang tepat waktu, mengakui kesalahan, menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawab, mendengarkan sebelum berbicara, menghargai pendapat yang berbeda, semua itu adalah bentuk kepemimpinan.

Ketika kita mampu memimpin diri sendiri, orang lain akan lebih mudah mempercayai kita. Dan ketika kepercayaan tumbuh, kepemimpinan akan tumbuh bersama dengannya.

Aktivitas Individu

Jejak Kepemimpinanku

Pikirkan kembali satu pengalaman ketika kamu menjadi bagian dari sebuah kelompok.

Tuliskan :

- Peran apa yang biasanya kuambil dalam kelompok?
- Kekuatan apa yang kubawa bagi tim?
- Hal apa yang masih ingin kulatih?
- Tanggung jawab apa yang ingin lebih konsisten kulakukan dalam kehidupan sehari-hari?

Tidak ada peran yang lebih penting daripada yang lain.

Sebuah tim yang baik membutuhkan setiap anggotanya.

Jurnal Perjalanan

- Hari ini aku menyadari bahwa...
- Hal yang membuat seorang pemimpin layak dipercaya adalah...
- Tanggung jawab yang ingin lebih kulatih mulai minggu ini adalah...
- Satu tindakan kecil yang akan kulakukan untuk membantu orang lain adalah...

Bekal Perjalanan

Pertanyaan untuk dibawa pulang :

“Jika tidak ada jabatan atau penghargaan, apakah aku tetap akan memilih melakukan hal yang benar?”



JOURNEY 8

Menjadi Teman yang Peduli

“Kadang seseorang tidak membutuhkan jawaban. Mereka hanya membutuhkan seseorang yang bersedia hadir dan mendengarkan.”

A. Gambaran Umum

Setiap orang pernah mengalami hari yang terasa lebih berat dari biasanya. Ada yang sedang menghadapi masalah di rumah, ada yang merasa tertekan di sekolah, ada yang kehilangan semangat, ada yang merasa kesepian meskipun berada di tengah banyak orang.

Dalam situasi seperti itu, kehadiran seorang teman dapat membuat perbedaan. Bukan karena teman mampu menyelesaikan semua masalah. Tetapi karena teman yang peduli dapat membuat seseorang merasa bahwa ia tidak harus menghadapi semuanya sendirian.

Menjadi teman yang peduli bukan berarti memikul semua beban orang lain. Menjadi teman yang peduli berarti bersedia mendengarkan, menghargai perasaan orang lain, dan mengetahui kapan kita perlu mengajak mereka mencari bantuan dari orang dewasa atau layanan yang lebih tepat.

Journey ini menjadi penutup perjalanan tahun kedua. Karena setelah belajar mengenal diri, mengelola emosi, menghadapi konflik, mengambil keputusan, dan memimpin dengan tanggung jawab, kita juga belajar bahwa bertumbuh tidak hanya tentang diri sendiri. Perjalanan menjadi lebih bermakna ketika kita saling mendukung.

B. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir Journey ini, peserta diharapkan mampu :

1. Pengetahuan

- Memahami pentingnya dukungan sosial dalam kehidupan remaja.
- Mengenali perbedaan antara mendukung teman dan menyelesaikan masalah teman.
- Mengetahui kepada siapa harus meminta bantuan ketika menghadapi situasi yang membutuhkan dukungan lebih lanjut.

2. Keterampilan

- Mendengarkan dengan penuh perhatian.
- Menunjukkan empati tanpa menghakimi.
- Menghubungkan teman kepada orang dewasa yang dipercaya ketika diperlukan.

3. Sikap

- Peduli terhadap kesejahteraan teman.
- Menghormati pengalaman dan perasaan orang lain.
- Menyadari bahwa meminta bantuan adalah tindakan yang menunjukkan kepedulian, bukan kelemahan.

Kompetensi Life Navigation

Journey ini menjadi rangkuman dari seluruh perjalanan kedua.

- Mengenal Diri ☆☆☆☆
- Hubungan dengan Orang Lain ☆☆☆☆
- Menghadapi Tantangan ☆☆☆☆
- Mengambil Keputusan ☆☆☆☆
- Masa Depan ☆☆☆☆

Sebelum Bermain

Ajak peserta berbincang :

- Siapa orang yang biasanya kamu datangi ketika sedang menghadapi masalah?
- Apa yang membuatmu merasa nyaman bercerita kepada seseorang?
- Pernahkah kamu ingin membantu teman, tetapi tidak tahu harus berbuat apa?
- Menurutmu, apa arti menjadi teman yang baik?

Tidak semua peserta perlu berbagi pengalaman pribadi.

Yang penting adalah menyadari bahwa setiap orang membutuhkan dukungan dalam perjalanan hidupnya.

Aktivitas Olahraga

Nama Permainan : Trust Circle Challenge

Durasi : 35 menit

Tujuan :

- Melatih kepercayaan dan kerja sama.
- Mengalami pentingnya saling mendukung dalam kelompok.
- Menyadari bahwa setiap orang memiliki peran dalam keberhasilan tim.

Cara Bermain

1. Peserta dibagi menjadi kelompok kecil.
2. Setiap kelompok menyelesaikan serangkaian tantangan yang hanya dapat diselesaikan apabila seluruh anggota saling membantu.

Misalnya :

- Memindahkan bola menggunakan tali yang dipegang bersama.
 - Menyeberangi lintasan dengan syarat seluruh anggota tetap terhubung.
 - Menyusun strategi agar semua anggota dapat menyelesaikan tantangan, bukan hanya yang paling cepat.
3. Fasilitator mengamati bagaimana peserta saling memberi dukungan, menawarkan bantuan, dan memastikan tidak ada anggota yang tertinggal.

Babak Ketiga

Duduk melingkar bersama peserta.

1. Apa yang Terjadi?
 - Apa yang membuat kelompok berhasil menyelesaikan tantangan?

- Apakah semua anggota memiliki kesempatan untuk berkontribusi?
2. Apa yang Kamu Rasakan?
 - Bagaimana rasanya ketika ada teman yang membantumu?
 - Bagaimana rasanya ketika kamu membantu orang lain?
 3. Apa yang Kamu Pelajari?
 - Menurutmu, apa arti dukungan?
 - Apa yang membuat seseorang merasa didengarkan?
 - Kapan kita perlu mengajak orang dewasa atau tenaga profesional untuk membantu seorang teman?

Konsep Inti

Menjadi Teman yang Hadir

Ketika seorang teman bercerita, kita sering merasa harus segera memberi solusi. Padahal, belum tentu itu yang mereka butuhkan. Sering kali, yang paling berarti adalah seseorang yang mau mendengarkan tanpa memotong cerita, tanpa terburu-buru menghakimi, dan tanpa menganggap perasaannya berlebihan.

Namun, kita juga perlu mengenali batas kemampuan kita. Jika seorang teman bercerita tentang kekerasan, keinginan menyakiti diri sendiri, perundungan yang terus terjadi, atau situasi lain yang membahayakan keselamatannya, kita tidak harus menanganinya sendirian.

Kepedulian juga berarti berani mengajak mereka mencari bantuan kepada orang dewasa yang dipercaya, seperti orang tua, guru, konselor sekolah, pelatih, atau tenaga profesional. Mendukung bukan berarti memikul semua beban. Mendukung berarti berjalan bersama sejauh yang kita mampu, lalu mencari bantuan ketika dibutuhkan.

Aktivitas Individu

Lingkaran Dukunganku

Gambarlah dirimu di tengah sebuah lingkaran. Di sekelilingnya, tuliskan nama orang-orang yang dapat menjadi sumber dukungan dalam hidupmu. Misalnya :

- Keluarga
- Teman
- Guru
- Pelatih
- Saudara
- Tetangga
- Tokoh masyarakat

Kemudian renungkan :

- Siapa yang paling mudah kuhubungi ketika menghadapi masalah?
- Apakah ada orang yang ingin lebih sering kuajak berbicara?
- Bagaimana aku dapat menjadi teman yang lebih peduli bagi orang lain?

