

MEMBINA HUBUNGAN SEHAT

EDISI REVISI



G
KAAN

Perpustakaan BNN

EDISI REVISI



MODUL
KEGIATAN KELOMPOK TEMATIK

MEMBINA
HUBUNGAN SEHAT

Perpustakaan BNN
Hubungan Antar personal

PERPUSTAKAAN BNN RI	
TGL DITERIMA	:
No. INDUK	: 4803
No. KODE BUKU	: 302 BNN m
SUMBER	: Sumbangan
HARGA BUKU	:
PARAF PETUGAS	:

DEPUTI BIDANG REHABILITASI
BADAN NARKOTIKA NASIONAL RI
2020

**MODUL KEGIATAN KELOMPOK TEMATIK
MEMBINA HUBUNGAN SEHAT**

Tim Penyusun :

Pelindung : Kepala Badan Narkotika Nasional
Sekretaris Utama BNN

Pengarah Dra. Yunis Farida Oktoris, M.Si

Penyusun Dr. dr. Diah Setia Utami, Sp.KJ, MARS
Dra. Riza Sarasvita, M.Si, MHS, Ph.D
Kallista Yuliasuti, S.Sos
Diah Martanti, SKM
Jihan Aji Purnama, AMd. Kep.

Kontributor Sri Bardiyati, S.Sos, M.Si
dr Linda Octarina, M.Si
dr Yuli Astuti
Debby F.Hernawati, M.Psi, Psi

Ilustrasi Cover : Syarifa Putri Ramadhanty (do.urdesign@gmail.com)

Penerbit :

Deputi Bidang Rehabilitasi
Badan Narkotika Nasional RI
2020 (Edisi Revisi)

ISBN : 978-602-51550-9-3



KATA SAMBUTAN KEPALA BADAN NARKOTIKA NASIONAL

Dengan mengucapkan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya Buku Modul Kegiatan Kelompok Tematik (Edisi Revisi) dalam layanan rehabilitasi pada balai besar, balai dan loka rehabilitasi BNN telah selesai disusun oleh Deputi Bidang Rehabilitasi BNN.

Modul –modul pembelajaran yang telah dibuat untuk para fasilitator ini diharapkan dapat menjadi acuan para fasilitator dalam pemulihan adiksi secara mandiri dan dinamis, serta meningkatkan kualitas layanan rehabilitasi BNN yang berorientasi pada kebutuhan individu klien melalui pendekatan kelompok. Model pembelajaran terpadu yang dilakukan melalui kegiatan tematik ini bertujuan untuk mengaitkan beberapa sesi kelompok tematik sehingga dapat memberikan pengalaman bermakna pada klien, dalam rangka meningkatkan kualitas hidup klien sehingga klien dapat produktif dan berfungsi sosial kembali di masyarakat. Selain itu modul ini juga diharapkan dapat memandu para *professional addiction* dalam memberikan rawatan berbasis individual dan arah pemulihan klien sehingga mampu mengeloladirinya menjadi lebih baik.

Sehubungan dengan peningkatan layanan Rehabilitasi yang harus terus di sesuaikan dengan perkembangan modalitas layanan rehabilitasi, selaku Kepala Badan Narkotika Nasional, saya menyambut baik diterbitkannya “Modul Kegiatan Kelompok Tematik”. Saya berharap buku ini dapat menjadi panduan khususnya bagi Balai Besar, Balai, dan Loka Rehabilitasi BNN sehingga dapat membantu pemulihan klien secara maksimal dan berkualitas.

Kepada semua pihak yang telah turut serta dalam mendukung diterbitkannya buku ini, saya menyampaikan ucapan terimakasih atas kerjasamanya dalam menyusun buku ini. Diharapkan buku ini dapat dimanfaatkan secara optimal.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa memberikan petunjuk-Nya kepada kita semua dalam menyukseskan program rehabilitasi terkait dengan upaya penanggulangan Pecandu dan Korban Penyalahgunaan Narkoba untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat dan produktif.

Jakarta, Juli 2020

Kepala Badan Narkotika Nasional

Drs. Heru Winarko, SH

KATA PENGANTAR

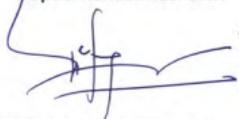
Puji dan syukur kita panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Rahmat dan Hidayah-Nya, kami Deputi Bidang Rehabilitasi dapat menyusun dan menerbitkan Modul “Kegiatan Kelompok Tematik” (Edisi Revisi) dalam layanan klien melalui pendekatan kelompok. Secara garis besar, buku ini berisi tentang materi-materi pembelajaran untuk klien guna membantu klien dalam pemulihan adiksi secara mandiri dan dinamis, serta meningkatkan kualitas layanan rehabilitasi BNN yang berorientasi pada kebutuhan individu klien melalui pendekatan kelompok.

Harapan kami modul ini bisa menjadi bahan materi pengajaran fasilitator kepada klien di Balai Besar, Balai dan Loka Rehabilitasi BNN khususnya yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan sekaligus melatih keterampilan klien dalam proses pemulihannya. Model pembelajaran terpadu yang menggunakan tema ini bertujuan untuk mengaitkan beberapa sesi kelompok tematik sehingga dapat memberikan pengalaman bermakna pada klien. Penyusunan modul ini dibuat secara terpadu berdasarkan kesesuaian kebutuhan, kesinambungan proses pemulihan, terintegrasi, dan memiliki arah serta target yang terukur sehingga dapat dievaluasi dan mendukung pemulihan.

Kami menyadari bahwa penyelesaian modul ini terjadi berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Narasumber, Tim Penyusun, Inspirator dan Panitia yang telah membantu penyusunan modul ini. Kami sangat menyadari bahwa modul ini masih memiliki kekurangan, sehingga kami mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk kesempurnaan modul ini.

Jakarta, Juli 2020

Deputi Rehabilitasi BNN



Dra. Yunis Farida Oktoris, M.Si

DAFTAR ISI

KATA SAMBUTAN KEPALA BADAN NARKOTIKA NASIONAL	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR LAMPIRAN	v
SESI I. KONSEP DASAR PEMULIHAN.....	1
A. Deskripsi Singkat	1
B. Tujuan Pembelajaran	1
C. Indikator Keberhasilan	1
D. Metode dan Alat Pembelajaran.....	1
E. Langkah Pembelajaran	1
F. Pokok Bahasan dan SubPokok Bahasan	2
G. Uraian Materi.....	2
1. Konsep Dasar Pemulihan	2
a. Restorasi Sistem Limbik	2
b. Dampak Penyalahgunaan Zat Pada Otak	3
2. Konsep Dasar Membina Hubungan Sehat.....	3
a. Definisi dan Manfaat Mmembina Hubungan Sehat	3
b. Definisi Hubungan Tidak Sehat.....	4
H. Latihan	5
I. Rangkuman.....	5
SESI II. TAHAP-TAHAP DAN KESEPAKATAN DALAM MEMBINA HUBUNGAN SEHAT.....	6
A. Deskripsi Singkat	6
B. Tujuan Pembelajaran	6
C. Indikator Keberhasilan	6
D. Metode dan Alat Pembelajaran.....	6
E. Langkah Pembelajaran	6
F. Pokok Bahasan dan SubPokok Bahasan	7
G. Uraian Materi.....	7
1. Tahap-Tahap Membina Hubungan Sehat	7
a. Tahap Bulan Madu (<i>Honey Moon</i>)	7
b. Tahap Akomodasi / Kekecewaan / Frustrasi (<i>Disillusion</i>)	7
c. Tahap Tantangan (<i>Misery</i>)	8
d. Tahap Persahabatan (<i>Awakening</i>)	8
e. Tahap Penerimaan Diri.....	8
2. Kesepakatan yang Dibuat Saat Membina Hubungan	8
H. Latihan.....	11
I. Rangkuman	11

