



## Latar belakang proyek

Pelajar Indonesia dituntut bukan hanya baik dalam kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler, namun, seiring dengan perjalanan pendidikannya, peserta didik juga diharapkan dapat membangun karakter dan mengembangkan nilai-nilai Pancasila, serta menintegrasikannya dalam setiap kegiatan yang mereka lakukan.

Tema yang diangkat dalam proyek merupakan salah satu dari tujuh tema yang dirumuskan dalam Naskah Profil Pelajar Pancasila yaitu "Bangunlah Jiwa dan Raganya" dengan topik "Kesejahteraan diriku: dari saya dan untuk saya". Proyek ini dibuat agar dapat membentuk peserta didik dengan karakter Pancasila dan ketahanan diri yang kuat sesuai dengan keseimbangan olah rasa, olah pikir, olah raga dan olah karsa yang dicetuskan oleh Ki Hadjar Dewantara

## Tujuan proyek

Proyek yang mengintegrasikan dua dimensi Profil Pelajar Pancasila ini diharapkan dapat memberi kesempatan kepada pihak sekolah, guru, dan peserta didik khususnya, untuk mengerti dan menyadari pentingnya kesejahteraan dirinya dalam kehidupan mereka sehari-hari terutama kegiatan pembelajaran di sekolah. Selain itu, proyek dengan metode *student-centered* ini dapat menghasilkan banyak hal-hal positif yang berguna untuk diri mereka sendiri dan orang disekitar mereka.

Pada akhir proyek ini, peserta didik diharapkan dapat mengerti tentang dirinya sendiri, mencintai dirinya sendiri, mengerti semua emosi yang dia rasakan dan peduli terhadap kesehatannya baik kesehatan mental maupun kesehatan fisiknya. Peserta didik juga

# Alur persiapan sekolah



# Pertanyaan

1. Karakteristik/ sifata-sifat apa saja yang penting untuk dimiliki seorang guru/edukator yang memungkinkan dia untuk memberikan pertahanan kepada pribadinya sendiri dan peserta didiknya terhadap ancaman sosial yang ada?
2. Berilah penilaian pada karakteristik di tabel berikut ini.  
5 : paling penting  
4: sangat penting  
3 : cukup penting  
2 : tidak terlalu penting  
1: tidak penting sama sekali

Jawaban yang dinilai layak:

Pertanyaan 1 : Menjawab >80% karakteristik yang dicantumkan pada tabel no 2.

Pertanyaan 2 :Total nilai yang didapatkan >80

No	Karakteristik	1	2	3	4	5
1	<i>Critical thinking</i> (berpikir kritis)					
2	<i>See children as valuable</i> (melihat anak-anak sebagai pribadi yang sangat berharga)					
3	<i>Constant professional self-development</i> (mengembangkan profesionalisme diri)					
4	<i>Sociability</i> (mampu bersosialisasi)					
5	<i>Ability to controls one's emotion</i> (mampu mengontrol emosi seseorang)					
6	<i>Restrain</i> (pengendalian diri)					
7	<i>Ability to anticipate the course of events</i> (mampu mengantisipasi kejadian yang akan datang)					
8	<i>Watchfulness</i> (perhatian)					
9	<i>Self-assurance</i> (kepercayaan diri)					
10	<i>Independence</i> (mandiri)					
11	<i>Ability to cooperate , to be in contact with other people</i> (mampu bekerja sama dan berkoordinasi dengan orang lain)					
12	<i>Ability to keep one's word</i> (mampu menjaga kerahasiaan seseorang)					
13	<i>Sense of duty</i> (rasa tanggung jawab)					
14	<i>Ability to correctly determine one's own capabilities</i> (mampu menentukan kemampuan seseorang secara benar)					
15	<i>Foresight</i> (mampu untuk melihat ke depan)					
16	<i>Self discipline</i> (disiplin diri)					



# Alur proyek

## Self awareness

1. Mengenal kesejahteraan diri
2. (kesehatan mental) Eksplorasi isu
3. (kesehatan mental) Refleksi awal
4. (kesehatan mental) Diskusi
5. (nutrisi) Kebutuhan nutrisi harianku
6. (nutrisi) Eksplorasi isu
7. (nutrisi) Observasi dan diskusi
8. (nutrisi) Kunjungan ke pabrik makanan

## Self / group management

9. Meal plan
10. Latihan pernapasan dalam
11. Latihan relaksasi otot
12. Meditasi
13. Imajinasi visual
14. *Peer sharing*
15. *Charades*
16. *Silent game*
17. Peta emosional

## Social awareness

18. Aksi peduli terhadap kesejahteraan diri
19. Kriteria pembuatan poster
20. Membuat dan mempresentasikan poster

# Relevansi projek bagi sekolah

Kesejahteraan diri peserta didik merupakan suatu keadaan, dimana peserta didik dalam kondisi mood positif, memiliki sifat, ketahanan dan kepuasan diri yang kuat, merasa aman disekolah dan mempunyai kesehatan mental yang baik. Kesejahteraan peserta didik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hasil pembelajaran dan perkembangan disekolah.

Maraknya stres, perundungan, merokok, dan hal-hal yang mengakibatkan penurunan hasil belajar dikalangan remaja harus dipertanyakan apakah ini adalah sebuah akibat dari kesalahan mereka sendiri atau lingkungan sekitar atau karena kesejahteraan diri tidak pernah dikenalkan dan diajarkan oleh sekolah. Sekolah sebagai institusi pendidikan sebaiknya memperhatikan dan menjaga agar peserta didik terhindar dari kelakuan-kelakuan negatif tersebut.

Mengenalkan dan mengajarkan hal-hal positif akan sangat membantu peserta didik dalam menghadapi tantangan yang ada. Selain itu, memberikan pemahaman mengenai kesehatan mental, emosi yang dirasakan dan cara menanggulangi emosi yang baik dapat menghasilkan respon yang positif pada hasil pembelajaran peserta didik. Penguatan mental dan karakter adalah modal yang

# Cara penggunaan perangkat ajar projek

Projek yang mengangkat tema “Bangunlah Jiwa dan Raganya” ini diharapkan dapat membantu guru SMP yang berada di sekolah untuk melaksanakan Projek Profil Pelajar Pancasila. Projek “Kesejahteraan diriku; dari saya dan untuk saya” ini terdiri dari 20 aktivitas. Projek ini hanya memberikan beberapa contoh topik kesejahteraan diri untuk dikembangkan lebih lanjut lagi oleh guru. Penulis menyarankan agar projek ini dapat dilaksanakan pada awal semester 1. Dengan melaksanakan projek ini, peserta didik akan dikenalkan pada cara menjaga kesehatan mental dan fisiknya yang akan membantu peserta didik dalam menjalani kegiatan belajar kedepannya dengan baik.

Projek ini memiliki total kurang lebih 40 jam pelajaran yang dibagi dalam 20 aktivitas. Pada setiap topik kesejahteraan diri, guru sebaiknya selalu memulai dengan pengenalan terhadap topik terkait agar peserta didik mengerti tujuan apa yang hendak dicapai pada setiap aktivitas.. Semua aktivitas pada projek ini dapat diulang beberapa kali dengan topik yang berbeda. Aktivitas regulasi emosi sebaiknya dilakukan selama kurang lebih satu jam untuk memastikan bahwa peserta didik mengerti instruksi yang diberikan. Guru diharapkan dapat mendorong peserta didik untuk melakukan aktivitas regulasi emosi dimanapun dan kapanpun dia perlukan (contoh: pada saat lonceng bermain, 5 menit sebelum pelajaran dimulai, di bus, dll).