Tidak ada jumlah yang benar atau salah.

Yang terpenting adalah menyadari bahwa kita tidak harus menghadapi semuanya sendirian.

Jurnal Perjalanan

- Hari ini aku menyadari bahwa...
- Sikap yang membuatku merasa didukung oleh orang lain adalah...
- Hal yang ingin kulakukan agar menjadi teman yang lebih peduli adalah...
- Satu orang yang ingin kuucapkan terima kasih minggu ini adalah...

Bekal Perjalanan

Pertanyaan untuk dibawa pulang :

“Kehadiranku membuat orang lain merasa seperti apa?”



AKHIR PERJALANAN KEDUA (AKU TIDAK BERJALAN SENDIRIAN)

Beberapa waktu yang lalu, aku belajar mengenal diriku.

Saat ini, aku belajar menghadapi berbagai situasi yang tidak selalu mudah. Aku belajar bahwa keberanian bukan berarti tidak pernah takut. Aku belajar bahwa keputusan membutuhkan pertimbangan. Aku belajar bahwa setiap orang membutuhkan dukungan, termasuk diriku sendiri.

Aku mungkin belum memiliki semua jawaban. Namun, hari ini aku lebih siap daripada setahun yang lalu.

Dan itu sudah menjadi sebuah kemajuan.



PERJALANAN KETIGA

MENGAMBIL KENDALI HIDUP DAN MENYAMBUUT MASA DEPAN

“Kita tidak dapat menentukan dari mana perjalanan ini dimulai. Tetapi kita dapat menentukan bagaimana kita ingin melanjutkannya.”

Beberapa tahun terakhir telah membawamu melalui banyak pengalaman. Kamu mulai mengenal dirimu sendiri. Kamu belajar memahami emosi, membangun hubungan, menghadapi konflik, mengambil keputusan, menghadapi berbagai tekanan, menetapkan tujuan, hingga belajar menjadi teman yang peduli. Semua pengalaman itu membentukmu menjadi pribadi yang terus bertumbuh.

Kini, kamu berada di bagian perjalanan yang berbeda. Sebentar lagi, banyak hal akan berubah. Mungkin kamu akan lulus dari sekolah, mungkin kamu akan melanjutkan pendidikan, mungkin kamu mulai bekerja, mungkin kamu memilih jalan yang belum pernah kamu bayangkan sebelumnya. Perubahan sering kali membawa pertanyaan baru.

“Apakah aku sudah siap?”

“Bagaimana jika aku gagal?”

“Bagaimana jika pilihanku berbeda dengan orang lain?”

“Seperti apa orang yang ingin aku menjadi?”

Tidak semua pertanyaan itu harus terjawab hari ini. Yang terpenting adalah kamu memiliki bekal untuk terus melangkah.

Pada perjalanan ketiga, kita akan belajar melihat kehidupan secara lebih utuh. Kita akan memahami bahwa setiap pilihan membawa konsekuensi. Kita akan mengenali nilai-nilai yang ingin kita pegang, mulai mempersiapkan langkah menuju dunia setelah sekolah, menghadapi kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, serta memahami bahwa menjadi dewasa bukan berarti harus menghadapi semuanya sendirian.

Perjalanan ini bukan tentang menjadi orang yang sempurna. Perjalanan ini adalah tentang menjadi seseorang yang mengenal dirinya, memahami nilai yang dipegang, berani mengambil tanggung jawab, dan terus bertumbuh dalam setiap langkah yang diambil. Karena menjadi dewasa bukanlah sebuah garis akhir. Menjadi dewasa adalah perjalanan untuk terus belajar menjalani kehidupan dengan kesadaran, keberanian, dan kepedulian terhadap diri sendiri maupun orang lain.

Mungkin setelah program ini selesai, kita tidak lagi bertemu setiap minggu. Namun, harapannya, nilai-nilai yang telah kamu pelajari akan terus menemanimu ketika menghadapi berbagai pilihan, tantangan, dan kesempatan di masa depan. Karena perjalanan yang sesungguhnya tidak dimulai ketika buku ini dibuka. Perjalanan itu dimulai setiap kali kamu memilih melangkah.



JOURNEY 1

Pilihan Hidup dan Konsekuensinya

“Hidup kita dibentuk oleh banyak pilihan. Sebagian terasa besar, tetapi sebagian lainnya adalah keputusan-keputusan kecil yang kita ambil setiap hari.”

A. Gambaran Umum

Setiap hari kita membuat pilihan. Bangun lebih pagi atau menekan tombol tunda alarm, belajar atau menunda pekerjaan, mengikuti ajakan teman atau memilih pulang, mengatakan jujur atau mencari alasan, membantu seseorang atau berpura-pura tidak melihat.

Sebagian pilihan terasa sederhana. Namun, ketika dilakukan berulang kali, pilihan-pilihan tersebut perlahan membentuk kebiasaan, hubungan, kesempatan, bahkan arah kehidupan kita. Sering kali kita baru menyadari dampaknya setelah waktu berlalu.

Journey ini mengajak peserta memahami bahwa setiap pilihan membawa konsekuensi. Bukan untuk membuat kita takut mengambil keputusan, tetapi agar kita lebih sadar sebelum menentukan langkah.

Melalui olahraga, diskusi, dan refleksi, peserta akan melihat bahwa keputusan yang baik bukan selalu keputusan yang paling mudah.

Kadang keputusan terbaik adalah keputusan yang sesuai dengan nilai yang kita pegang, meskipun membutuhkan keberanian.

B. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir Journey ini, peserta diharapkan mampu :

1. Pengetahuan

- Memahami bahwa setiap pilihan memiliki konsekuensi.
- Mengenali hubungan antara pilihan, kebiasaan, dan masa depan.
- Memahami bahwa konsekuensi dapat dirasakan oleh diri sendiri maupun orang lain.

2. Keterampilan

- Mempertimbangkan beberapa pilihan sebelum bertindak.
- Melihat konsekuensi jangka pendek dan jangka panjang.
- Mengambil keputusan yang selaras dengan tujuan dan nilai yang diyakini.

3. Sikap

- Bertanggung jawab atas pilihan yang diambil.
- Tidak mudah menyalahkan keadaan atau orang lain.
- Berani belajar dari keputusan yang pernah diambil.

Kompetensi Life Navigation

Journey ini mengajak kita melihat hubungan antara pilihan hari ini dan kehidupan di masa depan.

- Mengenal Diri ☆☆☆☆
- Hubungan dengan Orang Lain ☆☆☆☆☆
- Menghadapi Tantangan ☆☆☆☆☆
- Mengambil Keputusan ☆☆☆☆☆
- Masa Depan ☆☆☆☆☆

Sebelum Bermain

Ajak peserta berbincang :

- Apa keputusan terpenting yang pernah kamu ambil?
- Pernahkah kamu menyesali sebuah pilihan?
- Menurutmu, apakah satu keputusan dapat mengubah perjalanan hidup seseorang?
- Apa yang biasanya menjadi pertimbanganmu sebelum memilih sesuatu?

Tidak semua peserta perlu menjawab.

Yang terpenting adalah menyadari bahwa setiap orang sedang menjalani perjalanan yang dibentuk oleh berbagai pilihan.

Aktivitas Olahraga

Nama Permainan : Choose Your Path

Durasi : 35 menit

Tujuan :

- Mengalami bahwa setiap pilihan memiliki keuntungan dan tantangan.
- Melatih kemampuan mempertimbangkan risiko sebelum bertindak.
- Menyadari bahwa tidak ada satu pilihan yang selalu paling mudah.