SESI III. STRATEGI DAN TIPS MEMBINA HUBUNGAN SEHAT	12
A. Deskripsi Singkat.....	12
B. Tujuan Pembelajaran.....	12
C. Indikator Keberhasilan.....	12
D. Metode dan Alat Pembelajaran	12
E. Langkah Pembelajaran.....	13
F. Pokok Bahasan dan SubPokok Bahasan.....	13
G. Uraian Materi	13
1. Strategi Umum Membina Hubungan Sehat	13
2. Delapan Tips Untuk Memantapkan Strategi Membina Hubungan Sehat.....	14
H. Latihan.....	16
I. Rangkuman	16
SESI IV. PRAKTIK MEMBINA HUBUNGAN SEHAT 1	17
A. Deskripsi Singkat	17
B. Tujuan Pembelajaran.....	17
C. Indikator Keberhasilan.....	17
D. Metode dan Alat Pembelajaran	17
E. Langkah Pembelajaran.....	17
F. Pokok Bahasan dan SubPokok Bahasan	18
G. Uraian Materi	18
1. Menghindari “ <i>Toxic Relationship</i> ”.....	18
H. Latihan	18
I. Rangkuman.....	19
SESI V. PRAKTIK MEMBINA HUBUNGAN SEHAT 2	20
A. Deskripsi Singkat.....	20
B. Tujuan Pembelajaran.....	20
C. Indikator Keberhasilan.....	20
D. Metode dan Alat Pembelajaran	20
E. Langkah Pembelajaran.....	20
F. Pokok Bahasan dan SubPokok Bahasan.....	21
G. Uraian Materi.....	21
1. Praktik Memperbaiki Hubungan	21
2. Praktik Menjalin Hubungan Dengan Teman Baru	21
H. Latihan	22
I. Rangkuman	23
REFERENSI.....	24
LAMPIRAN	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : RBPMP Membina Hubungan Sehat.....	25
Lampiran 2: SAP Konsep Dasar Pemulihan	28
Lampiran 3: SAP Tahap-Tahap dan Kesepakatan Dalam Membina Hubungan Sehat	31
Lampiran 4: SAP Strategi dan Tips Membina Hubungan Sehat	34
Lampiran 5: SAP Praktik Membina Hubungan Sehat 1	37
Lampiran 6: SAP Praktik Membina Hubungan Sehat 2	40
Lampiran 7: Lembar Kerja	42
Lampiran 8 : Soal Pre Test Membina Hubungan Sehat	48
Lampiran 9 : Soal Post Test Membina Hubungan Sehat	50
Lampiran 10: Contoh Kasus	52
Lampiran 11: Kunci Jawaban Soal Pre Dan Post Test	55

Perpustakaan BNN

Perpustakaan BNN

A. Deskripsi Singkat

Mata pelatihan ini membahas berbagai materi terkait dengan membina hubungan sehat seperti konsep dasar pemulihan dan membina hubungan sehat; aspek-aspek dalam membina hubungan sehat, yaitu hal-hal yang mendukung dan menghambat upaya membina hubungan sehat, tahapan membina hubungan sehat, dan kesepakatan yang perlu dibuat untuk mempertahankan hubungan sehat; serta mempraktikkan strategi dalam membina hubungan sehat, melalui berbagai metode, seperti ceramah, tanya-jawab, permainan, bermain peran, diskusi kelompok, pemutaran video, dan lembar kerja.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti sesi ini, diharapkan klien mampu memahami konsep dasar pemulihan dan membina hubungan sehat.

C. Indikator Keberhasilan

Setelah mengikuti pembelajaran ini, peserta diharapkan dapat:

1. Menjelaskan konsep dasar pemulihan
2. Menjelaskan konsep dasar membina hubungan sehat

D. Metode dan Alat Pembelajaran

Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif, tanya jawab, diskusi, *ice brea*, menonton video, pre dan post test.

Alat pembelajaran yang digunakan adalah bola kecil, spidol, laptop, LCD, proyektor, video, papan tulis, kertas plano, ballpoint, lembar kerja, lembar soal pre dan post test.

E. Langkah Pembelajaran

1. Fasilitator menyampaikan salam, memperkenalkan diri, menyampaikan tujuan dan indikator pembelajaran.
2. Fasilitator menciptakan suasana kelas yang kondusif melalui *Ice breaking* (perkenalkan diri dan lempar bola).
3. Fasilitator memberikan soal pre test.
4. Fasilitator menjelaskan dampak penyalahgunaan zat pada otak.
5. Fasilitator menjelaskan definisi dan manfaat membina hubungan sehat.
6. Fasilitator menguraikan perbedaan hubungan sehat dengan hubungan tidak sehat.
7. Fasilitator menayangkan video tentang hubungan sehat dan hubungan tidak sehat.

8. Fasilitator menguraikan kesimpulan bersama peserta.
9. Fasilitator memberikan soal post test.
10. Fasilitator mengevaluasi pembelajaran secara umum.
11. Fasilitator menutup pembelajaran dengan mengucapkan terima kasih dan memberi apresiasi kepada peserta.

F. Pokok Bahasan dan SubPokok Bahasan

1. Konsep Dasar Pemulihan
 - a. Restorasi Sistem Limbik
 - b. Dampak Penyalahgunaan Zat Pada Otak
2. Konsep Dasar Membina Hubungan Sehat
 - a. Definisi dan Manfaat Membina Hubungan Sehat
 - b. Definisi Hubungan Tidak Sehat

G. Uraian Materi

1. Konsep Dasar Pemulihan

a. Restorasi Sistem Limbik

Salah satu bagian otak yang bertanggung jawab atas kecanduan adalah sistem limbik yang terletak di pusat otak. Sistem limbik berperan besar dalam mengatur emosional dan kognitif. Juga berfungsi mengendalikan bioritme tubuh, seperti pola tidur, rasa lapar, rasa haus, tekanan darah, detak jantung, gairah seksual, temperatur, kimia tubuh, metabolisme dan sistem kekebalan. Sistem limbik adalah kontrol utama menangkap informasi dari indera penglihatan, pendengaran, sensasi tubuh, indera peraba, dan penciuman. Kemudian informasi tersebut disalurkan ke bagian pemikir pada neokorteks. Salah satu contoh fungsi sistem limbik sebagai pengatur emosi yaitu ketika seseorang melakukan sesuatu yang melibatkan emosi mendalam, sehingga ia mengingatnya dalam jangka panjang. Inilah yang kemudian menjadi alasan kenapa seseorang yang pernah mengalami trauma putus cinta sulit sekali *move on* atau melupakan kenangan- kenangan indah yang pernah dilalui bersama pasangannya. Mengapa bisa demikian? Karena setiap hal atau kenangan indah terekam secara mendalam dan penuh emosional serta sebagian manusia mengambil keputusan berdasarkan apa yang dirasakan, bukan apa yang dipikirkan. Selain itu, bagian otak yang mengendalikan emosi juga mengendalikan fungsi tubuh manusia.