Agar pelaksanaan projek ini berjalan optimal, selain menciptakan lingkungan sekolah yang lebih terbuka dan positif, sekolah dapat menyediakan sarana dan prasarana yang dapat mendukung pelaksanaan projek ini, contoh: ruang emosi untuk peserta didik. Ruangan ini dapat diisi dengan alat musik, alat seni, alat prakarya, alat lukis, dll. Ruangan ini dapat dipakai oleh semua peserta didik saat mereka ingin menyalurkan emosinya. Ruangan ini juga dapat dipakai sebagai hukuman



## Dimensi dan sub elemen Profil Pelajar Pancasila

Dimensi Profil Pelajar Pancasila	Subelemen	Tingkat pencapaian Fase D (SMP)	Aktivitas terkait
Beriman, bertakwa kepada TYME, dan berakhlak mulia	Merawat diri secara fisik, mental, dan spiritual	Mengidentifikasi pentingnya menjaga keseimbangan kesehatan jasmani, mental dan rohani serta berupaya menyeimbangkan aktivitas fisik, sosial, dan ibadah	1,2,3,4,5,6,7,8,9
	Berempati kepada orang lain	Memahami perasaan dan sudut pandang orang dan/ atau kelompok lain yang tidak pernah dikenalnya	2,6,14,18,19,20
Mandiri	Mengembangkan refleksi diri	Memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan pribadi dan akademik yang akan muncul berlandaskan pada pengalamannya untuk mempertimbangkan strategi belajar yang sesuai.	3,10,11,12,13,14,15,16,17
	Regulasi emosi	Memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan mengekspresikannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi	10,11,12,13,14,15,16,17

## (Referensi) Perkembangan Sub-elemen Antarfase

Subelemen	Belum berkembang	Mulai berkembang	Berkembang sesuai harapan	Sangat berkembang
Merawat diri secara fisik, mental, dan spiritual	Mulai membiasakan diri untuk disiplin, rapi, membersihkan dan merawat tubuh, menjaga tingkah laku dan perkataan dalam semua aktivitas kesehariannya	Memperhatikan kesehatan jasmani, mental dan rohani dengan melakukan aktivitas fisik, sosial, dan ibadah	Mengidentifikasi pentingnya menjaga keseimbangan kesehatan jasmani, mental dan rohani serta berupaya menyeimbangkan aktivitas fisik, sosial, dan ibadah	Melakukan aktivitas fisik, sosial, dan ibadah secara seimbang.
Berempati kepada orang lain	Terbiasa memberikan apresiasi dilingkungan sekolah dan masyarakat	Mulai memkamung sesuatu dari perspektif orang lain serta mengidentifikasi kebaikan dan kelebihan orang sekitarnya	Memahami perasaan dan sudut pkamung orang dan/ atau kelompok lain yang tidak pernah dikenalnya	Memahami dan menghargai perasaan dan sudut pkamung dan/ atau kelompok lain.
Mengembangkan refleksi diri	Melakukan refleksi untuk mengidentifikasi kekuatan, kelemahan, dan prestasi dirinya, serta situasi yang dapat mendukung dan menghambat pembelajaran dan pengembangan dirinya	Melakukan refleksi untuk mengidentifikasi faktor-faktor didalam maupun diluar dirinya yang dapat mendukung/menghambatnya dalam belajar dan mengembangkan doro; serta mengidentifikasi cara-cara untuk mengatasi kekurangannya.	Memonitor kemajuan belajar dicapai serta memprediksi tantangan pribadi dan akademik yang kaan muncul berlkamuskan pada pengalamannya untuk mempertimbangkan strategi belajar yang sesuai.	Melakukan refleksi terhadap umpan balik dari teman, guru, dan orang dewasa kainnya, serta informas-informasi karir yang akan dipilih untuk menganalisis karakteristik dan keterampilan yang dibutuhkan dalam menunjang atau menghambat karirnya di masa depan.
Regulasi emosi	Mengetahui adanya pengaruh orang lain, situasi, dan peristiwa yang terjadi terhadap emosi yang	Memahami perbedaan emosi yang dirasakan dena dampaknya terhadap proses belajar dan	Memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan Menyusun	Mengendalikan dan menyesuaikan emosi yang dirasakannya secara tepat ketika menghadapi situasi yang

*(self awareness)*  
**Aktivitas 1 :**  
**Mengenal**  
**kesejahteraan diri**

Peran guru: narasumber dan fasilitator  
Waktu: 2 jam  
Materi: slide presentasi

**Persiapan:**

1. Guru mencari dan mempelajari materi mengenai kesejahteraan diri peserta didik dan cakupannya
2. Guru membuat presentasi mengenai kesejahteraan diri peserta didik yang mencakup kesehatan mental dan fisik.

**Pelaksanaan:**

1. Guru memulai perkenalan dengan menanyakan beberapa pertanyaan pemantik :
  - a. Apa makna dari kesejahteraan diri bagi peserta didik?
  - b. Apa yang tercakup dalam kesejahteraan peserta didik?
  - c. Apa saja pengaruh kesejahteraan diri seseorang terhadap kehidupannya?
2. Peserta didik diberi waktu untuk menuliskan jawaban atas pertanyaan yang diberikan sebelumnya di selembar kertas (atau dilembaran yang telah disediakan).
3. Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok kecil (4-5 peserta didik/kelompok) dan memicu peserta didik untuk berdiskusi mengenai hasil pemikiran mereka.
4. Perwakilan dari masing-masing kelompok mempresentasikan hasil diskusi mereka
5. Guru memperkenalkan tema dan tujuan dari proyek ini serta menjelaskan relevansi tema ini terhadap kegiatan belajar peserta didik.
6. Peserta didik diberi kesempatan bertanya pada akhir aktivitas.

**Tugas :**

- Peserta didik melakukan riset secara mandiri mengenai kesejahteraan diri (faktor-faktor dan dampaknya terhadap kehidupan sekolah)

# (*self awareness:* kesehatan mental) Aktivitas 2 : Eksplorasi isu

Peran guru : narasumber dan fasilitator  
Waktu: 2 jam  
Materi : slide presentasi, artikel, video

## Tips untuk guru:

- Guru sebaiknya memberi penjelasan yang baik mengenai gangguan kesehatan mental agar tidak selalu dikaitkan dengan kata "gila".
- Contoh yang digunakan dalam aktivitas ini adalah masalah kesehatan mental pada remaja secara umum. Guru dapat mengangkat isu

## Persiapan:

1. Guru mencari artikel atau video mengenai gangguan kesehatan mental pada remaja.
2. Guru mempelajari artikel dan memahami tema terkait dalam aktivitas ini.

## Pelaksanaan :

1. Guru membagikan artikel mengenai kesehatan mental pada remaja
2. Setelah membaca artikel, peserta didik dipandu untuk mendiskusikan hasil eksplorasi isu secara berkelompok. Guru dapat memandu diskusi peserta didik dengan menanyakan beberapa pertanyaan (sesuai isu/topik yang diangkat):
  - a. Apa yang dimaksud dengan kesehatan mental?
  - b. Apakah peserta didik melihat masalah gangguan kesehatan mental sebagai masalah yang serius?
  - c. Apakah peserta didik pernah melihat orang/teman/keluarga yang mengalami gangguan kesehatan mental?
  - d. Apa dampak gangguan kesehatan mental terhadap kehidupan sekolah?
  - e. Apa yang dapat kamu lakukan untuk mengatasi gangguan kesehatan mental yang kamu alami?
3. Peserta didik diberi penjelasan singkat mengenai topik terkait oleh guru.
4. Peserta didik dikenalkan dengan beberapa aktivitas yang dapat membantu peserta didik dalam menanggulangi masalah yang dihadapi peserta didik (misalnya, berbicara kepada teman, mencari guru bimbingan konseling, bercerita kepada guru; tergantung sistem yang terdapat pada sekolah tersebut).