Cara Bermain

1. Siapkan tiga jalur menuju garis akhir.
Setiap jalur memiliki karakteristik yang berbeda.
Jalur A lebih cepat, tetapi memiliki lebih banyak rintangan.
Jalur B lebih panjang, tetapi relatif aman.
Jalur C membutuhkan kerja sama seluruh anggota tim agar dapat diselesaikan.
2. Sebelum permainan dimulai, setiap kelompok diberi waktu lima menit untuk berdiskusi dan memilih jalur yang akan ditempuh.
3. Setelah permainan dimulai, mereka tidak dapat berpindah jalur.
4. Ketika semua kelompok selesai, fasilitator tidak membahas siapa yang paling cepat mencapai garis akhir, tetapi mengajak peserta melihat bagaimana mereka mengambil keputusan dan menghadapi konsekuensinya.

Babak Ketiga

Duduk melingkar bersama peserta.

1. Apa yang Terjadi?
 - Mengapa kelompokmu memilih jalur tersebut?
 - Informasi apa yang paling memengaruhi keputusanmu?
 - Apakah keputusan itu berjalan sesuai harapan?
2. Apa yang Kamu Rasakan?
 - Bagaimana perasaanmu ketika pilihanmu ternyata lebih sulit?
 - Apa yang kamu lakukan ketika menghadapi tantangan yang tidak diperkirakan?
3. Apa yang Kamu Pelajari?
 - Apa hubungan permainan ini dengan kehidupan sehari-hari?
 - Mengapa penting mempertimbangkan konsekuensi sebelum memilih?
 - Bagaimana jika hasil yang diperoleh tidak sesuai harapan?

Konsep Inti

Pilihan Hari Ini Menjadi Cerita Esok Hari

Kita sering membayangkan bahwa hidup berubah karena satu keputusan besar. Padahal, sebagian besar perubahan terjadi melalui pilihan-pilihan kecil yang kita lakukan berulang kali.

Kebiasaan belajar setiap hari, menepati janji, menjaga kesehatan, memilih teman yang memberi pengaruh positif. Berani mengatakan “tidak” ketika menghadapi ajakan yang bertentangan dengan nilai yang kita pegang.

Semua pilihan itu mungkin terasa sederhana. Namun, ketika dilakukan secara konsisten, pilihan tersebut membantu membentuk masa depan yang kita inginkan. Tidak ada orang yang selalu mengambil keputusan yang sempurna. Yang terpenting adalah bersedia belajar dari setiap pengalaman dan menggunakan pelajaran tersebut untuk membuat pilihan yang lebih baik di kemudian hari.

Aktivitas Individu

Jejak Pilihanku

Pilih satu keputusan yang pernah kamu ambil dan masih kamu ingat hingga hari ini.

Tuliskan:

- Apa situasinya?
- Pilihan apa yang kamu miliki saat itu?
- Mengapa kamu memilih jalan tersebut?
- Apa dampaknya bagi dirimu?
- Apa dampaknya bagi orang lain?
- Pelajaran apa yang kamu bawa dari pengalaman itu?

Ingatlah, tujuan refleksi ini bukan untuk menyesali masa lalu, melainkan untuk memahami bagaimana pengalaman membantu kita bertumbuh.

Jurnal Perjalanan

- Hari ini aku menyadari bahwa...
- Pilihan kecil yang paling memengaruhi hidupku selama ini adalah...
- Satu keputusan yang ingin kuambil dengan lebih sadar mulai hari ini adalah...
- Nilai yang ingin kujadikan pegangan ketika mengambil keputusan adalah...

Bekal Perjalanan

Pertanyaan untuk dibawa pulang :

“Jika lima tahun dari sekarang aku melihat kembali hari ini, pilihan apa yang akan membuatku bangga karena telah berani mengambilnya?”

JOURNEY 2

Mengenal Nilai Hidupku

“Nilai hidup adalah kompas yang membantu kita tetap menemukan arah, bahkan ketika jalan di depan terasa tidak pasti.”

A. Gambaran Umum

Setiap orang memiliki sesuatu yang dianggap penting dalam hidupnya. Ada yang sangat menghargai kejujuran, ada yang percaya bahwa keluarga selalu menjadi prioritas, ada yang ingin hidup dengan penuh kepedulian, ada yang berusaha menjaga komitmen, menghormati orang lain, atau terus belajar menjadi pribadi yang lebih baik. Hal-hal itulah yang disebut sebagai nilai hidup.

Nilai hidup bukanlah aturan yang dibuat orang lain untuk kita ikuti. Nilai hidup adalah keyakinan yang membantu kita menentukan arah ketika harus mengambil keputusan.

Sering kali kita baru menyadari pentingnya nilai hidup ketika menghadapi situasi yang sulit. Saat teman mengajak melakukan sesuatu yang bertentangan dengan hati nurani.

Saat kita harus memilih antara jalan yang mudah atau jalan yang benar. Saat kita harus memutuskan sesuatu meskipun tidak semua orang akan setuju.

Journey ini mengajak peserta mengenali nilai-nilai yang mereka anggap penting, memahami bagaimana nilai tersebut memengaruhi pilihan hidup, serta menyadari bahwa setiap orang dapat memiliki nilai yang berbeda tanpa harus saling merendahkan.

B. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir Journey ini, peserta diharapkan mampu :

1. Pengetahuan

- Memahami pengertian nilai hidup.
- Mengenali bahwa nilai hidup memengaruhi cara seseorang mengambil keputusan.
- Memahami bahwa setiap orang dapat memiliki nilai yang berbeda.

2. Keterampilan

- Mengidentifikasi nilai-nilai yang dianggap penting dalam kehidupan.
- Menghubungkan nilai hidup dengan pilihan yang diambil sehari-hari.
- Menjelaskan alasan di balik pilihan yang dibuat.

3. Sikap

- Menghargai nilai yang dimiliki diri sendiri maupun orang lain.
- Bersedia merefleksikan kembali nilai yang ingin dipegang.
- Menjaga konsistensi antara nilai dan tindakan.

Kompetensi Life Navigation

Journey ini membantu kita membangun kompas yang akan menjadi pegangan dalam berbagai perjalanan hidup.

- Mengenal Diri ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- Hubungan dengan Orang Lain ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- Menghadapi Tantangan ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- Mengambil Keputusan ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- Masa Depan ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Sebelum Bermain

Ajak peserta berbincang :

- Menurutmu, apa arti menjadi orang yang baik?
- Apa sifat yang paling kamu kagumi dari seseorang?
- Pernahkah kamu melakukan sesuatu yang sebenarnya bertentangan dengan apa yang kamu yakini?
- Nilai apa yang menurutmu paling penting dalam sebuah persahabatan?

Tidak semua peserta perlu menjawab.

Yang terpenting adalah mulai menyadari bahwa setiap orang memiliki keyakinan yang menjadi pegangan dalam hidupnya.

Aktivitas Olahraga

Nama Permainan : The Choice Challenge

Durasi : 35 menit

Tujuan :

- Mengalami situasi ketika harus memilih di antara beberapa kepentingan.
- Menyadari bahwa keputusan sering kali dipengaruhi oleh nilai yang kita pegang.
- Melatih kemampuan berdiskusi dan menghargai perbedaan.

Cara Bermain

1. Setiap kelompok menyelesaikan beberapa tantangan secara bergantian. Di tengah permainan, fasilitator memberikan pilihan-pilihan yang tidak memiliki jawaban mutlak.

Misalnya:

- Menunggu seluruh anggota tim agar selesai bersama, atau melanjutkan permainan untuk mengejar waktu.
 - Membantu kelompok lain yang mengalami kesulitan, atau fokus mengejar kemenangan tim sendiri.
 - Mengambil jalur yang lebih mudah untuk kelompok sendiri, atau jalur yang memungkinkan semua kelompok menyelesaikan tantangan dengan aman.
2. Tidak ada pilihan yang langsung dinilai benar atau salah.
 3. Yang menjadi fokus adalah alasan di balik keputusan yang diambil.