Dalam sistem limbik juga dikenal *reward system* yang bertanggung jawab untuk menghasilkan perasaan senang dengan diproduksinya dopamin. Sistem penghargaan otak diaktifkan secara alami ketika kita mengambil tindakan yang baik untuk kita. Hal tersebut merupakan kemampuan alami manusia untuk beradaptasi dan bertahan hidup. Setiap kali sesuatu mengaktifkan sistem ini, otak merekam bahwa itu diperlukan untuk bertahan hidup. Otak kemudian menghargai perilaku itu dengan menciptakan perasaan senang. Dan pola tersebut terus mengalami pengulangan, termasuk ketika terjadi konflik dan

trauma. Ketika seseorang mengonsumsi zat adiktif, sistem limbik melepaskan dopamine berkali-kali lipat yang membuat penggunaanya merasa amat sangat nyaman. Dopamine terbanyak dihasilkan oleh Narkoba. Ini mendorong pengulangan pola pada orang dengan masalah kecanduan zat. Keinginan menggunakan zat menjadi suatu kebutuhan yang luar biasa dan tidak disengaja, serta berdampak pada kesulitan memikirkan bahaya yang ditimbulkan, karena terjadi perubahan pada *reward system* di otak. Narkoba dan memenuhi “kebutuhan” akan Narkoba akhirnya menjadi prioritas *the one and only*.

b. Dampak Penyalahgunaan Zat Pada Otak

Zat adiktif dapat melepaskan dopamin hingga ribuan kali lebih banyak daripada sumber dopamine alami. Narkoba menyebabkan sistem limbik menjadi kebanjiran dengan dopamine. Pada penyalahgunaan Narkoba secara terus menerus, otak manusia tidak dapat secara alami menghasilkan kadar dopamin normal. Atau dengan kata lain, Narkoba mengendalikan sistem *reward* sehingga sistem ini tidak dapat berfungsi secara alami. Seseorang dengan masalah kecanduan Narkoba hanya tahu bahwa Narkoba adalah cara tercepat, termudah, terdahsyat, dan paling maksimal untuk mendapatkan kenikmatan dan kenyamanan.

Selain sistem *reward*, Narkoba juga menyebabkan penurunan fungsi, misalnya fungsi korteks. Secara normal, fungsi utama korteks adalah berpikir, menganalisa, pengambilan keputusan, pemecahan masalah, kreativitas serta kedewasaan. Pada pengguna Narkoba, mereka akan mengalami gangguan dalam segi berpikir, menganalisa, mengambil suatu keputusan, memecahkan masalah, kreativitas, dan kedewasaan.

2. Konsep Dasar Membina Hubungan Sehat

a. Definisi dan Manfaat Membina Hubungan Sehat

Membina hubungan merupakan interaksi psikososial yang dikembangkan antar satu orang lain sehingga terjadi keinginan yang saling membutuhkan yang akan memberikan dampak pada satu sama lain. Sedangkan, membina hubungan sehat merupakan kemampuan individu untuk memulai dan memelihara hubungan dengan orang lain agar bisa mengoptimalkan dampak positif dan mengurangi dampak negatif. Berdasarkan pengertian di atas, maka membina hubungan sehat merupakan suatu kemampuan yang bisa dilatih dan dipelajari oleh setiap orang.

Menurut Maslow, manusia memiliki kebutuhan, yaitu: kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan dalam membina hubungan sehat. Bentuk pemenuhan kebutuhan tersebut adalah bersahabat, keinginan memiliki pasangan dan keturunan, kebutuhan untuk dekat pada keluarga, dan kebutuhan antar pribadi seperti kebutuhan untuk memberi dan menerima cinta. Tujuan utama membina hubungan sehat adalah meluasnya dukungan pemulihan. Semakin luas dukungan pemulihan, maka semakin tinggi peningkatan kualitas kesehatan, tingkat dukungan ekonomi, peningkatan citra diri dan semangat hidup.

b. Definisi Hubungan Tidak Sehat

Kondisi sebaliknya dari hubungan sehat adalah *toxic relationship*. Menurut Don Brown yang dikutip dalam *Psychology Today*, *toxic relationship* memiliki beberapa ciri, antara lain:

- Kurang ekspresi yang membangun maupun dukungan emosional;
- Relasi yang tidak sehat dan tidak seimbang;
- Minim nilai, etika, dan prinsip yang positif;
- Tipe kepribadian beracun seringkali jahat, licik, tidak bermoral, berkonspirasi, melakukan pelacakan, dan tidak mau mengakui kebutuhan atau kesejahteraan orang lain;
- Muncul ketidaknyamanan dan menyerang;
- Mungkin bertujuan menyakiti diri sendiri dan membahayakan oranglain, terutama resiko akan kekerasan psikis, seksual, verbal, bahkan kematian.

Beberapa pertanyaan berikut dapat diajukan untuk mengidentifikasi apakah seseorang berada dalam *toxic relationship*.

- Bagaimana perasaanmu setelah berhubungan dengan orang ini?
- Apakah Anda, anak-anak, pasangan, maupun orang lain di sekitar merasa aman di hadapan orang tersebut?
- Pernahkah Anda merasakan tekanan emosional atau psikologis saat berinteraksi dengan orang tersebut?
- Apakah Anda merasa waspada dengan nya?
- Apakah ia manipulatif?
- Pernahkah Anda merasa orang tersebut dapat mendorong keluar dari batasan moral, etika, atau hukum?
- Apakah Anda pernah merasa seolah orang itu menambah tantangan yang tidak perlu dalam hidup Anda?
- Apakah secara emosional anda lelah setelah berurusan dengan nya?

Toxic relationship pada klien dengan masalah kecanduan Narkoba, memiliki perbedaan antara laki-laki dengan perempuan. Klien perempuan rerata menginisiasi pemakaian Narkoba melalui pasangannya dan ciri spesifik dalam *toxic relationship* tersebut adalah resiko menjadi korban kekerasan. Sedangkan ciri spesifik *toxic relationship* pada klien laki-laki adalah sebagai pelaku kekerasan sekaligus sebagai pihak yang pertama kali mengenalkan Narkoba pada pasangan perempuannya.

Modul ini selain mengenalkan definisi dan ciri *toxic relationship*, juga mengajak klien berpikir apakah hubungan tersebut akan dipertahankan atau sebaliknya. Jika opsi hubungan akan dipertahankan, maka klien diajak berpikir bagaimana memperbaiki hubungan tersebut, misalnya dengan bersikap asertif, menegaskan batasan diri, dan memiliki kesepakatan sehat dan berimbang dengan pasangan. Sedangkan jika upaya memperbaiki hubungan belum berhasil atau tidak ditempuh, maka klien diajak berpikir untuk memutuskan hubungan tersebut. Pilihan manapun yang akan diambil klien pada akhirnya diarahkan untuk mencapai tujuan utama, yaitu mempertahankan pemulihan.

H. Latihan

1. Apakah yang dimaksud dengan membina hubungan sehat?
2. Jelaskan manfaat utama membina hubungan sehat bagi klien dengan kecanduan narkoba!
3. Jelaskan apa kaitan antara pola penyalahgunaan narkoba dengan pola membina hubungan!
4. Apakah yang dimaksud dengan *toxic relationship*?
5. Tuliskan 2 bagian otak yang paling bertanggungjawab atas kecanduan narkoba!

I. Rangkuman

Salah satu organ yang terkena dampak akibat pemakaian zat adalah otak. Di dalam otak ada berbagai sumbu yang saling bersambung, yang jika salah satu sumbu/saluran rusak akan mempengaruhi sumbu lain (co: kabel listrik), sehingga tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya. Narkoba mempengaruhi sumbu-sumbu di otak sehingga sering "konslet". Salah satu bagian otak yang paling terpengaruh adalah otak bagian depan. Sedangkan bagian otak yang paling bertanggungjawab atas kecanduan narkoba adalah sistem limbik dan *reward system*.