# (*self awareness*: kesehatan mental) Aktivitas 3 : Refleksi awal

Peran guru : fasilitator  
Waktu : 1 jam  
Materi : -

## Pelaksanaan:

1. Dari hasil eksplorasi isu, peserta didik diajak untuk melakukan refleksi awal terkait kesejahteraan dirinya dan pemahaman mengenai pengaruh kesejahteraan diri peserta didik terhadap kehidupannya.
  - a. Apakah peserta didik sudah memelihara kesejahteraan dirinya masing- masing?
  - b. Apakah peserta didik mengetahui dampak dari ketidakperdulianya terhadap kesejahteraan dirinya sendiri?
  - c. Apakah peserta didik mengerti setiap emosi yang mereka rasakan?
  - d. Apa yang peserta didik lakukan saat mereka stres?
  - e. Bagaimana mereka mengendalikan emosi mereka dalam kehidupan sehari-hari?
2. Peserta didik mengisi lembar refleksi.
3. Peserta didik berbagi pendapat terhadap pertanyaan yang diberikan, seperti:
  - a. Bagaimana dia memelihara kesejahteraan dirinya
  - b. Hal apa saja yang mereka lakukan untuk mengendalikan emosi mereka
  - c. Kendala apa saja yang mereka temui saat berusaha mengendalikan emosi

## Tips untuk guru :

- Setelah pengumpulan lembar refleksi, guru dapat melihat jawaban peserta didik. Apabila hasil refleksi peserta didik cenderung negatif, maka guru dapat memanggil dan memberikan bantuan kepada peserta didik yang bersangkutan.
- Guru dapat memberikan lembar refleksi yang berbeda pada aktivitas ini sesuai dengan tema refleksi yang diangkat.

[Contoh 1]  
Lembar  
refleksi

1. Apa yang membuat kamu nyaman dengan hidup kamu?

2. Apa yang membuat kamu merasa cemas?

3. Apa yang membuat kamu merasa takut?

4. Apa yang kamu lakukan saat kamu merasa stress atau cemas? (silahkan centang lebih dari satu)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Berdebat dengan teman/anggota keluarga | <input type="checkbox"/> Tidur berlebihan                       |
| <input type="checkbox"/> Tidak berbicara dengan siapapun        | <input type="checkbox"/> Mencari masalah di sekolah             |
| <input type="checkbox"/> Makan berlebihan                       | <input type="checkbox"/> Merokok                                |
| <input type="checkbox"/> Tidak makan sama sekali                | <input type="checkbox"/> Tidak pergi ke sekolah                 |
| <input type="checkbox"/> Menangis                               | <input type="checkbox"/> Menghabiskan lebih banyak waktu online |
| <input type="checkbox"/> Tidak tidur                            | <input type="checkbox"/> Lainnya,                               |
- 

5. Apa yang kamu lakukan untuk membantu kamu merasa lebih baik saat kamu stress atau panik? (silahkan centang lebih dari satu)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Merokok                       | <input type="checkbox"/> Makan sedikit                               |
| <input type="checkbox"/> Berjalan-jalan                | <input type="checkbox"/> Berolahraga                                 |
| <input type="checkbox"/> Melukai diri sendiri          | <input type="checkbox"/> Menghabiskan waktu sendirian                |
| <input type="checkbox"/> Berbicara kepada teman        | <input type="checkbox"/> Tinggal dirumah atau tidak pergi ke sekolah |
| <input type="checkbox"/> Berbicara kepada orangtua     | <input type="checkbox"/> Berada di tempat tidur untuk                |
| <input type="checkbox"/> Berbicara kepada orang dewasa | <input type="checkbox"/> Berada di tempat tidur untuk                |

## [Contoh 2] Lembar refleksi

STS: sangat tidak setuju;

TS: tidak setuju;

S: setuju;

SS: sangat setuju

STP: sangat tidak puas;

TP: tidak puas;

P:puas;

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya suka penampilan saya apa adanya				
2	Saya menganggap diri saya menarik				
3	Saya tidak khawatir dengan berat badan saya				
4	Saya menyukai tubuh saya				
5	Saya suka cara berpakaian saya				
	<b>Seberapa puas kamu dengan:</b>	<b>STP</b>	<b>TP</b>	<b>P</b>	<b>SP</b>
6	Kesehatanmu				
7	Penampilanmu				
8	Apa yang kamu pelajari di sekolah				
9	Teman yang kamu miliki				
10	Lingkungan tempat tinggalmu				
11	Semua hal yang kamu miliki				
12	Bagaimana kamu menggunakan waktu yang ada				

# (Alternatif kegiatan refleksi awal) Aktivitas : Setuju / tidak setuju

Peran guru: fasilitator

Waktu: 1 jam

Materi : kertas, pen

## Persiapan:

1. Guru menentukan dan mempelajari tema yang hendak dibawa pada aktivitas ini.
2. Guru menentukan beberapa pernyataan untuk diberikan kepada peserta didik ( tergantung tema yang ditentukan)
3. Guru membuat tulisan STS (sangat tidak setuju), TS (tidak setuju), S (setuju), SS ( sangat setuju) pada kertas hvs (satu istilah dalam 1 kertas)

## Pelaksanaan:

1. Guru menempelkan kertas yang sudah dibuat diruangan kelas dengan jarak yang sama satu dengan yang lainnya.
2. Guru memberikan pernyataan yang telah disiapkan
3. Peserta didik diminta untuk menanggapi pernyataan yang diberikan (peserta didik diberi waktu untuk berpikir sejenak sebelum memberikan jawaban)  
Contoh pernyataan : Tema depresi:
  1. Depresi adalah perasaan yang melebihi perasaan sedih
  2. Depresi dapat menyerang siapapun dan kapanpun
  3. Sangat sulit meminta bantuan saat mengalami depresi
  4. Depresi dapat diobati dengan berbagai cara
  5. membahas mengenai depresi adalah hal yang sangat sulit
4. Peserta didik berdiri di barisan sesuai dengan jawaban dari pernyataan yang diberikan.
5. Peserta didik diberi kesempatan untuk menyampaikan pendapat atas pilihan yang ditentukannya, dan memulai diskusi.
6. Pada akhir diskusi, peserta didik diberi penjelasan singkat mengenai tema yang diangkat pada aktivitas ini.

## Tips untuk guru:

- Guru dapat mengangkat banyak tema untuk aktivitas ini. Disarankan satu tema per aktivitas. Bila memungkinkan, pihak sekolah dapat mendatangkan narasumber yang ahli dalam topik yang ditentukan.
- Guru dapat mengidentifikasi peserta didik yang memiliki masalah pada akhir kegiatan ini.

# (*self awareness:* kesehatan mental) Aktivitas 4 : Diskusi

Peran guru : fasilitator dan narasumber  
Waktu: 2 jam  
Materi :artikel

## Persiapan :

1. Guru mencari 3 contoh kasus mengenai masalah yang banyak dijumpai pada kalangan remaja, seperti: perundungan, penggunaan obat-obatan terlarang, merokok dikalangan remaja, dll.

## Pelaksanaan :

1. Guru membagikan contoh kasus yang sudah dipersiapkan sebelumnya.
2. Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok kecil (4-5 orang/kel)
3. Setiap kelompok membaca contoh kasus dan mendiskusikan dengan teman sekelompoknya. Pertanyaan pemandu:
  - a. Apa yang terjadi dalam kasus ini?
  - b. Apakah kejadian atau kelakuan yang timbul merupakan hal yang wajar?
  - c. Apa saja faktor-faktor yang dapat memicu kejadian atau kelakuan yang timbul ?
  - d. Apa yang dapat dilakukan untuk menghindari terjadinya kasus tersebut?
4. Setelah membahas dengan teman sekelompok, perwakilan dari setiap kelompok dapat mempersentasikan hasil diskusi mereka.
5. Peserta didik (per individu atau perwakilan kelompok) diberi kesempatan untuk menanggapi hasil presentasi dari semua kelompok.
6. Guru memberikan penjelasan mengenai baik atau buruknya kasus yang dibahas dan dampak yang terjadi akibat kelakuan tersebut.