Babak Ketiga

Duduk melingkar bersama peserta.

1. Apa yang Terjadi?
 - Pilihan apa yang diambil kelompokmu?
 - Mengapa kelompokmu memilih cara tersebut?
2. Apa yang Kamu Rasakan?
 - Apakah semua anggota memiliki pendapat yang sama?
 - Bagaimana rasanya ketika pendapatmu berbeda dengan teman satu tim?
3. Apa yang Kamu Pelajari?
 - Apa yang paling memengaruhi keputusanmu?
 - Nilai apa yang menurutmu muncul selama permainan?
 - Bagaimana nilai tersebut terlihat dalam kehidupan sehari-hari?

Konsep Inti

Nilai Hidup Menjadi Arah Ketika Jalan Terasa Rumit

Dalam hidup, kita tidak selalu menemukan jawaban yang mudah. Kadang kita harus memilih di antara dua hal yang sama-sama penting. Pada saat seperti itulah nilai hidup membantu kita menentukan arah.

Seseorang yang menghargai kejujuran mungkin memilih mengatakan yang sebenarnya meskipun berisiko. Seseorang yang menghargai tanggung jawab akan berusaha menepati komitmennya meskipun sedang merasa lelah. Seseorang yang menjunjung kepedulian mungkin memilih membantu temannya walaupun harus mengorbankan sedikit waktunya.

Nilai hidup tidak membuat perjalanan menjadi lebih mudah. Namun, nilai hidup membantu kita tetap mengetahui alasan mengapa kita memilih sebuah jalan. Dan ketika kita memahami alasan itu, kita lebih siap bertanggung jawab atas pilihan yang kita ambil.

Aktivitas Individu

Kompas Nilai

1. Di bawah ini terdapat beberapa nilai :
Kejujuran • Kepedulian • Keberanian • Tanggung Jawab • Rasa Hormat • Keadilan • Disiplin
• Kerja Sama • Ketekunan • Empati • Integritas • Rasa Ingin Tahu • Kesederhanaan • Kemandirian
2. Pilih lima nilai yang paling penting bagimu.
3. Kemudian pilih tiga.
4. Lalu pilih satu nilai yang paling ingin kamu pegang dalam kehidupan sehari-hari.
Tuliskan :
 - Mengapa nilai itu penting bagiku?
 - Dalam situasi apa nilai itu paling sering diuji?

- Apa satu tindakan sederhana yang dapat kulakukan minggu ini agar nilai tersebut benar-benar terlihat dalam perilakuku?

Jurnal Perjalanan

- Hari ini aku menyadari bahwa...
- Nilai yang paling ingin kupegang adalah...
- Situasi yang paling sering mengujiku adalah...
- Satu tindakan yang akan kulakukan agar nilaiku terlihat dalam kehidupan sehari-hari adalah...

Bekal Perjalanan

Pertanyaan untuk dibawa pulang :

“Ketika orang lain mengenalku, nilai apa yang mereka rasakan melalui cara aku bersikap dan berperilaku mereka?”

JOURNEY 3

Menyambut Masa Depan

“Tidak semua orang memulai perjalanan dari tempat yang sama. Yang terpenting adalah terus melangkah ke arah yang ingin kita tuju.”

A. Gambaran Umum

Ketika mendekati akhir masa sekolah, pertanyaan tentang masa depan mulai sering muncul.

“Kamu mau kuliah di mana?”

“Sudah tahu mau kerja apa?”

“Setelah lulus, rencananya apa?”

Bagi sebagian orang, pertanyaan itu terasa menyenangkan. Bagi sebagian lainnya, pertanyaan itu justru membuat bingung atau tertekan. Padahal, tidak ada satu jalan yang harus ditempuh oleh semua orang.

Setiap orang memiliki kesempatan, tantangan, minat, dan kondisi yang berbeda. Ada yang memilih melanjutkan Pendidikan, ada yang mulai bekerja, ada yang membangun usaha, ada yang memilih belajar keterampilan baru sebelum menentukan langkah berikutnya. Semua pilihan tersebut memiliki nilai.

Journey ini mengajak peserta melihat berbagai kemungkinan setelah lulus sekolah, mengenali minat dan potensi diri, serta memahami bahwa masa depan dibangun melalui langkah-langkah yang terus dipelajari, bukan hanya oleh satu keputusan besar.

B. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir Journey ini, peserta diharapkan mampu :

1. Pengetahuan

- Mengenali berbagai pilihan yang dapat ditempuh setelah lulus sekolah.
- Memahami bahwa setiap pilihan memiliki peluang dan tantangannya masing-masing.
- Mengetahui pentingnya terus belajar sepanjang kehidupan.

2. Keterampilan

- Mengidentifikasi minat, kemampuan, dan sumber daya yang dimiliki.
- Mencari informasi untuk mendukung rencana masa depan.
- Menyusun langkah awal menuju pilihan yang ingin dicoba.

3. Sikap

- Terbuka terhadap berbagai kemungkinan.
- Menghargai perjalanan hidup yang berbeda-beda.
- Percaya bahwa masa depan dapat dibangun melalui proses belajar yang berkelanjutan.

Kompetensi Life Navigation

Journey ini membantu kita melihat berbagai jalan yang dapat ditempuh menuju masa depan.

- Mengenal Diri ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- Hubungan dengan Orang Lain ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- Menghadapi Tantangan ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- Mengambil Keputusan ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- Masa Depan ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Sebelum Bermain

Ajak peserta berbincang :

- Apa yang paling sering kamu pikirkan ketika mendengar kata “masa depan”?
- Siapa yang paling banyak memengaruhi bayanganmu tentang masa depan?
- Menurutmu, apakah semua orang harus memiliki rencana yang sama?
- Keterampilan apa yang ingin kamu kuasai sebelum lulus sekolah?

Tidak semua peserta perlu menjawab.

Yang terpenting adalah membuka ruang bahwa masa depan memiliki banyak kemungkinan.

Aktivitas Olahraga

Nama Permainan : Future Quest

Durasi : 40 menit

Tujuan :

- Mengalami bahwa perjalanan menuju tujuan membutuhkan persiapan, kerja sama, dan kemampuan beradaptasi.
- Mengenali bahwa setiap kelompok dapat memilih strategi yang berbeda untuk mencapai tujuan.
- Melatih kemampuan merencanakan langkah berikutnya.

Cara Bermain

1. Lapangan dibagi menjadi empat pos.
2. Setiap pos menggambarkan tantangan yang berbeda, misalnya:
 - Belajar (tantangan koordinasi dan konsentrasi)
 - Bekerja Sama (tantangan kolaborasi tim)
 - Beradaptasi (tantangan ketika aturan permainan berubah)
 - Menyelesaikan Masalah (tantangan strategi)
3. Kelompok bebas menentukan urutan pos yang ingin mereka selesaikan.
4. Setiap pilihan memiliki kelebihan dan tantangan yang berbeda.
5. Di akhir permainan, peserta diajak melihat bahwa tidak semua kelompok menempuh jalan yang sama, tetapi semuanya tetap dapat mencapai garis akhir.

Babak Ketiga

Duduk melingkar bersama peserta.

1. Apa yang Terjadi?
 - Mengapa kelompokmu memilih urutan tantangan tersebut?

- Apakah ada strategi yang berubah selama permainan?
2. Apa yang Kamu Rasakan?
- Bagaimana rasanya ketika melihat kelompok lain memilih jalan yang berbeda?
 - Apakah pilihan mereka membuatmu ingin mengubah strategimu?
3. Apa yang Kamu Pelajari?
- Apa hubungan permainan ini dengan perjalanan setelah lulus sekolah?
 - Mengapa setiap orang dapat memiliki jalan yang berbeda?
 - Apa yang perlu dipersiapkan agar kita lebih siap menghadapi masa depan?