Namun dengan sering dilatih kemampuan fungsi otak bisa sedikit-sedikit berfungsi kembali. Dan Kelas Membina Hubungan Sehat menawarkan berbagai cara untuk menfungsikan otak sedikit demi sedikit. Saat seseorang menjalani perawatan atas masalah kecanduan narkoba, sejatinya dia melatih kemampuan otaknya untuk selalu berpikir dan menganalisa. Kemampuan tersebut diinisiasi dengan kemampuan mendengarkan, melihat, mengucapkan, menulis, membaca, dan mengulangi kalimat-kalimat yang membangun kehidupan. Berikut contoh kalimat yang membangun

1. Apakah kamu setuju... (mengkonfirmasi persetujuan)
2. Maukah kamu bersama-sama mencari solusi... (mengkonfirmasi solusi bersama)
3. Maukah kamu mempertimbangkan... (mengkonfirmasi kesepakatan)
4. Pikiranmu hebat! Atau Ide-idemu luar biasa. (apresiasi atau penghargaan)
5. Mari kita bersama... (mengkonfirmasi tujuan bersama)

A. Deskripsi Singkat

Mata pelatihan ini membahas berbagai materi terkait dengan membina hubungan sehat seperti konsep dasar pemulihan dan membina hubungan sehat; aspek-aspek dalam membina hubungan sehat, yaitu hal-hal yang mendukung dan menghambat upaya membina hubungan sehat, tahapan membina hubungan sehat, dan kesepakatan yang perlu dibuat untuk mempertahankan hubungan sehat; serta mempraktikkan strategi membina hubungan sehat, melalui berbagai metode, seperti ceramah, tanya jawab, permainan, bermain peran, diskusi kelompok, pemutaran video, dan lembar kerja.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah sesi ini, peserta dapat memahami tentang tahap-tahap membina hubungan sehat, kesepakatan yang dibuat dalam membina hubungan sehat, dan klien dapat mempraktikkan strategi dalam membina hubungan sehat.

C. Indikator Keberhasilan

Setelah pembelajaran ini, peserta diharapkan dapat:

1. Menjelaskan tahap-tahap membina hubungan sehat
2. Menjelaskan kesepakatan yang dibuat dalam membina hubungan sehat
3. Mempraktikkan strategi dalam membina hubungan sehat

D. Metode dan Alat Pembelajaran

Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif, tanya jawab, diskusi, *ice brea*, Alat bantu yang digunakan adalah kartu bermain peran, spidol, laptop, LCD, proyektor, ballpoint

E. Langkah Pembelajaran

1. Fasilitator menyampaikan salam, memperkenalkan diri, menyampaikan tujuan dan indikator pembelajaran.
2. Fasilitator menciptakan suasana kelas yang kondusif melalui *ice breaking*.
3. Fasilitator menjelaskan tahap-tahap membina hubungan sehat.
4. Fasilitator menjelaskan kesepakatan yang dibuat dalam membina hubungan sehat.
5. Fasilitator membagi para peserta menjadi beberapa kelompok.
6. Fasilitator menjelaskan tentang 'bermain peran'.
7. Fasilitator melakukan diskusi dengan para peserta.

8. Fasilitator menguraikan kesimpulan bersama peserta.
9. Fasilitator mengevaluasi pembelajaran secara umum.
10. Fasilitator menutup pembelajaran dengan mengucapkan terima kasih dan memberi apresiasi kepada peserta.

F. Pokok Bahasan dan SubPokok Bahasan

1. Tahap-tahap Membina Hubungan Sehat
 - a. Tahap Bulan Madu (*Honey Moon*)
 - b. Tahap Akomodasi / Kekecewaan / Frustrasi (*Disillusion*)
 - c. Tahap Tantangan (*Misery*)
 - d. Tahap Persahabatan (*Awakening*)
 - e. Tahap Penerimaan Diri
2. Kesepakatan yang Dibuat Saat Membina Hubungan

G. Uraianmateri

1. Tahap-Tahap Membina Hubungan Sehat

Untuk mencapai hubungan yang sehat dan sukses dengan orang lain, ada beberapa tahapan yang akan dilalui. Berikut tahapan-tahapan yang akan dilalui dalam membina hubungan:

a. Tahap Bulan Madu (*Honey Moon*)

Tahapan awal membina hubungan dimana hubungan terasa indah, damai, dan tidak ada pertengkaran. Pada tahap ini, pasangan adalah yang terbaik, paling cantik/ ganteng, paling baik, segalanya. Impresi awal yang menjadi daya tarik dan motivasi untuk membina hubungan adalah penampilan fisik, yaitu sejauh mana ketertarikan saat mata memandang. Saat itu, apa perasaan yang sering muncul?

- | | |
|-----------------------|---|
| • Membahagiakan | <input checked="" type="checkbox"/> Kartu ucapan dan hadiah |
| • Menakutkan | <input checked="" type="checkbox"/> Berhati-hati |
| • Bersemangat | <input checked="" type="checkbox"/> Penuh ide |
| • Sulit berkomunikasi | <input checked="" type="checkbox"/> Sex menyenangkan |
| • Perasaan baru | <input checked="" type="checkbox"/> Malam yang spesial |
| • Harapan dan mimpi | <input checked="" type="checkbox"/> Jalan bareng |

b. Tahap Akomodasi / Kekecewaan / Frustrasi (*Disillusion*)

Tahap dimana seseorang mulai menemui kenyataan dalam membina hubungan. Hormon endorphen mulai naik turun, tidak lagi penuh seperti tahap sebelumnya, seiring dengan letupan emosi dan konflik. Pada tahap akomodasi, terjadi penetapan peran dan harapan serta kompromi mulai dibuat. Di sinilah kekecewaan muncul dan terjadi tarik-menarik kepentingan. Kebiasaan, kebutuhan, kemarahan, dan konflik yang intens mulai mengusik zona nyaman. Sangat menguntungkan untuk belajar tentang pemecahan masalah, manajemen konflik dan komunikasi selama tahap ini.

c. Tahap Tantangan (*Misery*)

Fase atau tahapan dimana hubungan penuh perjuangan, kekecewaan, dan tekanan. Perbedaan bisa menjadi penyebab perpecahan dan pemutusan hubungan. Untuk itu, prinsip bersepakat untuk hal yang sama dan bertoleransi untuk hal yang berbeda merupakan salah satu upaya mempertahankan hubungan. Gaya komunikasi yang tepat juga dapat membantu mempertahankan upaya membina hubungan. Konflik bisa saja semakin berlanjut dan memanas. Sejumlah kekecewaan mewarnai tahapan ini. Hubungannya tidak seperti yang diimpikan dan salah satu atau kedua pasangan mungkin semakin tertarik pada orang lain. Terkadang, ada yang berfantasi tentang cinta masa lalu. Ini adalah saat ketika hubungan sangat rentan terhadap ketidaksetiaan. Bagaimana pasangan menghadapi fase ini akan menentukan arah yang akan diambil dalam fase persimpangan jalan. Kadang muncul beberapa pertanyaan ketika seseorang berada di fase ini, misalnya :

- Kenapa saya bisa jadian sama dia ya?
- Apa yang saya pikirkan?
- Apakah ini akan berubah?
- Apakah ada jalan keluarnya?

d. Tahap Persahabatan (*Awakening*)

Fase ini disebut juga fase stabilitas, persahabatan, atau rekonsiliasi. Setelah mampu melewati tahap tantangan/ keputusan, pasangan mulai mengekspresikan perasaan untuk berkomitmen, saling percaya, mengikat janji, dan saling mencintai. Keyakinan dan percaya diri bahwa pasangan mampu menyelesaikan masalah. Setelah itu, masing-masing pasangan mulai mengembangkan minat/ hobi lainnya. Mulai muncul bahaya lainnya terkait kebosanan. Komunikasi efektif dan belajar mendengar merupakan solusi agar dapat beranjak menuju tahapan selanjutnya.

e. Tahap Penerimaan Diri

Tahap terbangun komitmen, penerimaan diri, transformasi, dan cinta sejati. Kurang dari 5% pasangan mencapai tahapan ini sejak awal mereka menjalani *honey moon*. Kedua pasangan bertahan karena penerimaan masing-masing, bukan karena kebutuhan. Masing-masing juga saling memikirkan dan memperjuangkan kepentingan terbaik untuk pasangannya. Hubungan yang terjalin seperti sahabat sejati.