## Tips untuk guru :

- Jika pada akhir diskusi, guru mendapatkan tanggapan yang kurang baik, seperti ada peserta didik yang setuju dengan kasus yang dibahas, guru dapat menyiapkan waktu untuk mendiskusikan hal tersebut dengan peserta didik yang bersangkutan secara privat.
- Guru tidak diperkenankan untuk menjudge peserta didik dari hasil tanggapan yang diberikan.

(*self awareness:*  
nutrisi)  
Aktivitas 5 :  
Kebutuhan nutrisi  
harianku

Peran guru : narasumber dan fasilitator  
Waktu : 2 jam  
Bahan : slide presentasi

**Persiapan :**

1. Guru menyediakan slide presentasi mengenai nutrisi dan kalori harian yang diperlukan seseorang
2. Guru sudah mempelajari cara menghitung angka kebutuhan gizi harian dan kalori harian.

**Pelaksanaan:**

1. Guru dapat memberikan beberapa pertanyaan berupa:
  - a. Berapa persen dari masing-masing nutrisi yang diperlukan tubuh?
  - b. Berapa kalori energi yang diperlukan tubuh untuk dapat berfungsi secara optimal?
  - c. Apa saja yang berpengaruh dalam perhitungan kalori energi?
  - d. Bagaimana menghitung kalori harian yang diperlukan?
2. Peserta didik dapat melakukan *brainstorming* secara kelompok dan mendiskusikan hasil pembahasan secara bersama.
3. Peserta didik diberi penjelasan mengenai nutrisi dan kalori harian yang dibutuhkan serta cara perhitungannya.

**Tugas :**

- Peserta didik menghitung jumlah nutrisi dan kalori harian yang diperlukannya.

**Referensi untuk materi:**

1. <https://belajarlah.com/nutrisi/pengertian-aka/>

# [Contoh] Perhitungan nutrisi harian

Rumus kebutuhan kalori :

- BMR (P) :  $66,5 + (13,7 \times \text{berat badan}) + (5 \times \text{tinggi badan}) - (6,8 \times \text{usia})$
- BMR (W) :  $655 + (9,6 \times \text{berat badan}) + (1,8 \times \text{tinggi badan}) - (4,7 \times \text{usia})$

Hasil diatas dikalikan dengan faktor aktivitas fisik:

- Hampir tidak pernah berolahraga: kalikan 1,2
- Jarang berolahraga: kalikan 1,3
- Sering berolahraga atau beraktivitas fisik berat: kalikan 1,4



Kebutuhan nutrisi makro :

- Protein 10-15% dari jumlah kalori harian (hasil dibagi 4 untuk mendapatkan jumlah dalam gram)
- Lemak 10-25% dari jumlah kalori harian (hasil dibagi 9 untuk mendapatkan jumlah dalam gram)
- Karbohidrat 60-75% dari jumlah kalori harian (hasil dibagi 4 untuk mendapatkan jumlah dalam gram)

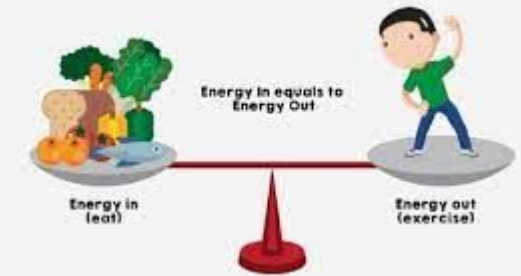
Seorang wanita berumur 30 tahun, memiliki berat badan 50 kg dengan tinggi badan 160 cm. Dalam kesehariannya, pekerjaannya menuntut dia untuk selalu duduk. Namun, dia rutin berolahraga, 3-5x per minggu (berlari 1 -2 jam). Hitunglah kebutuhan nutrisi dan kalori harian yang diperlukan wanita tersebut!

**Jawaban :**

$$\text{BMR (W)} = 655 + (9,6 \times 50) + (1,8 \times 160) - (4,7 \times 30) = 1252 \text{ kkal (kilokalori)}$$

$$\text{Kebutuhan kalori harian} = 1252 \times 1,4 = 1752,8 \text{ kkal}$$

## What's Basal Metabolic Rate



## Glosarium:

BMR(*basal metabolic rate*) atau laju metabolisme basal adalah perkiraan jumlah

(*self awareness:*  
nutrisi)  
Aktivitas 6:  
Eksplorasi isu

Peran guru : narasumber dan fasilitator

Waktu : 3 jam

Materi : kertas pen timbangan

**Persiapan:**

1. Guru dan peserta didik masing-masing mencari 2 contoh kasus status gizi yang dapat berupa obesitas, kurang gizi maupun normal.
2. Guru menyediakan materi mengenai status gizi dan cara menentukannya.

**Pelaksanaan:**

1. Peserta didik membaca dan menyimak studi kasus yang sudah dicari sebelumnya. Guru memulai diskusi dengan beberapa pertanyaan berupa
  - a. Apakah berat badan dan tinggi badan seseorang menunjukkan status gizinya?
  - b. Parameter apa saja yang dapat menunjukkan status gizi seseorang?
  - c. Ada berapa tingkatan status gizi?
  - d. Apakah berat badan ideal sama untuk semua orang?
  - e. Apa saja yang dapat dilakukan untuk mencapai status gizi yang normal?
2. Guru menjelaskan mengenai status gizi dan cara menentukan status gizi

**Tugas :**

- peserta didik mencatat berat badan dan tinggi badan dari setiap anggota keluarga serta menghitung indeks massa tubuh dan menentukan status gizi anggota keluarganya.

**Saran untuk sekolah:**

- Dari pihak sekolah sebaiknya memiliki timbangan dan meteran yang dapat dipakai untuk peserta didik.
- Sekolah dapat meminjamkan timbangan dan meteran bagi peserta didik yang tidak memilikinya dirumah

**Referensi materi :**

1. <https://hellosehat.com/nutrisi/tips-makan-sehat/cara-menghitung-indeks-massa-tubuh-body-mass-indeks/>

# Lembar tugas

## Glosarium

Indeks massa tubuh adalah metrik stkamur yang digunakan untuk menentukan siapa saja yang masuk dalam golongan berat badan sehat dan tidak sehat. Indeks massa tubuh alias BMI membandingkan berat badan kamu dengan tinggi badan kamu, dihitung dengan membagi berat badan dalam kilogram dengan tinggi

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{[\text{Tinggi Badan (m)}]^2}$$

**Pria:** Berat badan ideal (kg) = [tinggi badan (cm) - 100] - [(tinggi badan (cm) - 100) x 10%]

**Wanita:** Berat badan ideal (kg) = [tinggi badan (cm) - 100] - [(tinggi badan (cm) - 100) x 15%]

No	Anggota keluarga/teman	BB (kg)	TB (cm)	IMT (kg/m <sup>2</sup> )	Status gizi	BB Ideal (kg)
1	ayah	80	170	27.6	Obese 1	63
2	ibu	50	160	19.5	normal	51
3	Saya	45	155	18.7	normal	49.5

IMT	KATEGORI
< 18,5	Berat badan kurang
18,5 – 22,9	Berat badan normal
≥ 23,0	Kelebihan berat badan
23,0 – 24,9	Beresiko menjadi obes

(*self awareness:*  
nutrisi)  
Aktivitas 7:  
Observasi dan  
diskusi

Peran guru : fasilitator  
Waktu : 4 jam  
Materi : kertas, pen

**Pelaksanaan:**

1. Peserta didik diajak mengelilingi lingkungan sekolah untuk mencari jenis jajanan apa saja yang dijual dilingkungan sekolah (berupa jajanan depan sekolah atau kantin sekolah)
2. Peserta didik mengamati kondisi tempat jualan makanan, apakah bersih atau tidak
3. Peserta didik mengisi lembar observasi berupa jenis jajanan apa saja yang dijual, komposisi dari setiap jajanan atau makanan yang dijual.
4. Peserta didik dapat berdiskusi dengan teman secara berkelompok
5. Guru menanyakan kepada peserta didik apakah makanan yang dijual di lingkungan sekolah sehat atau tidak.
6. Dengan pertanyaan tersebut, peserta didik dipicu untuk memberikan hasil pemikiran mereka mengenai makanan sehat