Konsep Inti

Tidak Ada Satu Jalan untuk Semua Orang

Sering kali kita membandingkan perjalanan hidup dengan orang lain. Padahal, setiap orang memulai dari kondisi yang berbeda. Ada yang memiliki banyak kesempatan, ada yang harus bekerja sambil belajar, ada yang membutuhkan waktu lebih lama untuk menemukan minatnya.

Tidak ada jalan yang lebih berharga hanya karena terlihat lebih cepat atau lebih populer. Yang terpenting adalah terus belajar, mengembangkan kemampuan, dan berani mengambil langkah berikutnya. Masa depan bukan hanya ditentukan oleh pilihan pertama setelah lulus. Masa depan dibentuk oleh kesediaan untuk terus belajar, beradaptasi, dan berkembang sepanjang kehidupan.

Aktivitas Individu

Peta Masa Depan

Bayangkan dirimu tiga tahun dari sekarang.

Tuliskan :

- Hal apa yang sedang kulakukan?
- Kemampuan apa yang ingin sudah kumiliki?
- Pengalaman apa yang ingin kucoba?
- Siapa yang dapat membantuku mencapai tujuan tersebut?
- Langkah pertama apa yang dapat kulakukan dalam satu bulan ke depan?

Tidak perlu mengetahui semua jawabannya hari ini.

Yang penting adalah mulai melihat kemungkinan yang ingin kamu jelajahi.

Jurnal Perjalanan

- Hari ini aku menyadari bahwa...
- Hal yang paling ingin kupelajari setelah lulus adalah...
- Langkah kecil yang bisa mulai kulakukan bulan ini adalah...
- Orang yang ingin kuajak berdiskusi tentang masa depanku adalah...

Bekal Perjalanan

Pertanyaan untuk dibawa pulang :

“Jika kesempatan tidak datang dengan sendirinya, langkah apa yang bisa mulai kubuat untuk membuka kesempatan itu?”



JOURNEY 4

Mengenali Risiko, Membuat Pilihan yang Aman

“Keberanian bukan berarti mengabaikan risiko. Keberanian adalah memahami risiko, mempertimbangkannya, lalu memilih langkah yang paling bertanggung jawab.”

A. Gambaran Umum

Setiap hari kita menghadapi berbagai pilihan. Sebagian terasa sederhana, sebagian lainnya dapat membawa dampak yang lebih besar. Mengendarai motor tanpa helm, mengikuti tantangan yang sedang viral, menerima ajakan teman tanpa mengetahui konsekuensinya, membagikan informasi pribadi di internet. Mencoba sesuatu hanya karena ingin diterima.

Sering kali, keputusan diambil dengan cepat karena situasinya terasa mendesak atau karena kita mengikuti orang lain. Padahal, setiap pilihan memiliki tingkat resiko yang berbeda. Resiko bukan selalu berarti kita harus berhenti melangkah. Resiko adalah sesuatu yang perlu kita kenali agar dapat mengambil keputusan dengan lebih bijaksana.

Journey ini mengajak peserta memahami bahwa membuat pilihan yang aman bukan berarti hidup tanpa tantangan. Justru dengan mengenali risiko, kita dapat tetap mengejar tujuan sambil menjaga diri sendiri dan orang lain.

B. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir Journey ini, peserta diharapkan mampu :

1. Pengetahuan

- Memahami bahwa setiap pilihan memiliki tingkat resiko yang berbeda.
- Mengenali berbagai bentuk resiko dalam kehidupan sehari-hari.
- Memahami bahwa resiko dapat dikelola melalui keputusan yang lebih bijaksana.

2. Keterampilan

- Mengidentifikasi resiko sebelum mengambil keputusan.
- Mempertimbangkan manfaat dan konsekuensi dari beberapa pilihan.
- Memilih tindakan yang dapat mengurangi kemungkinan terjadinya dampak negatif.

3. Sikap

- Tidak terburu-buru dalam mengambil keputusan.
- Mengutamakan keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- Berani mencari informasi sebelum memutuskan sesuatu.

Kompetensi Life Navigation

Journey ini membantu kita membuat keputusan yang lebih sadar ketika menghadapi situasi yang tidak pasti.

- Mengenal Diri ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- Hubungan dengan Orang Lain ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- Menghadapi Tantangan ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- Mengambil Keputusan ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- Masa Depan ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Sebelum Bermain

Ajak peserta berbincang :

- Apa yang terlintas di pikiranmu ketika mendengar kata resiko?
- Pernahkah kamu mengambil keputusan tanpa benar-benar memikirkan dampaknya?
- Menurutmu, apakah semua resiko harus dihindari?
- Apa perbedaan antara berani dan nekat?

Tidak semua peserta perlu berbagi pengalaman pribadi.

Yang terpenting adalah menyadari bahwa setiap orang akan menghadapi situasi yang membutuhkan pertimbangan.

Aktivitas Olahraga

Nama Permainan : Risk Route

Durasi : 40 menit

Tujuan :

- Mengalami bahwa setiap pilihan memiliki konsekuensi yang berbeda.
- Melatih kemampuan menilai resiko sebelum bertindak.
- Membiasakan peserta berdiskusi sebelum mengambil keputusan.

Cara Bermain

1. Siapkan beberapa jalur menuju garis akhir. Setiap jalur memiliki karakteristik yang berbeda.
 - Jalur Hijau memiliki rintangan yang lebih sedikit, tetapi membutuhkan waktu lebih lama.
 - Jalur Kuning lebih cepat, namun memiliki beberapa tantangan tambahan yang harus diselesaikan.
 - Jalur Merah terlihat paling singkat, tetapi berisi rintangan yang lebih sulit dan berpotensi membuat kelompok harus mengulang dari pos sebelumnya jika tidak berhasil.
2. Sebelum memilih jalur, setiap kelompok diberi waktu untuk mengamati lintasan dan berdiskusi.
3. Mereka bebas memilih jalur mana yang ingin ditempuh.
4. Setelah permainan selesai, peserta diajak membahas proses pengambilan keputusan, bukan hanya hasil akhirnya.

Babak Ketiga

Duduk melingkar bersama peserta.

1. Apa yang Terjadi?
 - Mengapa kelompokmu memilih jalur tersebut?
 - Informasi apa yang menjadi pertimbangan utama?

2. Apa yang Kamu Rasakan?

- Bagaimana rasanya ketika pilihanmu ternyata lebih sulit dari perkiraan?
- Jika diberi kesempatan mengulang, apakah kamu akan memilih jalur yang sama?

3. Apa yang Kamu Pelajari?

- Apa hubungan permainan ini dengan kehidupan sehari-hari?
- Mengapa penting mempertimbangkan risiko sebelum bertindak?
- Apa yang bisa kita lakukan untuk mengurangi risiko tanpa harus berhenti mencoba?

Konsep Inti

Berpikir Sebelum Melangkah

Dalam kehidupan, kita tidak selalu dapat menghilangkan resiko. Namun, kita hampir selalu dapat membuat pilihan yang lebih aman. Sebelum mengambil keputusan, cobalah bertanya kepada diri sendiri.

Apa yang bisa terjadi jika aku memilih ini?

Siapa saja yang mungkin terdampak?

Apa yang bisa kulakukan agar risikonya lebih kecil?

Pertanyaan-pertanyaan sederhana ini membantu kita melihat situasi dengan lebih jernih.

Membuat pilihan yang aman bukan berarti takut menghadapi tantangan. Sebaliknya, itu menunjukkan bahwa kita menghargai diri sendiri, orang lain, dan masa depan yang sedang kita bangun.

Aktivitas Individu

Peta Resiko

1. Pilih satu situasi yang mungkin dihadapi remaja seusiamu.

Misalnya :

- Mengendarai kendaraan tanpa perlengkapan keselamatan.
- Mengikuti ajakan teman yang belum jelas tujuannya.
- Membagikan informasi pribadi di media sosial.
- Mengikuti tantangan yang sedang viral.
- Menerima tawaran pekerjaan tanpa mencari informasi terlebih dahulu.