2. Kesepakatan yang Dibuat Saat Membina Hubungan

Ketika membina hubungan dan sudah sampai pada tahap terakhir yaitu fase penerimaan diri, ada empat hal yang harus disepakati oleh kedua pasangan atau seluruh anggota keluarga agar terus terbina hubungan sehat. Empat kesepakatan tersebut adalah kesepakatan terkait keuangan, kesepakatan terkait fisik/ ruang, kesepakatan terkait psiko-sosial, dan kesepakatan spiritual.

a. Kesepakatan terkait keuangan

- Siapa yang bekerja?
- Apa yang kalian butuhkan dalam peralatan rumah tangga?
- Satu rekening bersama atau dua rekening terpisah?
- Bagaimana dengan tabungan, uang saat pension, maupun liburan?
- Bagaimana dengan donasi? Perlu kah?

b. Kesepakatan terkait fisik /ruang

- Harapan terkait hubungan seksual, olah raga, dan pola perawatan dan manajemen diri masing-masing;
- Lingkungan fisik;
- Keamanan secara fisik dan batasan diri.

c. Kesepakatan psiko-sosial

- Dimulai dengan mengenali kelemahan dan kekuatan secara emosional;
- Dilanjutkan dengan memberikan sedikit ekstra spesial pertimbangan untuk memahaminya;
- Kesepakatan emosi ini bersifat timbal balik.

d. Kesepakatan spiritual

- Sesuatu yang membuat damai;
- Semua orang punya sesuai latar belakang mereka;
- Kekuatan terbesar yang membuat diri memiliki tujuan hidup
- Tidak semua orang menyadarinya;
- Tapi semua orang mencarinya;
- Kedamaian yang membuat seseorang bermakna dan mengejanya dalam sepanjang hidup.

Saat bernegosiasi untuk membangun kesepakatan bersama, klien akan dilatih teknik-teknik membina hubungan, misalnya jika muncul konflik, atau secara asertif menyampaikan perasaannya, memulai pertemanan baru, membuka diri, maupun memperbaiki hubungan. Klien juga dilatih teknik menenangkan diri sendiri terutama jika terjadi konflik sehingga klien memiliki alternatif solusi dan mengalihkan solusi tidak lagi menggunakan Narkoba.

3. Bermain Peran

Hal-hal yang mendukung/menguatkan dalam membina hubungan

Pikirkan mengenai hubungan (dalam keluarga, teman, pekerjaan) yang pernah saya bina sebelum menjalani rehabilitasi dan membuat pemulihan semakin solid/tidak menyebabkan *relapse*. Tuliskan 5 hal yang menjadi pendukung dalam membina hubungan.

- Setelah itu klien diminta untuk melakukan hal-hal di bawah ini. Tugas dilakukan secara berkelompok. Mari kita bayangkan seseorang yang sangat ingin kita menjalin hubungan dengannya.
- Dia sebagai manusia yang kita kenal selama ini dengan segala kelebihan, kekurangan, karakteristik, dan persoalan yang dimiliki.
- Pilih perilaku apa saja yang akan kita ambil dalam berinteraksi dengan dia selama 6 bulan ke depan.
- Tuliskan 3-5 kata dari tabel yang mewakili bagaimana anda ingin maju dalam hubungan dengannya.

Sabar	Memberi	Terbuka	Kebaikan	Pencerahan
Menghargai	Percaya	Cinta	Kepedulian	Perhatian
Mendengarkan	Ingin tahu	Memahami	Mengagumi	Dukungan
Menginspirasi	Memberdayakan	Mengangkat	Simpati	Empati
Menunjukkan Minat	Konsisten	Kesetiaan	Penerimaan	Tantangan

- Buatlah kalimat dengan menggunakan 2-4 kata "perilaku yang disengaja" dari kotak di atas. Lalu menuliskan perilaku yang disengaja ke dalam kalimat yang akan membantu anda mengingatkan niat hubungan anda. Contoh kalimatnya antara lain:
 - Membangun kepercayaan dengan membuka dan menunjukkan minat;
 - Berusaha tertarik dengan cara memahami dan terbuka;
- Mengapa kita ingin hubungan antar pribadi yang demikian dengannya?

lalu bandingkan hubungan yang selama ini telah dijalin. Apakah ada di antara perilaku di bawah ini yang pernah dilakukan saat dulu membina hubungan. Lalu klien diminta memilih perilaku yang dulu mereka lakukan, mereka diminta menuliskan, dan diminta menyimpan rapat-rapat dalam sebuah amplop. Setelah itu, melakukan afirmasi kondisi yang sebaliknya akan merekawujudkan.

Misalnya: perilaku yang dulu biasa dilakukan adalah manipulatif. Lalu manipulatif ditulis dan disimpan dalam amplop, dan ditutup rapat-rapat. Setelah itu mereka mengafirmasi diri sendiri, "Berani jujur itu hebat", dan mengucapkan mantra berulang kali "Saya jujur".

Manipulasi	Menyalahkan	Penindasan	Kekerasan mental
Pelecehan fisik	Pelecehan verbal	Pelecehan keuangan	Kurangnya rasa hormat
Tidak menghormati	Mempermalukan	Kurangnya waktu untuk pasangan	ketidakadilan

Setelah itu perwakilan klien diminta menceritakan tentang tulisan mereka. Perwakilan klien juga diminta untuk menerapkan hal/ teknik yang sudah dipelajari sebelumnya.

H. Latihan

1. Tuliskan tahapan paling krusial bagi klien dalam membina hubungan sehat!
2. Jelaskan menurut anda mengapa memilih tahapan tersebut!
3. Tuliskan kesepakatan paling krusial bagi klien yang perlu dijalin dengan orang lain!
4. Jelaskan menurut anda mengapa memilih kesepakatan tersebut!
5. Menurut anda, saat klien menemui *toxic relationship*, pada tahapan mana klien perlu mengambil keputusan atas hubungan yang dia jalin? Jelaskan!

I. Rangkuman

Saat membina hubungan, klien memahami bahwa ada 5 tahapan yang akan dilalui, yaitu tahap bulan madu, kekecewaan, tantangan, kebangkitan, dan penerimaan diri. Untuk mencapai tahap kelima yaitu penerimaan diri dalam membina hubungan sehat, maka klien perlu membangun 4 kesepakatan dengan orang lain, yaitu kesepakatan fisik, kesepakatan sosial, kesepakatan finansial, dan kesepakatan spiritual.