**Tugas :**

- Peserta didik mencari dan menghitung perkiraan kalori setiap jajanan yang mereka tuliskan

**Saran untuk sekolah:**

- Apabila disekitar sekolah tidak ada kantin atau penjual jajanan, guru dapat menanyakan jajanan apa saja yang disukai oleh peserta didik, kemudian menuliskannya sesuai dengan format lembar observasi
- Apabila peserta didik tidak memiliki akses internet, guru sebaiknya mencari dan mencetak/menulis jenis bahan makanan beserta kalorinya untuk dapat dibagikan kepada peserta didik.
- Bagi peserta didik yang memiliki akses internet dapat menggunakan aplikasi kalori makanan yang ada.
- Penulisan kuantitas bahan makanan dapat diperkirakan saja (tidak harus ditimbang sedemikian rupa)

[Contoh]  
Lembar  
observasi

No	Nama makanan	Komposisi (bahan)	Kuantitas dari setiap bahan	Perkiraan kalori (kkal)	Total perkiraan kalori (kkal)
1	burger	Roti	1	106	430
		Daging	50 gr	130	
		Tomat	40 gr	9	
		Sayur selada	20 gr	2	
		Saus sambal	1 sdm	28	
		telur	1 butir	65	
		mentega	1 sdm	90	

*(self awareness)*  
**Aktivitas 8 :**  
**Kunjungan ke**  
**pabrik makanan**

Peran guru:  
pendamping dan  
fasilitator

Waktu: 5-6 jam

Materi: buku tulis, pen,

**Persiapan:**

1. Guru mempersiapkan jadwal kunjungan ke pabrik makanan. Pabrik makanan yang hendak dikunjungi dapat berupa pabrik besar maupun pabrik rumahan. Guru dapat mencari lokasi terdekat dari sekolah.
2. Guru menghubungi tempat yang akan dikunjungi dan meminta persetujuan dari pihak pabrik yang dituju.
3. Guru mencari pihak pabrik untuk menyediakan seseorang yang dapat menjelaskan kegiatan yang dilakukan di pabrik tersebut.
4. Guru membuat kertas persetujuan untuk ditandatangani oleh orangtua peserta didik apabila mereka mengizinkan anaknya untuk mengikuti kunjungan ini.
5. Guru dan peserta didik membuat beberapa pertanyaan yang akan ditanyakan pada saat wawancara

**Pelaksanaan :**

1. Peserta didik melakukan observasi dan dokumentasi di tempat kunjungan.
2. Peserta didik memberikan pertanyaan kepada pihak yang bersangkutan
3. Peserta didik menulis resume kegiatan selama kunjungan

**Tips untuk guru :**

- Apabila memungkinkan dan mendapatkan ijin dari pihak yang bersangkutan, peserta didik dapat diberi kesempatan untuk melakukan beberapa kegiatan secara langsung (seperti mencampur bahan/ mengaduk bahan/ mengemas makanan, dll)

[Contoh]  
resume  
kegiatan

RESUME KEGIATAN	
Nama	:
Hari/tanggal	:
Kunjungan ke	:
Alamat	:
Waktu	:
Kemana kamu berkunjung hari ini? (tuliskan sedikit mengenai sejarah pabrik dan apa yang dibuat dalam pabrik tersebut)	
Apa yang kamu amati selama kunjungan? (tuliskan proses pembuatan makanannya)	
Apakah pendapatmu mengenai pabrik yang kamu kunjungi? (cara kerja, kebersihan, makanan yang dijual, dll)	

*(self management:  
nutrisi)*  
**Aktivitas 9 :**  
*Meal plan*

Peran guru : fasilitator

Waktu : 3 jam

Materi : internet, laptop atau  
handphone, pen, kertas

**Persiapan :**

1. Peserta didik diminta untuk menuliskan menu makanan yang dimasak /dimakan sehari sebelum kegiatan ini
2. Peserta didik menuliskan komposisi dari setiap menu yang dimasak (contoh: tempe goreng : berapa gram tempe yang dimasak, berapa sendok makan minyak goreng yang dipakai, berapa sendok teh garam yang dipakai)

**Pelaksanaan:**

1. Guru menjelaskan kembali apa yang dimaksud dengan kalori kebutuhan harian dan bagaimana menghitung kalori yang dibutuhkan setiap orang.
2. Peserta didik menghitung jumlah kalori dari menu yang sudah dituliskan (peserta didik juga bisa menambahkan jajanan yang dimakan sehari sebelumnya).
3. Referensi kalori untuk setiap bahan makanan dapat diperoleh dari berbagai sumber di internet.
4. Peserta didik melakukan diskusi dengan guru atau sesama teman mengenai hasil perhitungan kalori yang sudah dilakukan. Pertanyaan pemandu :
  - a. Berapa jumlah kalori yang dihitung?
  - b. Apakah jumlah kalori yang dihitung sesuai dengan kebutuhan kalori peserta didik?
  - c. Apa dampak dari mengonsumsi kelebihan atau kekurangan jumlah kalori harian?
5. Peserta didik membuat menu makanan (boleh dibuat sehari sampai seminggu) dengan jumlah kalori yang sesuai dengan kebutuhan harian mereka masing-masing.
6. Peserta didik dan guru mendiskusikan hasil menu makanan yang sudah dibuat. Pertanyaan pemandu :
  - a. Apakah menu makanan yang dibuat sudah sesuai dengan kebutuhan kalori harian peserta didik?
  - b. Kendala apa saja yang peserta didik hadapi dalam menyusun menu makanan?
  - c. Apakah menu makanan yang disusun sudah memenuhi angka kebutuhan gizi harian?

**Referensi materi :**

# [Contoh] Lembar tugas

No	Menu makanan	Komposisi (bahan)	Kuantitas dari setiap bahan	Perkiraan kalori (kkal)	Total perkiraan kalori (kkal)
1	Makan siang: Nasi + ayam goreng + sawi tumis	Nasi putih	1 porsi	135	606
		Dada ayam	100 gr	195	
		Sawi	100 gr	13	
		Minyak goreng	2 sdm	180	
		Bawang putih	1 sdm	13	
		Wortel	50 gr	20	
		Kecap manis	1 sdm	50	

Aktivitas 10 hingga 16 adalah beberapa dari banyak cara yang dapat diajarkan ke peserta didik untuk membantu peserta didik lebih tenang dan rileks.

Adapun asesmen yang dapat diberikan ke peserta didik yaitu berupa:

1. Diari kegiatan dan/atau,
2. Mengisi lembar refleksi peserta didik diminta untuk mengisi diary kegiatan/ lembar refleksi.

[Contoh]  
Diari kegiatan

**Nama :**  
**Tanggal :**  
**Aktivitas :**

Sebelum kegiatan:

1. Apa yang kamu rasakan sekarang?

Sesudah kegiatan:

1. Apa yang kamu rasakan setelah melakukan kegiatan ini?
2. Apakah kegiatan ini membuatmu tenang/rileks?
3. Apakah latihan/teknik ini adalah sesuatu yang dapat kamu lakukan untuk mendapatkan ketenangan diri/ mengurangi stress?