2. Kemudian tuliskan :

- Apa manfaat yang terlihat?
- Apa risiko yang mungkin muncul?
- Siapa saja yang dapat terdampak?
- Apa pilihan yang lebih aman?
- Apa yang akan kulakukan jika menghadapi situasi tersebut?

Tidak ada jawaban yang benar atau salah. Yang terpenting adalah membiasakan diri berpikir sebelum bertindak.

Jurnal Perjalanan

- Hari ini aku menyadari bahwa...
- Situasi yang paling sering membuatku mengambil keputusan dengan terburu-buru adalah...
- Satu pertanyaan yang akan kuingat sebelum mengambil keputusan adalah...
- Pilihan yang lebih aman yang ingin kulatih mulai hari ini adalah...

Bekal Perjalanan

Pertanyaan untuk dibawa pulang :

“Ketika menghadapi pilihan yang sulit, apakah aku sedang mengejar hasil yang cepat, atau membangun masa depan yang ingin kujaga?”

JOURNEY 5

Bangkit Setelah Terjatuh

“Setiap orang pernah mengalami kegagalan. Yang membedakan bukanlah seberapa sering kita terjatuh, tetapi bagaimana kita memilih untuk bangkit.”

A. Gambaran Umum

Tidak semua hal akan berjalan sesuai rencana. Kita mungkin tidak diterima di sekolah atau perguruan tinggi yang diinginkan, kita bisa kalah dalam pertandingan. Kita mungkin gagal dalam wawancara kerja, hubungan yang kita bangun bisa berakhir. Rencana yang sudah disusun dengan baik bisa berubah karena keadaan.

Saat mengalami kegagalan, wajar jika muncul rasa kecewa, sedih, marah, atau kehilangan semangat. Namun, kegagalan bukanlah tanda bahwa perjalanan telah selesai. Sering kali, justru dari pengalaman yang paling sulit kita belajar mengenali kemampuan diri, menemukan cara baru, dan bertumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat.

Journey ini mengajak peserta memahami bahwa gagal adalah bagian dari proses belajar. Yang terpenting bukan menghindari kegagalan, tetapi belajar bagaimana bangkit, mencari pelajaran dari pengalaman, dan melanjutkan perjalanan dengan harapan baru.

B. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir Journey ini, peserta diharapkan mampu :

1. Pengetahuan

- Memahami bahwa kegagalan adalah bagian dari proses belajar.
- Mengenali berbagai respons yang muncul ketika menghadapi kegagalan.
- Memahami bahwa pengalaman sulit dapat menjadi sumber pembelajaran.

2. Keterampilan

- Merefleksikan pengalaman yang tidak berjalan sesuai harapan.
- Mengidentifikasi pelajaran dari pengalaman tersebut.
- Menyusun langkah berikutnya setelah mengalami kegagalan.

3. Sikap

- Tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan.
- Bersedia mencoba kembali setelah mengalami kegagalan.
- Menghargai proses belajar, bukan hanya hasil akhir.

Kompetensi Life Navigation

Journey ini membantu kita membangun daya lenting ketika menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

- Mengenal Diri ★ ★ ★ ★ ★

- Hubungan dengan Orang Lain ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- Menghadapi Tantangan ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- Mengambil Keputusan ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- Masa Depan ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Sebelum Bermain

Ajak peserta berbincang :

- Apa arti kata “gagal” menurutmu?
- Pernahkah kamu merasa sangat kecewa karena sesuatu tidak berjalan sesuai harapan?
- Apa yang biasanya kamu lakukan ketika menghadapi kegagalan?
- Siapa orang yang biasanya memberimu semangat ketika keadaan terasa sulit?

Tidak semua peserta harus berbagi pengalaman pribadi.

Yang terpenting adalah memahami bahwa setiap orang pernah mengalami kegagalan dalam bentuk yang berbeda.

Aktivitas Olahraga

Nama Permainan : Bounce Back Challenge

Durasi : 40 menit

Tujuan :

- Mengalami bahwa tantangan dan kegagalan adalah bagian dari proses mencapai tujuan.
- Melatih kemampuan beradaptasi ketika rencana tidak berjalan sesuai harapan.
- Menumbuhkan semangat untuk mencoba kembali.

Cara Bermain

1. Setiap kelompok diberi tantangan untuk menyelesaikan beberapa pos permainan.
2. Di tengah permainan, fasilitator memberikan perubahan aturan secara tiba-tiba.
Misalnya :
 - Jalur yang digunakan ditutup.
 - Waktu penyelesaian dipersingkat.
 - Salah satu anggota harus menjalankan tantangan tambahan.
 - Kelompok harus mengulang sebagian tantangan.
3. Peserta diminta menyesuaikan strategi dan terus melanjutkan permainan.
4. Fokus permainan bukan pada kelompok yang paling cepat, tetapi pada bagaimana mereka merespons perubahan dan tetap bekerja sama.

Babak Ketiga

Duduk melingkar bersama peserta.

1. Apa yang Terjadi?
 - Apa yang kamu rasakan ketika aturan permainan berubah?
 - Bagaimana kelompokmu menyesuaikan diri?
2. Apa yang Kamu Rasakan?

- Apakah sempat muncul rasa ingin menyerah?
- Apa yang membuat kelompok tetap mencoba?

3. Apa yang Kamu Pelajari?

- Apa hubungan permainan tadi dengan kehidupan sehari-hari?
- Mengapa kegagalan sering terasa menyakitkan?
- Apa yang membantu seseorang bangkit setelah mengalami kegagalan?

Konsep Inti

Gagal Bukan Berarti Berhenti

Sering kali kita melihat keberhasilan seseorang tanpa mengetahui berapa kali ia harus mencoba. Seorang atlet berlatih berkali-kali sebelum memenangkan pertandingan, seorang wirausaha mungkin mengalami beberapa usaha yang tidak berhasil sebelum menemukan cara yang tepat, seseorang bisa saja ditolak ketika melamar pekerjaan sebelum akhirnya diterima di tempat yang sesuai. Kegagalan memang tidak menyenangkan. Namun, kegagalan dapat memberi kita informasi.

Apa yang perlu diperbaiki?

Apa yang perlu dipelajari?

Siapa yang bisa membantu?

Langkah apa yang bisa dicoba berikutnya?

Ketika kita bersedia belajar dari pengalaman, kegagalan berubah menjadi bagian dari perjalanan menuju pertumbuhan.

Aktivitas Individu

Cerita Aku Bangkit

Pikirkan satu pengalaman ketika sesuatu tidak berjalan sesuai harapan, tidak perlu pengalaman yang paling berat.

Tuliskan :

- Apa yang terjadi?
- Apa yang paling kamu rasakan saat itu?
- Apa yang kamu pelajari dari pengalaman tersebut?
- Siapa yang membantumu melewati situasi itu?
- Jika menghadapi situasi serupa di masa depan, apa yang akan kamu lakukan dengan berbeda?

Setiap pengalaman membawa pelajaran.

Yang penting adalah berani melihatnya dengan jujur dan melanjutkan langkah.

Jurnal Perjalanan

- Hari ini aku menyadari bahwa...
- Pengalaman yang paling banyak mengajarkanku adalah...
- Hal yang membantuku bangkit ketika menghadapi kesulitan adalah...
- Satu langkah yang akan kulakukan ketika menghadapi kegagalan berikutnya adalah...

Bekal Perjalanan

Pertanyaan untuk dibawa pulang :

“Jika kegagalan bukan akhir dari perjalanan, pelajaran apa yang ingin kubawa untuk langkah berikutnya?”