A. Deskripsi Singkat

Mata pelatihan ini membahas berbagai materi terkait dengan membina hubungan sehat seperti konsep dasar pemulihan dan membina hubungan sehat; aspek-aspek dalam membina hubungan sehat, yaitu hal-hal yang mendukung dan menghambat upaya membina hubungan sehat, tahapan membina hubungan sehat, dan kesepakatan yang perlu dibuat untuk mempertahankan hubungan sehat; serta mempraktikkan strategi dalam membina hubungan sehat, melalui berbagai metode, seperti ceramah interaktif, tanya jawab, permainan, bermain peran, diskusi kelompok, pemutaran video, serta lembar kerja.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah sesi ini, klien dapat memahami strategi umum membina hubungan sehat, menjelaskan delapan tips untuk memantapkan strategi membina hubungan sehat, dan mempraktikkan strategi serta tips membina hubungan sehat.

C. Indikator Keberhasilan

Setelah pembelajaran ini, peserta diharapkan dapat:

1. Menjelaskan strategi umum membina hubungan sehat
2. Menjelaskan delapan tips untuk memantapkan strategi membina hubungan sehat
3. Mempraktikkan strategi dan tips membina hubungan sehat.

D. Metode dan Alat Pembelajaran

Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif, tanya jawab, diskusi, *ice brea*, dan bermain peran.

Alat pembelajaran yang digunakan adalah kertas kerja, bola kecil, spidol, laptop, LCD, proyektor, ballpoint, kartu bermain peran.

E. Langkah Pembelajaran

1. Fasilitator menyampaikan salam, memperkenalkan diri, menyampaikan tujuan dan indikator pembelajaran
2. Fasilitator menciptakan suasana kelas yang kondusif melalui *ice breaking*.
3. Fasilitator menjelaskan strategi membina hubungan sehat.
4. Fasilitator menjelaskan tentang 8 tips untuk memantapkan strategi membina hubungan sehat.
5. Fasilitator membagi para peserta menjadi beberapa kelompok.

6. Fasilitator menjelaskan tentang 'bermain peran' yaitu peserta mempraktikkan strategi dan 8 tips membina hubungan sehat.
7. Fasilitator melakukan diskusi dengan para peserta.
8. Fasilitator menguraikan kesimpulan bersama peserta.
9. Fasilitator mengevaluasi pembelajaran secara umum.
10. Fasilitator menutup pembelajaran dengan mengucapkan terima kasih dan memberi apresiasi kepada peserta.

F. Pokok Bahasan dan SubPokok Bahasan

1. Strategi Umum Membina Hubungan Sehat
2. Delapan Tips Untuk Memantapkan Strategi Membina Hubungan Sehat

G. Uraian Materi

1. Strategi Umum Membina Hubungan Sehat

Ada tujuh strategi umum dimana semuanya merupakan strategi yang dapat diterapkan tanpa kriteria khusus, hanya butuh berlatih, dan terus mengulang setiap strategi tersebut. Strategi umum ini diawali dengan perawatan diri. Perawatan diri atau *self care* menurut Dorothea Orem merupakan upaya setiap orang dalam memenuhi kebutuhan dasar dengan tujuan mempertahankan kehidupan, kesehatan, kesejahteraan sesuai dengan keadaan sehat dan sakit, yang ditekankan pada kebutuhan klien tentang perawatan diri sendiri. Kegiatan model perawatan diri memiliki keyakinan dan nilai yang didasarkan atas tindakan yang dilakukan dengan sengaja untuk menjaga kesehatan mental, emosi, bahkan fisik.

Strategi perawatan diri menjadi salah satu kunci untuk memperbaiki suasana hati, terlebih mengurangi kecemasan. Beberapa prinsip perawatan diri antara lain menerima dan menyayangi diri sendiri, memaafkan diri sendiri dan orang lain, menyadari, menikmati, dan mengapresiasi diri seutuhnya, dan fokus pada sesuai waktu dan tempat. Beberapa strategi umum yang dilatih untuk klien dalam membina hubungan sehat antara lain menari, musik, olah raga, bermain, menulis, berbagi, tertawa, berdoa, dan meditasi.

Strategi umum kedua adalah mendengar aktif, hening, dan berempati. Strategi ini dilakukan terutama ketika mendengarkan orang lain berbicara. Klien perlu dilatih mendengarkan secara berkonsentrasi penuh, tidak melakukan tindakan lain saat sedang berbicara dengan orang lain, dan menunjukkan empati. Melatih kemampuan untuk mendengar aktif dan berempati akan membuat orang lain merasa dihargai sehingga terjalin hubungan yang sehat.

Strategi umum ketiga adalah menulis dan bercerita. Bercerita merupakan upaya berbagi tentang banyak hal, baik ide, gagasan, pengalaman, masalah, pengalaman, dan sebagainya. Saat bercerita, teknik dan apa yang disampaikan disesuaikan dengan kemampuan dan kemauan. Semakin terbuka, maka klien akan semakin banyak bercerita. Semakin banyak bercerita, klien akan semakin mau dan mudah untuk dibantu. Dalam membina hubungan sehat, bercerita menjadi salah satu strategi untuk menjalin pertemanan baru, menghangatkan kedekatan, serta memperkaya hubungan interpersonal.

Strategi umum keempat adalah afirmasi positif dan memuji. Afirmasi positif adalah membangun kepercayaan diri sendiri bahwa dirinya mampu mencapai tujuan yang diinginkan. Afirmasi positif juga memberikan ide atau mendorong untuk membangun atau melatarbelakangi kepercayaan diri. Keberhasilan afirmasi positif sesuai dengan sejauh mana keyakinan dan pola pikir setiap klien. Beberapa model afirmasi yang bisa dilakukan antara lain membuat daftar afirmasi positif diri sendiri, mengucapkan berulang kali dan membiasakan untuk terus mengucapkan, menempel di tempat strategis-membaca-mengulang pengucapannya saat membacanya, mengundang orang lain untuk mengisi kotak afirmasi milik

sendiri, serta lakukanlah 'berbicara positif pada diri' sebagai suatu afirmasi positif yang ingin kita tanamkan.

Saat menjalani pemulihan, ketrampilan lain yang perlu dipelajari saat membina hubungan adalah bagaimana menyampaikan perkataan atau ucapan yang memberikan kekuatan lebih dalam kehidupan, seperti "Maaf", "Terima kasih", "Saya peduli", "Pertimbangkanlah", "Mari bersama", maupun "Saya percaya". Kata-kata tersebut membahagiakan otak sehingga membuat otak lebih sehat. Kata-kata yang membahagiakan otak merupakan afirmasi positif. Kata-kata tersebut dapat merangsang otak, terutama memberikan kesempatan korteks untuk belajar merasa, menganalisa, maupun berimajinasi. Otak yang sehat merupakan prasyarat hidup sejahtera. Dan upaya untuk membahagiakan otak harus terus dilatih, dikembangkan, dan diulangi dengan berbagai cara seperti mendengarkan, melihat, mengucapkan, menulis, dan membacakan ulang.

Strategi umum kelima adalah relaksasi. Relaksasi merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Pada saat tubuh dan pikiran rileks, sering kali secara otomatis, stress yang menjadi penyebab otot-otot tegang akan terabaikan. Tak heran jika salah satu penggunaan relaksasi adalah untuk mengontrol emosi, terutama amarah. Selain itu, saat rileks, klien diajak mengeluarkan hal-hal yang membingungkan dan segala pikiran negatif. Saat rileks, klien juga diajak untuk mengembalikan kepada kekuatan terbesar yang dimiliki klien.