# Lembar Refleksi Positif



Hal positif yang saya lakukan hari ini/ dalam minggu ini

Saya melakukan perbincangan positif dengan

Saya tertawa atau merasa senang saat

Saya memberi bantuan/dukungan kepada

Saya merasa bangga ketika

Saya merasa tenang ketika

Saya berhasil melakukan

Tempat favorit saya adalah

*(self management:  
kesehatan mental)*  
Aktivitas 10:  
Latihan  
pernafasan dalam

Peran guru: fasilitator

Waktu: 1 jam

Materi: -

**Pelaksanaan:**

1. Guru memperkenalkan dan mendemonstrasikan konsep pernafasan dalam sebagai strategi pengurangan stres yang dapat digunakan pada saat ini dan merupakan ketrampilan yang bagus untuk dikuasai agar peserta didik dapat menghadapi stressor yang ada di kemudian hari secara efektif.
2. peserta didik diminta untuk menulis apa yang dia rasakan di jurnal sebelum kegiatan dimulai
3. Guru meminta semua peserta didik berdiri dengan jarak yang nyaman antara satu dengan yang lainnya atau duduk di kursi.
4. Guru memberi instruksi kepada peserta didik :
  - Berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu
  - Lengan dan tangan dirilekskan ke bawah
  - Tubuh rileks
  - Mata tertutup
  - Fokus pada perut bagian bawah perut dan bayangkan ada balon kecil didalam perut tersebut
  - Tarik napas perlahan dan dalam. Melalui lubang hidung, bayangkan balon tersebut mengembang (semakin besar / besar / tumbuh) perlahan, tahan beberapa detik
  - Buang napas perlahan melalui mulut, bayangkan balon mengempis secara perlahan (semakin kecil, menyusut); keluar dari mulut seolah-olah meniup lilin
  - Tip: Letakkan tangan di atas perut bagian bawah untuk merasakannya kembang kempisnya perut dan pastikan kamu tidak bernapas dengan dada
  - Ulangi setidaknya 10 kali
5. Tanyakan kepada peserta didik :
  - a. Bagaimana perasaan peserta didik setelah melakukan aktivitas ini?
  - b. Apakah aktivitas ini membantu mereka untuk merasa tenang?
7. Pada akhir kegiatan, peserta didik mengisi jurnal kegiatan/lembar refleksi

# Stress management: kesehatan mental)

## Aktivitas 11: Latihan relaksasi otot

Peran guru: fasilitator  
Waktu: 1 jam  
Materi: -

### Persiapan :

1. Guru mengerti dan mampu memperagakan setiap langkah instruksi yang akan diberikan kepada peserta didik

### Pelaksanaan:

1. Guru memperkenalkan konsep bahwa relaksasi adalah cara yang baik untuk mengurangi tekanan/stress.
2. Beri tahu peserta didik bahwa mereka akan melakukan kegiatan yang akan membantu mereka tenang/rileks dengan mengencangkan dan melepaskan beberapa otot yang berbeda.
3. Peserta didik diminta untuk menulis apa yang dia rasakan di jurnal sebelum kegiatan dimulai
4. Peserta didik bisa duduk atau berbaring telentang (tergantung ruang).
5. Guru membaca instruksi sebanyak dua kali dan ikut mencontohkan instruksi yang diberikan:
  - Angkat alis kamu dan kerutkan dahi kamu. Cobalah untuk menyentuh garis rambut kamu dengan alis kamu. Tahan selama 5 detik... dan rileks.
  - Buatlah ekspresi cemberut. Tahan selama 5 detik... dan rileks.
  - Tutup mata kamu seketat mungkin. Tariklah sudut mulut kamu ke belakang dengan bibir tertutup. Tahan selama 5 detik... dan rileks.
  - Buka mata dan mulut kamu selebar mungkin. Tahan selama 5 detik... dan rileks. Rasakan kehangatan dan ketenangan di wajah kamu.
  - Regangkan lengan kamu di depan kamu. Kepalkan kedua tangan kamu dengan erat. Tahan selama 5 detik... dan rileks. Rasakan kehangatan dan ketenangan di tangan kamu.
  - Regangkan lengan kamu ke samping kiri dan kanan, seolah kamu sedang mendorong dinding tak terlihat dengan tangan kamu. Tahan selama 5 detik... dan rileks.
  - Tekuk siku lengan dan bentuk otot di lengan atas kamu. Tahan selama 5 detik... dan rileks. Rasakan ketegangan hilang di lengan kamu.
  - Angkat bahu kamu. Cobalah untuk membuat bahu kamu menyentuh telinga kamu. Tahan selama 5 detik... dan rileks.
  - Lekukkan punggung kamu ke depan menjauhi skamuran kursi (atau dari lantai). Tahan selama 5 detik... dan rileks.
  - Lekukkan punggung kamu ke belakang. Cobalah untuk mendorongnya melawan skamuran kursi kamu. Tahan selama 5 detik... dan rileks. Rasakan hilangnya ketegangan pada otot punggung.
  - Kencangkan otot perut kamu. Tahan selama 5 detik... dan rileks.
  - Kencangkan otot pinggul dan bokong. Tahan selama 5 detik... dan rileks.

### Tips untuk guru:

- Instruksi diatas merupakan salah satu contoh latihan relaksasi otot. Guru dan peserta didik dapat mencari alternatif latihan relaksasi otot ini secara mandiri dan menyesuaikan kegiatan ini

# (*self management:* kesehatan mental) Aktivitas 12 : Meditasi

Peran guru: fasilitator

Waktu: 1 jam

Materi: -

## Pelaksanaan:

1. Guru bertanya kepada peserta didik apakah sudah ada peserta didik yang pernah mempraktikkan meditas sebelumnya
2. Jelaskan kepada peserta didik bahwa melalui kegiatan ini, mereka dapat memberi ketenangan kepada tubuh, pikiran dan jiwa mereka.
3. Peserta didik diminta untuk menulis apa yang dia rasakan di jurnal sebelum kegiatan dimulai
4. Opsional: Mintalah peserta didik mengukur detak jantung mereka sebelum memulai aktivitas ini dan setelah selesai latihan meditasi.
5. Guru memberikan instruksi kepada peserta didik berupa:
  - Peserta didik duduk dengan posisi yang nyaman, seimbang, dan rileks (jika duduk di kursi, kaki harus menyentuh tanah). Bernapaslah dengan mudah dan dari perut / "pernapasan perut" (bukan pernapasan dada).
  - Berlatihlah beberapa napas yang dalam secara bersama-sama.
  - Putar kepala dengan gerakan santai dan pelan sesuai arah jarum jam; ubah arah dan putar secara perlahan.
  - Lihat ke atas; ayunkan kepalamu ke belakang. Lihat ke bawah; letakkan dagu kamu di depan dada.
  - Turunkan lengan dan tangan kamu ke samping dan goyangkan dengan lembut dan mudah.
  - Angkat kaki kamu dari lantai dan goyangkan lutut dengan lembut.
  - Luruskan tulang punggung kamu saat bermeditasi.
  - Ini dilakukan dalam keadaan tenang dan diam.
  - Tutup mata kamu; rilekskan pikiran kamu dan jangan berusaha untuk memikirkan apa pun; perlahan pikiran kamu akan jernih dan rileks (5 menit)
  - Buka mata kamu
  - Sekarang, duduklah tegak, santai, dan seimbang.
  - Tutup mata kamu kembali; rilekskan pikiran kamu dan jangan berusaha untuk memikirkan apa pun; perlahan pikiran kamu akan jernih dan rileks (5 menit)
  - Buka mata kamu
  - Ulangi kegiatan tutup mata dan buka mata sebanyak lima kali
  - peserta didik mengukur detak jantung mereka kembali dan membandingkannya dengan detak jantung sebelum memulai kegiatan
6. Guru menanyakan kepada peserta didik apa yang mereka rasakan. Apakah peserta didik merasakan tenang setelah