JOURNEY 6

Berani Bertanggung Jawab

“Menjadi dewasa bukan berarti tidak pernah melakukan kesalahan. Menjadi dewasa berarti berani mengakui, memperbaiki, dan belajar dari setiap tindakan yang kita ambil.”

A. Gambaran Umum

Dalam hidup, kita tidak selalu membuat keputusan yang tepat. Kadang kita lupa memenuhi janji, kadang kita menyakiti orang lain tanpa sengaja, kadang kita melakukan kesalahan karena terburu-buru, kadang kita memilih jalan yang ternyata membawa dampak yang tidak kita harapkan.

Ketika hal itu terjadi, kita memiliki pilihan. Kita bisa mencari alasan, kita bisa menyalahkan keadaan, atau kita bisa berhenti sejenak, mengakui apa yang terjadi, memperbaiki apa yang masih bisa diperbaiki, dan belajar agar tidak mengulangnya.

Tidak ada manusia yang selalu benar. Namun, setiap orang dapat belajar menjadi pribadi yang bertanggung jawab.

Journey ini mengajak peserta memahami bahwa tanggung jawab bukan hanya tentang menyelesaikan tugas. Tanggung jawab juga berarti berani menerima konsekuensi dari pilihan yang kita buat, memperbaiki kesalahan, dan menjaga kepercayaan yang telah diberikan oleh orang lain.

B. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir Journey ini, peserta diharapkan mampu :

1. Pengetahuan

- Memahami makna tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.
- Mengenali hubungan antara pilihan, tindakan, dan kepercayaan.
- Memahami bahwa mengakui kesalahan merupakan bagian dari proses bertumbuh.

2. Keterampilan

- Mengevaluasi tindakan yang telah dilakukan.
- Mengakui kesalahan tanpa menyalahkan orang lain.
- Menyusun langkah untuk memperbaiki situasi ketika memungkinkan.

3. Sikap

- Jujur terhadap diri sendiri.
- Berani bertanggung jawab atas tindakan yang diambil.
- Bersedia memperbaiki kesalahan dan belajar darinya.

Kompetensi Life Navigation

Journey ini menguatkan kemampuan untuk bertindak secara bertanggung jawab dalam berbagai situasi kehidupan.

- Mengenal Diri ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- Hubungan dengan Orang Lain ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- Menghadapi Tantangan ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- Mengambil Keputusan ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- Masa Depan ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Sebelum Bermain

Ajak peserta berbincang.

- Menurutmu, apa arti bertanggung jawab?
- Pernahkah kamu melakukan kesalahan yang akhirnya mengajarkan sesuatu?
- Apa yang biasanya lebih sulit: mengakui kesalahan atau memperbaikinya?
- Mengapa kepercayaan mudah hilang tetapi membutuhkan waktu untuk dibangun kembali?

Tidak semua peserta harus berbagi pengalaman pribadi.

Yang terpenting adalah memahami bahwa setiap orang pernah melakukan kesalahan dan memiliki kesempatan untuk belajar darinya.

Aktivitas Olahraga

Nama Permainan : Bridge of Responsibility

Durasi : 40 menit

Tujuan :

- Mengalami pentingnya tanggung jawab individu terhadap keberhasilan kelompok.
- Memahami bahwa tindakan satu orang dapat memengaruhi seluruh tim.
- Melatih kemampuan memperbaiki situasi ketika terjadi kesalahan.

Cara Bermain

1. Setiap kelompok harus memindahkan beberapa benda melewati lintasan dengan aturan tertentu.
2. Setiap anggota memiliki peran yang berbeda.
3. Jika salah satu aturan dilanggar, kelompok tidak langsung dinyatakan kalah.
4. Sebaliknya, mereka diminta berdiskusi:
 - Apa yang terjadi?
 - Bagaimana cara memperbaikinya?
 - Apa yang akan dilakukan agar hal yang sama tidak terulang?
5. Permainan dilanjutkan setelah kelompok menyusun strategi baru.
6. Fokus permainan bukan pada kesalahan, tetapi pada bagaimana kelompok bertanggung jawab dan belajar dari pengalaman.

Babak Ketiga

Duduk melingkar bersama peserta.

1. Apa yang Terjadi?

- Apa tantangan terbesar selama permainan?
 - Bagaimana kelompok menyikapi kesalahan yang terjadi?
2. Apa yang Kamu Rasakan?
- Bagaimana rasanya ketika melakukan kesalahan?
 - Bagaimana rasanya ketika kelompok tetap memberi kesempatan untuk mencoba lagi?
3. Apa yang Kamu Pelajari?
- Apa arti tanggung jawab menurutmu setelah permainan ini?
 - Mengapa mengakui kesalahan membutuhkan keberanian?
 - Apa yang bisa dilakukan untuk membangun kembali kepercayaan setelah melakukan kesalahan?

Konsep Inti

Tanggung Jawab Membuat Kita Terus Bertumbuh

Melakukan kesalahan bukanlah akhir dari perjalanan. Yang menentukan adalah bagaimana kita meresponsnya.

Ketika kita berani berkata, “Ya, itu memang kesalahanku.” Kita sedang membuka kesempatan untuk belajar. Ketika kita meminta maaf dengan tulus dan berusaha memperbaiki keadaan, kita sedang membangun kembali kepercayaan. Ketika kita mengambil pelajaran dari pengalaman, kita sedang bertumbuh.

Tanggung jawab bukan tentang menjadi sempurna. Tanggung jawab adalah keberanian untuk tetap jujur terhadap diri sendiri dan berusaha menjadi lebih baik dari hari ke hari.

Aktivitas Individu

Langkah Perbaikanku

Pikirkan satu situasi ketika kamu melakukan kesalahan. Tidak harus kesalahan yang besar.

Tuliskan :

- Apa yang terjadi?
- Apa yang menjadi tanggung jawabku dalam situasi tersebut?
- Apa yang sudah kulakukan untuk memperbaikinya?
- Jika situasi serupa terjadi lagi, apa yang akan kulakukan dengan berbeda?
- Nilai apa yang ingin kupegang agar dapat bertindak lebih baik di masa depan?

Tujuan aktivitas ini bukan untuk menghakimi diri sendiri, melainkan untuk melihat bahwa setiap pengalaman dapat menjadi kesempatan untuk belajar.

Jurnal Perjalanan

- Hari ini aku menyadari bahwa...
- Tanggung jawab yang ingin lebih kulatih adalah...
- Cara yang ingin kulakukan untuk menjaga kepercayaan orang lain adalah...

- Satu kebiasaan yang akan mulai kulatih minggu ini adalah...

Bekal Perjalanan

Pertanyaan untuk dibawa pulang :

“Ketika orang lain memberikan kepercayaan kepadaku, tindakan seperti apa yang menunjukkan bahwa aku layak menjaganya?”

JOURNEY 7

Melangkah ke Babak Berikutnya

“Setiap perjalanan akan sampai pada sebuah persimpangan. Yang terpenting bukan hanya ke mana kita akan pergi, tetapi juga bekal apa yang kita bawa.”

A. Gambaran Umum

Tiga tahun lalu, perjalanan ini dimulai dengan sebuah pertanyaan sederhana.

“Siapa aku?”

Sejak saat itu, kita belajar mengenali diri sendiri. Belajar memahami emosi, belajar bekerja sama, belajar menghadapi konflik, belajar mengambil keputusan, belajar menghadapi tekanan, belajar menentukan tujuan, belajar bangkit setelah mengalami kegagalan, belajar bertanggung jawab atas pilihan yang kita ambil.

Hari ini, kita sampai di penghujung perjalanan program. Namun, ini bukan akhir dari proses belajar. Sebaliknya, ini adalah awal dari babak kehidupan yang baru. Di luar sana akan ada banyak pengalaman yang belum pernah kita temui. Ada kesempatan baru, ada tantangan baru, ada keputusan-keputusan yang harus diambil tanpa ada fasilitator yang memberi arahan.