2. Delapan Tips Untuk Memantapkan Strategi Membina Hubungan Sehat

Lima strategi umum akan dapat dilakukan apabila klien melakukan beberapa hal yang positif. Hal-hal tersebut merupakan tips yang akan memantapkan melakukan strategi untuk membina hubungan sehat. Delapan tips tersebut adalah diam untuk berpikir, jauh dari prasangka, bersiap untuk menggali,antisipasi jika terjadi konflik, mengatasi salah paham, menjadi pribadi yang "*blameless relationship*", turunkan ego, dan menghargai diri sendiri sejauh apapun pencapaian pribadi.

a. Diam untuk berpikir;

Ketika Narkoba memengaruhi otak, tindakan klien dipengaruhi oleh sistem limbik, bukan otak depan. Otak depan justru mengalami penurunan fungsi. Oleh karena itu, ketika membina hubungan sehat, klien dilatih untuk lebih sering memfungsikan otak depan dengan lebih banyak berpikir atau diam. Diam merupakan momen untuk

menunda reaksi yang muncul, mempertimbangkan tindakan yang akan diambil (apa yang akan dikatakan, apa yang akan dilakukan), atau bahkan tidak mengambil keputusan apapun untuk sementara. Klien dilatih diam dan berpikir, tidak lagi bereaksi negatif sebagaimana pola yang biasa muncul ketika masih menggunakan Narkoba.

b. Menjauhi prasangka;

Prasangka merupakan bayangan atau lintasan pikiran berupa dugaan akan suatu hal. Prasangka cenderung mencari kesalahan dan menciptakan jarak, kesalahpahaman dan benturan. Klien dengan masalah kecanduan Narkoba memiliki kecenderungan untuk berprasangka, terutama prasangka negatif. Klien diajak untuk melepaskan segala prasangka, misalnya dengan *sharing* atau berdiskusi perihal prasangka yang muncul dalam pikirannya.

c. Mengatasi salah paham;

Salah paham menyebabkan tidak ada yang menang, biasanya muncul ketika ada yang berbeda/ tidak sesuai keinginan lalu dipaksa sama atau dicari-cari kesalahan. Jika terjadi kesalahpahaman, klien dilatih untuk berpikir "Saya benar, anda juga bisa benar." Klien juga diajak mencerna lebih jauh semua yang didengarnya. Karena apa yang didengar mungkin saja bukanlah apa yang dimaksud, apalagi jika mendengarnya bukan dari orang pertama.

d. Bersiap untuk menggali;

Sebelum membina hubungan sehat dengan orang lain, klien dilatih untuk membina hubungan sehat dengan diri sendiri. Hubungan sehat dengan diri sendiri diawali dengan penerimaan terhadap diri sendiri. Semakin klien menerima diri sendiri, maka akan semakin mudah memaafkan diri sendiri, dan semakin baik pula hubungan dengan diri sendiri. Klien dilatih untuk membuka diri tentang pengalaman masa lalu, pengalaman keluarga, luka/ duka/ amarah yang belum selesai. Ketika klien semakin terbuka, maka klien semakin memahami diri sendiri dan mau dibantu, maka klien akan semakin siap membina hubungan. Klien diajak bersyukur atas apapun kondisinya, bukan membandingkan. Sehingga klien akan hidup dengan bebas, bukan senantiasa membawa malu, amarah, dan rasa bersalah.

e. Antisipasi jika terjadi konflik;

Jika terjadi konflik, biasanya muncul salah paham, atau ada hal membingungkan, klien diajak berpikir bahwa hal tersebut adalah wajar dan semua orang bisa saja mengalaminya. Klien kemudian dilatih dengan respon yang sehat, yaitu bertanya, diskusi, cari akar permasalahan dan sepakati solusi bersama. Klien juga diajak untuk berhenti menghakimi, mencari kesalahan, atau menebak-nebak/ berprasangka.

f. Menjadi pribadi yang "*blameless relationship*";

"*Blameless relationship*" adalah hubungan yang muncul melalui pola yang tidak menyalahkan orang lain atau diri sendiri. Hubungan tersebut akan terwujud ketika klien mampu berdamai dengan diri sendiri. Kemampuan klien berdamai dengan diri sendiri

diawali dengan keterbukaan dan kejujuran pada diri sendiri yang diibaratkan seperti “mengupas bawang”. Setiap lapisan saat mengupas diri sendiri mungkin saja menimbulkan luka, namun membantu menemukan makna yang sesungguhnya.

g. Turunkan ego;

Salah satu hambatan utama dalam membina hubungan berasal dari diri sendiri, yaitu ego. Untuk itu, bersikap terbuka akan membantu meluruhkan egoisme pribadi. Selama perjalanan menurunkan ego, diperlukan kesabaran sepanjang hidup dalam membangun kemampuan spiritual, psikis, dan emosional. Dan hubungan yang sehat akan dimulai dari sejauh mana perubahan dalam diri sendiri.

Selain itu, dalam upaya menurunkan ego, bahasa tubuh menentukan penerimaan orang lain terhadap klien. Klien dilatih berbicara dan bersikap dengan *open body position*. Beberapa gestur atau posisi tubuh terbuka antara lain, tersenyum, pandangan mata bersinar dan *eye contact*, bahu terbuka atau tidak membungkuk, tangan dan kaki terbuka atau tidak disilangkan, berjabat tangan erat, serta selalu berpikir positif.

h. Menghargai diri sendiri sejauh apapun pencapaian pribadi.

Yang terakhir, adalah menghargai diri sendiri, sejauh atau sedikit apapun pencapaian diri sendiri. Kemudian klien diminta mendengarkan suara hati masing-masing dan menerima perbedaan diri sendiri. Selain itu, bagian dari penerimaan diri sendiri adalah berdialog dengan diri sendiri dan mengganti dialog dalam diri dengan hal-hal positif yang ingin dicapai.

H. Latihan

1. Tuliskan Tips umum yang paling krusial bagi klien dalam membina hubungan sehat!
2. Jelaskan menurut anda mengapa memilih Tips umum tersebut!
3. Tuliskan Tips khusus paling krusial bagi klien yang perlu dijalin dengan orang lain!
4. Jelaskan menurut anda mengapa memilih Tips khusus tersebut!
5. Menurut anda, apa saja strategi merawat diri yang perlu diajarkan kepada klien?

I. Rangkuman

Saat membina hubungan, klien belajar memahami bahwa ada banyak tips agar sukses dalam membina hubungan sehat. Tips terbagi atas tips secara umum, dan tips secara khusus. Tips secara umum antara lain merawat diri sendiri, mendengarkan aktif, menulis dan bercerita, afirmasi positif dan memuji, serta relaksasi. Selain itu, terdapat delapan tips khusus dalam membina hubungan, yaitu

Diam Untuk Berpikir, Menjauhi Prasangka, Mengatasi Salah Paham, Bersiap Untuk Menggali, Antisipasi Jika Terjadi Konflik, Menjadi Pribadi yang “*blameless relationship*”, Turunkan Ego, serta Menghargai Diri Sendiri Sejauh Apapun Pencapaian Pribadi

A. Deskripsi Singkat

Mata pelatihan ini membahas berbagai materi terkait dengan membina hubungan sehat seperti konsep dasar pemulihan dan membina hubungan sehat; aspek-aspek dalam membina hubungan sehat, yaitu hal-hal yang mendukung dan menghambat upaya membina hubungan sehat, tahapan membina hubungan sehat, dan kesepakatan yang perlu dibuat untuk mempertahankan hubungan sehat; serta mempraktikkan strategi dalam membina hubungan sehat, melalui berbagai metode, seperti ceramah interaktif, tanya jawab, permainan, bermain peran, diskusi kelompok, pemutaran video, dan curah pendapat.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah sesi ini, peserta dapat memahami dan mempraktikkan cara menjalin hubungan dengan teman baru, membuka diri, dan menghindari *toxic relationship*.