*(self management:*  
kesehatan  
mental)  
Aktivitas 13:  
Imajinasi visual

Peran guru: fasilitator

Waktu: 1 jam

Materi:-

**Persiapan :**

1. Guru mencari skenario atau membuat scenario visual sendiri sesuai dengan pengalaman

**Pelaksanaan:**

1. Guru membimbing peserta didik melalui proses imajinasi visual sebagai teknik relaksasi
2. Guru memberikan instruksi agar peserta didik duduk dengan nyaman untuk kegiatan ini
3. Guru menggunakan suara yang tenang, rendah, lambat dan berikan waktu yang cukup di antara instruksi bagi peserta didik, untuk memudahkan peserta didik masuk kedalam imajinasi dan memahami setiap langkah
4. Guru membacakan scenario. ( contoh: Tutup matamu. Bayangkan kamu sedang melihat sebuah pantai yang indah. Matahari bersinar hangat, angin sepoi-sepoi yang berhembus dari lautan terasa lembut dan hangat, kepala berada di bawah pohon kelapa dan beberapa burung camar terbang diatas langit. Bayangkan kamu sedang berjalan tanpa alas kaki di pasir yang hangat, rasakan kaki kamu tenggelam di pasir dengan setiap langkahnya)
5. Latih imajinasi visual ini di kelas selama 30-40 menit
6. Berikan waktu bagi peserta didik untuk berdiskusi dan berbagi tentang ke mana mereka pergi dalam imajinasi mereka dan apa yang mereka rasakan tentang pengalaman ini. Diskusi bisa dilakukan berpasangan, dalam kelompok kecil atau berbagi dengan seluruh kelas. Contoh pertanyaan panduan:
  - Kemana visualisasi kamu membawa kamu?
  - Apakah kamu merasa lebih tenang / rileks setelah melakukan latihan ini?
  - Apa yang kamu lihat, dengar, rasakan, cium selama visualisasi / apa hal yang menonjol dalam visualisasi ini?
  - Bagaimana rasanya saat kamu membuang beban kamu selama visualisasi?
  - Bagaimana rasanya kembali ke kelas?
  - Apakah teknik / latihan ini sesuatu yang mungkin kamu lakukan di masa depan untuk mendapatkan ketenangan dan mengurangi stres kamu?
7. Pada akhir kegiatan, peserta didik mengisi jurnal kegiatan/lembar refleksi

(group  
management :  
kesehatan mental)  
Aktivitas 14:  
Peer sharing

Peran guru: fasilitator  
Waktu:1.5 jam  
Materi:-

**Pelaksanaan:**

1. Kegiatan itu melibatkan satu orang peserta didik berbicara sementara pasangannya mendengarkan tanpa memberi komentar.
2. Guru mengatur kondisi kelas sedemikian rupa dengan peserta didik untuk menciptakan suasana yang nyaman untuk berbagi.
3. Peserta didik dibagi menjadi kelompok yang terdiri dari sepasang peserta didik atau membebaskan peserta didik untuk mencari pasangannya
4. Peserta didik # 1 berbicara sementara peserta didik # 2 hanya mendengarkan (misalnya, mintalah peserta didik 1 untuk membagikan apa yang dia rasakan hari ini dan mengapa? Atau bagaimana perasaan mereka saat ini atau kekhawatiran yang mereka rasakan).
5. Setelah 1-3 menit peserta didik bertukar peran dan peserta didik # 2 berbicara sementara peserta didik # 1 mendengarkan selama 1-3 menit lagi (peserta didik # 2 sekarang menanyakan pertanyaan yang sama, misalnya bagaimana perasaan dia hari ini dan mengapa?).
6. OPSIONAL:
  - Peserta didik dapat berbagi dengan seluruh kelas tentang pengalaman mereka dalam berbagi pikiran dan perasaan, serta pengalaman seperti apa yang dirasakan saat mereka mendengarkan tanpa adanya komentar dari teman.
  - Guru dapat membuat kelompok yang terdiri lebih dari 2 orang
7. Tanyakan kepada peserta didik untuk melihat apakah mereka merasakan kelegaan, ketenangan, lebih fokus atau stress berkurang setelah aktivitas ini.
8. Pada akhir kegiatan, peserta didik mengisi jurnal kegiatan/lembar refleksi

**Tips untuk guru:**

- Guru dapat menciptakan keadaan yang saling menghormati, tidak mengejek, tidak membagikan informasi yang dibicarakan/dibahas setelah aktivitas berakhir, menghargai semua perasaan, ide dan pendapat.



# (group management : kesehatan mental) Aktivitas 15: Charades

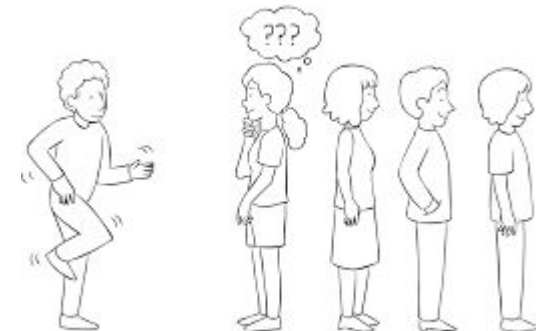
Peran guru: fasilitator

Waktu: 1.5 jam

Materi: kertas, pen, krayon,  
spidol, topi atau wadah,

## Pelaksanaan:

1. Peserta didik dibagi menjadi kelompok-kelompok yang terdiri dari 2-3 orang.
2. Peserta didik secara mandiri atau membantu guru untuk menuliskan beberapa nama hewan yang berbeda di atas kertas; satu nama untuk setiap kertas yang akan dilipat (peserta didik dapat membantu guru dalam kegiatan ini).
3. Guru memasukkan kertas-kertas tersebut ke dalam topi atau wadah.
4. Setiap kelompok mengambil 1 kertas dari dalam topi atau wadah, dan mencari cara untuk mempresentasikan sandiwara mereka.
5. Setiap kelompok secara bergiliran mempresentasikan sandiwara mereka, sedangkan "penonton" menebak hewan yang disandiwarakan.
6. Tergantung pada waktu, jumlah kelompok dan jumlah kertas terlipat, guru dan peserta didik dapat menentukan berapa putaran tebak kata yang diberikan setiap kelompok.
7. OPSIONAL: Di akhir kegiatan, bagikan kertas, pensil, dan krayon / spidol untuk peserta didik menggambar dan mewarnai hewan kesayangannya.
8. Pada akhir kegiatan, peserta didik mengisi jurnal kegiatan/lembar refleksi



*(group  
management :  
kesehatan  
mental)*  
Aktivitas 16 :  
*Silent game*

Peran guru: fasilitator  
Waktu: 1 jam  
Materi: bola lunak

**Pelaksanaan :**

1. Guru menjelaskan bahwa aktivitas fisik adalah salah satu manajemen stress yang baik.
2. Peserta didik diposisikan sesuai dengan kondisi ruang kelas ( contoh: peserta didik dapat berdiri disamping meja)
3. Guru menjelaskan aturan permainan:
  - Guru bertindak sebagai wasit di dalam aktivitas ini
  - Selama permainan berlangsung peserta didik harus berdiri, diam dan tenang. peserta didik yang berbicara atau mengeluarkan suara akan dikeluarkan dari permainan
  - Peserta didik yang melempar atau menangkap bola dengan tidak baik akan dikeluarkan dari permainan.
  - Lemparan yang baik diartikan sebagai melempar bola kepada penangkap dalam jarak 1 lengan penuh (lemparan cepat tidak diperbolehkan)
  - Guru dapat memperagakan cara melempar yang baik terlebih dahulu.
  - Bola yang ditangkap tidak boleh dilemparkan kepada pelempar kembali
  - Peserta didik yang keluar dari permainan harus tetap diam dan tenang; tidak mengganggu permainan dengan cara apapun.
4. Bermain terus hingga tersisa 2 orang yang berdiri ( mereka adalah pemenangnya)
5. Guru bertanya kepada peserta didik apakah kegiatan ini membantu mereka untuk lebih tenang dan fokus?
6. Pada akhir kegiatan, peserta didik mengisi jurnal kegiatan/lembar refleksi



(self management: kesehatan mental)

# Aktivitas 17: Peta emosi

Peran guru : fasilitator

Materi : lembar refleksi peta emosional

Waktu : 30 menit – 1 jam

**Tips untuk guru:**

- Peta emosi ini dapat diisi oleh peserta didik kapanpun.
- Sebaiknya pengisian peta emosi ini

**Pelaksanaan:**

1. Peserta didik diberi waktu untuk mengisi peta emosi yang disediakan oleh guru.

## Peta Emosi

Nama: \_\_\_\_\_  
Tanggal: \_\_\_\_\_

*Alasan dibalik perbuatan/perasaan saya*

Perbuatan/perasaan yang dilakukan/dirasakan :

*Konsekuensi dari perbuatan/perasaan saya*

Bagaimana perasaanmu?