Bekal terbesar yang kita miliki bukanlah semua jawaban. Bekal terbesar adalah kemampuan untuk terus belajar, mengenali diri sendiri, meminta bantuan ketika diperlukan, serta tetap berjalan sesuai nilai yang kita yakini. Journey ini menjadi penutup perjalanan sekaligus awal perjalanan berikutnya.

B. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir Journey ini, peserta diharapkan mampu :

1. Pengetahuan

- Memahami bahwa proses belajar berlangsung sepanjang kehidupan.
- Mengenali pentingnya memiliki sistem dukungan ketika menghadapi tantangan.
- Mengetahui bahwa meminta bantuan adalah bagian dari kemampuan mengelola diri, bukan tanda kelemahan.

2. Keterampilan

- Mengidentifikasi orang dan tempat yang dapat menjadi sumber dukungan.
- Menyusun rencana sederhana untuk menghadapi perubahan setelah lulus sekolah.
- Merefleksikan perjalanan pribadi selama mengikuti program.

3. Sikap

- Percaya terhadap kemampuan diri untuk terus bertumbuh.
- Terbuka untuk terus belajar dari pengalaman.

- Bersedia membangun hubungan yang saling mendukung dengan orang lain.

Kompetensi Life Navigation

Journey ini menjadi rangkuman seluruh kemampuan yang telah dibangun selama tiga tahun.

- Mengenal Diri ★ ★ ★ ★ ★
- Hubungan dengan Orang Lain ★ ★ ★ ★ ★
- Menghadapi Tantangan ★ ★ ★ ★ ★
- Mengambil Keputusan ★ ★ ★ ★ ★
- Masa Depan ★ ★ ★ ★ ★

Sebelum Bermain

Ajak peserta berbincang :

- Jika kamu mengingat dirimu tiga tahun yang lalu, apa yang paling berubah?
- Pelajaran apa yang paling berkesan selama perjalanan ini?
- Siapa orang yang paling banyak mendukungmu untuk terus bertumbuh?
- Bekal apa yang ingin kamu bawa setelah program ini selesai?

Tidak semua peserta harus menjawab.

Yang terpenting adalah memberi ruang untuk melihat sejauh apa perjalanan mereka.

Aktivitas Olahraga

Nama Permainan : The Final Journey

Durasi : 45 menit

Tujuan :

- Mengintegrasikan seluruh keterampilan yang telah dipelajari.
- Menyelesaikan tantangan melalui komunikasi, kerja sama, kepemimpinan, dan pengambilan keputusan.
- Merayakan perjalanan bersama sebelum mengakhiri program.

Cara Bermain

1. Peserta dibagi ke dalam beberapa kelompok.
2. Kelompok harus menyelesaikan rangkaian pos yang mewakili perjalanan selama tiga tahun.

Misalnya:

Pos 1 - Mengenal Diri

Tantangan koordinasi yang menekankan kekuatan setiap individu.

Pos 2 - Bekerja Sama

Tantangan yang hanya dapat diselesaikan jika seluruh anggota berkontribusi.

Pos 3 - Mengambil Keputusan

Kelompok dihadapkan pada beberapa pilihan strategi dengan konsekuensi yang berbeda.

Pos 4 - Menghadapi Tantangan

Aturan permainan berubah sehingga kelompok perlu beradaptasi.

Pos 5 - Menuju Garis Akhir

Seluruh anggota harus mencapai garis akhir bersama.

3. Permainan bukan tentang kelompok tercepat.
4. Permainan berakhir ketika seluruh kelompok berhasil menyelesaikan perjalanan.

Babak Ketiga

Duduk melingkar bersama peserta.

1. Apa yang Terjadi?

- Tantangan mana yang paling mengingatkanmu pada perjalanan selama tiga tahun ini?
- Bagaimana kelompok saling membantu?

2. Apa yang Kamu Rasakan?

- Hal apa yang paling membuatmu bangga terhadap dirimu sendiri?
- Siapa yang paling banyak membantumu bertumbuh?

3. Apa yang Kamu Pelajari?

- Bekal apa yang akan kamu bawa setelah program ini?
- Siapa saja yang akan menjadi sistem dukunganmu ketika menghadapi tantangan di masa depan?
- Orang seperti apa yang ingin kamu menjadi bagi orang lain?

Konsep Inti

Tidak Ada yang Bertumbuh Sendirian

Setiap orang membutuhkan orang lain, keluarga, teman, guru, pelatih, tetangga, atau siapa pun yang membuat kita merasa didengar dan dihargai.

Menjadi dewasa bukan berarti harus menghadapi semua masalah sendirian. Justru salah satu tanda kedewasaan adalah mengetahui kapan kita membutuhkan bantuan dan berani mencarinya.

Di saat yang sama, kita juga dapat menjadi bagian dari sistem dukungan bagi orang lain.

Bukan dengan mengambil alih masalah mereka. Melainkan dengan hadir, mendengarkan, menghargai, dan mengarahkan mereka kepada bantuan yang tepat ketika diperlukan.

Perjalanan hidup memang akan terus berubah. Namun, kita tidak harus melaluinya sendirian.

Aktivitas Individu

Surat untuk Diriku di Masa Depan

Bayangkan lima tahun dari sekarang.

Tuliskan sebuah surat kepada dirimu sendiri.

Ceritakan :

- Orang seperti apa yang ingin kamu menjadi.
- Nilai apa yang ingin tetap kamu pegang.

- Tantangan apa yang mungkin akan kamu hadapi.
- Hal apa yang kamu harap tidak pernah kamu lupakan.
- Kalimat penyemangat yang ingin kamu baca ketika suatu hari merasa lelah.

Surat ini tidak perlu diperlihatkan kepada siapa pun.

Simpanlah sebagai pengingat perjalananmu.

Jurnal Perjalanan

- Hari ini aku menyadari bahwa...
- Hal yang paling berubah dalam diriku sejak mengikuti program ini adalah...
- Bekal yang paling ingin kubawa ke masa depan adalah...
- Satu langkah pertama yang akan kulakukan setelah program ini berakhir adalah...

Bekal Perjalanan

Pertanyaan untuk dibawa pulang :

“Ketika suatu hari aku melihat kembali perjalanan ini, orang seperti apa yang ingin kuingat telah berani aku perjuangkan untuk menjadi?”

PENUTUP PROGRAM SELAMAT MELANJUTKAN PERJALANAN

Tiga tahun lalu, kamu memulai perjalanan ini dengan rasa ingin tahu.

Hari ini, kamu menutupnya dengan bekal yang lebih banyak daripada yang mungkin kamu sadari.

Kamu telah belajar mengenal dirimu.

Kamu belajar bahwa emosi adalah bagian dari kehidupan.

Kamu belajar bahwa setiap keputusan memiliki konsekuensi.

Kamu belajar bahwa tekanan dapat dihadapi.

Kamu belajar bahwa gagal bukan berarti selesai.

Kamu belajar bahwa meminta bantuan bukan tanda kelemahan.

Dan yang terpenting, kamu belajar bahwa bertumbuh adalah proses yang berlangsung sepanjang hidup.

Tidak semua jalan akan mudah, tidak semua rencana akan berjalan sesuai harapan. Namun, selama kamu terus belajar, menjaga nilai yang kamu yakini, dan tidak takut mencari dukungan ketika membutuhkannya, kamu akan selalu memiliki arah untuk melanjutkan perjalanan.

Terima kasih telah menjadi bagian dari Life Navigation Through Sport.

Sampai bertemu di perjalanan-perjalanan berikutnya. Karena perjalanan yang paling penting, baru saja dimulai.



Tidak ada modul yang dapat menuliskan kisah hidupmu. Mulai hari ini, kamulah yang akan menulis halaman-halaman berikutnya.

LIFE NAVIGATION THROUGH SPORT