Bagaimana perbuatan/perasaan saya mempengaruhi orang lain?

Konsekuensi lainnya:

Diketahui oleh :

1. Orang tua

*Rencana perbaikan/tindak lanjut:*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

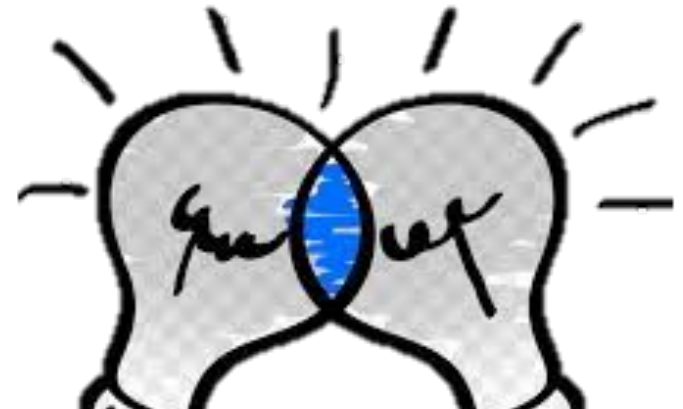
(*social awareness*)  
Aktivitas 18:  
Solusi terhadap  
keperdulian  
kesejahteraan  
diri

Peran guru: fasilitator

Waktu: 2 jam

**Pelaksanaan:**

1. Peserta didik mengingat kembali aktivitas-aktivitas yang pernah dilakukan sebelumnya.
2. Peserta didik mencari beberapa contoh bagaimana peserta didik dapat menjaga kesehatan mentalnya.
3. Peserta didik melakukan brainstorming aktivitas apalagi yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental dan fisik peserta didik
4. Peserta didik mendiskusikan langkah apa yang dapat dilakukan agar orang sekitar sadar akan kesehatan mental dan fisiknya.
5. Guru mengarahkan peserta didik untuk memulai aksi peduli terhadap kesehatan mental dan fisik mereka sendiri dan mengajak



(social awareness)  
Aktivitas 19:  
Kriteria poster yang baik

Peran guru: fasilitator

Waktu: 2 jam

Materi : kertas, pen, laptop

**Persiapan:**

1. Masing-masing peserta didik mencari 1 poster yang menarik menurut mereka.

**Pelaksanaan:**

1. peserta didik dibagi berkelompok (4-5 orang) untuk melakukan diskusi tentang poster yang mereka pilih.  
Pertanyaan pemandu:
  - a. Apakah poster ini menarik? Alasannya?
  - b. Apakah poster ini memberikan informasi yang menarik secara ringkas, jelas dan padat?
  - c. Apakah poster ini sudah memenuhi kriteria poster yang baik?
2. Setelah melakukan diskusi, peserta didik menjelaskan alasan kenapa poster ini menarik dan baik.
3. Pada akhir kegiatan, guru dapat menjelaskan kriteria poster yang baik



**Tips untuk guru:**

- Jika sekolah memiliki teknologi yang bagus untuk membuat poster, maka dapat dilakukan pelatihan kepada peserta didik terlebih dahulu.

*(social awareness)*

## Aktivitas 20 : Membuat & mempresentasikan poster

Peran guru: fasilitator

Waktu: 4 jam

Materi : kertas, pen ,krayon,  
laptop

### Pelaksanaan:

1. Guru membagi kelompok ( 2 peserta didik per kelompok) untuk membuat poster.
2. peserta didik menentukan tema yang hendak dibuat dalam poster
3. peserta didik mencari bahan-bahan yang diperlukan dalam pembuatan poster
4. peserta didik membuat poster sesuai dengan kriteria penilaian poster.
5. peserta didik mempresentasikan hasil poster.

### Tips untuk guru:

- Jika memungkinkan, guru dapat mengatur jadwal dan membuat acara pameran poster hasil karya peserta didik. peserta didik diminta untuk mempresentasikan hasil posternya



[Contoh 1]  
Kriteria  
penilaian  
poster : scor  
(referensi)

No	Kriteria penilaian	Bobot (B)	Skor (S)	Nilai (BxS)
1	Orisinalitas karya	10		
2	Format poster: a. Kesesuaian karya dengan tema b. Kerangka teori dan kerangka konsep c. Keunikan karya	25		
3	Isi: a. Bagaimana struktur yang ada di dalam poster b. Komposisi gambar: warna dan tata letak objek dalam gambar c. keindahan/sisi artistic penyajian visual	30		
4	Kualitas poster: a. Penyampaian pesan/komunikasi dalam karya poster b. Poster yang dibuat mudah dimengerti oleh pembaca c. Poster mampu menarik perhatian pembaca	15		
5	Presentasi: a. Kepercayaan diri saat presentasi	20		

[Contoh 2]  
 Kriteria  
 penilaian  
 poster: rubrik  
 (referensi)

Aspek/Kategori /kriteria	4	3	2	1
<b>Isi/teks</b>	Isi teks singkat, padat akan informasi, jelas keterbacaannya	Dua dari kriteria isi/teks yang baik terpenuhi	Hanya salah satu dari kriteri isi/teks yang baik terpenuhi	Seluruh kriteria tidak terpenuhi
<b>Desain</b>	Warna menarik, ukuran elemen penyusun proposional, pesan yang ingin disampaikan menjadi pusat perhatian (ketiga kriteria terpenuhi)	Dua dari kriteria desain yang baik terpenuhi	Hanya salah satu dari kriteri desain yang baik terpenuhi	Seluruh kriteria tidak terpenuhi
<b>Gambar</b>	Gambar menarik, bermakna sebagai penyampai pesan, dan orisinil (ketiga kriteria terpenuhi)	Dua dari kriteri gambar yang baik terpenuhi	Hanya salah satu dari kriteri gambar yang baik terpenuhi	Gambar tidak menarik, tidak bermakna sebagai penyampai pesan, dan tidak orisinil (seluruh kriteria



## Referensi

- Naskah Profil Pelajar Pancasila
- Toolkit proyek sampahku tanggungjawabku
- <https://bobo.grid.id/read/082511032/penjelasan-lengkap-poster-ciri-ciri-kriteria-tujuan-dan-cara-membuat-poster?page=all>
- [https://www.oecd.org/pisa/data/2018database/CY7\\_201710\\_QST\\_MS\\_WBQ\\_NoNotes\\_final.pdf](https://www.oecd.org/pisa/data/2018database/CY7_201710_QST_MS_WBQ_NoNotes_final.pdf)
- <https://schools.au.reachout.com/mental-health>
- <https://www.healthiersf.org/resources/pubs/StressReductionActivities.pdf>
- [https://edtechbooks.org/wellbeing/children\\_school](https://edtechbooks.org/wellbeing/children_school)
- <https://www.cambridgeinternational.org/Images/426484-chapter-5-student-wellbeing.pdf>
- <http://novehasanah.blogspot.com/2014/12/contoh-rubrik-penilaian-poster.html>
- [https://www.peggykern.org/uploads/5/6/6/7/56678211/the\\_perma-profil\\_er\\_101416.pdf](https://www.peggykern.org/uploads/5/6/6/7/56678211/the_perma-profil_er_101416.pdf)