C. Indikator Keberhasilan

Setelah pembelajaran ini, peserta dapat:

1. Menjelaskan contoh menjalin hubungan dengan teman baru, membuka diri, dan menghindari *toxic relationship*.
2. Mempraktikkan contoh menjalin hubungan dengan teman baru, membuka diri, dan menghindari *toxic relationship*.

D. Metode dan Alat Pembelajaran

Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif, tanya jawab, diskusi, *ice brea*, curah pendapat, dan bermain peran.

Alat pembelajaran yang digunakan adalah kertas kerja, kartu 'bermain peran', spidol, laptop, LCD, proyektor, dan ballpoint.

E. Langkah Pembelajaran

1. Fasilitator menyampaikan salam, memperkenalkan diri, menyampaikan tujuan, indikator keberhasilan, orientasi, agenda dan komitmen.
2. Fasilitator menciptakan suasana kelas yang kondusif melalui *ice breaking* (hitung angka).
3. Fasilitator menjelaskan tentang cara menjalin hubungan dengan teman baru.
4. Fasilitator menjelaskan tentang cara membuka diri.
5. Fasilitator menjelaskan tentang cara menghindari *toxic relationship*.

6. Fasilitator memberikan tugas kepada peserta untuk mempraktikkan cara menghindari *toxic relationship*.
7. Fasilitator melakukan diskusi dengan para peserta.
8. Fasilitator menguraikan kesimpulan bersama peserta.
9. Fasilitator mengevaluasi pembelajaran secara umum.
10. Fasilitator menutup pembelajaran dengan mengucapkan terima kasih dan memberi apresiasi kepada peserta.

F. Pokok Bahasan dan SubPokok Bahasan

1. Menghindari "*Toxic Relationship*"

G. Uraian Materi

1. Menghindari "*Toxic Relationship*"

- a. Identifikasi hubungan di masa lalu yang menjadi *toxic*;
Kenali pola awal dan akhir dalam hubungan tersebut, apa pasangan anda juga memiliki masalah kecanduan alkohol/ Narkoba, apakah ada episode dalam hubungan tersebut dimana anda/pasangan anda terluka secara fisik/ emosional, apakah episode hubungan tersebut berulang dalam kehidupan anda/ pasangan
- b. Kenali pola kejatuhan/ kerapuhan anda dalam membina hubungan;
Setelah anda mengenali pola anda sendiri dengan menjawab berbagai pertanyaan di nomor pertama, maka sebagai orang sedang menjalankan pemulihan, maka Saya harus menghindari upaya menjalin hubungan dengan orang yang akan membuat saya menggunakan Narkoba lagi.
- c. Kenali tiga tanda/ peringatan awal yang saya temui ketika mungkin akan menjalin *toxic relationship*;
- d. Kenali tiga tanda/ peringatan awal yang saya temui ketika sudah menjalin *toxic relationship*;
- e. Pertimbangkan jika anda ingin membina hubungan di masa awal pemulihan. Situasi beresiko jika anda belum stabil dengan pemulihan, namun sudah mulai serius membina hubungan. Jika tidak serius dalam membina hubungan (bukan bertujuan untuk menikah), maka prioritaskan pemulihan diri anda terlebih dahulu;
- f. Tuliskan apa yang ingin kamu dapatkan selama membina hubungan;
- g. Carilah orang dekat yang anda percaya saat pertama kali membina hubungan setelah kokoh pemulihan anda;
- h. Jika anda menemukan kembali bahwa pola lama anda (*toxic relationship*) berulang, maka mintalah bantuan untuk menghentikan hubungan tersebut;
- i. Bersikaplah asertif dengan manajemen keselamatan anda maupun keluarga anda.

H. Latihan

1. Tuliskan secara ringkas bagaimana Kelas Membina Hubungan Sehat mengajarkan klien untuk menghindari Toxic Relationship?

I. Rangkuman

Praktek membina hubungan sehat yang pertama adalah bagaimana menghadapi *toxic relationship*. Klien diajak mengenali mengenai hubungan tersebut, lalu bagaimana menyikapinya. Klien juga diminta memahami tujuan mereka menjalin hubungan serta prioritas mereka dalam hidup.

Perpustakaan BNN

A. Deskripsi Singkat

Mata pelatihan ini membahas berbagai materi terkait dengan membina hubungan sehat seperti konsep dasar pemulihan dan membina hubungan sehat; aspek-aspek dalam membina hubungan sehat, yaitu hal-hal yang mendukung dan menghambat upaya membina hubungan sehat, tahapan membina hubungan sehat, dan kesepakatan yang perlu dibuat untuk mempertahankan hubungan sehat; serta mempraktikkan strategi dalam membina hubungan sehat, melalui berbagai metode, seperti ceramah interaktif, tanya jawab, permainan, bermain peran, diskusi kelompok, pemutaran video, dan lembar kerja.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah sesi ini, peserta dapat memahami cara memperbaiki hubungan sehat dengan keluarga dan pasangan dan mempraktikkan cara memperbaiki hubungan sehat dengan keluarga dan pasangan.

C. Indikator Keberhasilan

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, peserta dapat:

1. Memahami cara memperbaiki hubungan sehat dengan keluarga dan pasangan
2. Mempraktikkan cara memperbaiki hubungan sehat dengan keluarga dan pasangan

D. Metode dan Alat Pembelajaran

Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab, diskusi, dan *Ice brea*.

Alat bantu digunakan adalah kertas kerja, bola kecil, spidol, laptop, LCD, proyektor, dan ballpoint.

E. Langkah Pembelajaran

1. Fasilitator menyampaikan salam, memperkenalkan diri, menyampaikan tujuan, indikator keberhasilan, orientasi, agenda dan komitmen.
2. Fasilitator menciptakan suasana kelas yang kondusif melalui *ice breaking*. (*password*: jangan tiru gerakan).
3. Fasilitator menjelaskan tentang cara memperbaiki hubungan keluarga.
4. Fasilitator menjelaskan tentang cara memperbaiki hubungan dengan pasangan.
5. Fasilitator memberikan tugas kepada peserta untuk mempraktikkan cara memperbaiki hubungan keluarga dengan cara 'bermain peran'.
6. Fasilitator melakukan diskusi dengan para peserta.

7. Fasilitator menguraikan kesimpulan bersama peserta.
8. Fasilitator mengevaluasi pembelajaran secara umum.
9. Fasilitator menutup pembelajaran dengan mengucapkan terima kasih dan afirmasi positif kepada peserta.

F. Pokok Bahasan dan SubPokok Bahasan

1. Praktik Memperbaiki Hubungan
2. Praktik Menjalिन Hubungan Dengan Teman Baru

G. Uraian Materi

Bagi sejumlah orang, cara untuk memulai suatu hubungan bukanlah hal yang mudah. Hal ini dapat terjadi karena berbagai sebab, seperti adanya trauma dari pengalaman negatif, sifat yang introvert, stigma yang diberikan pada dirinya, atau hal lainnya. Berdasarkan kondisi tersebut, maka strategi khusus diperlukan untuk memulainya suatu hubungan yang sehat. Pada sesi ini, peserta akan berlatih tentang strategi khusus, yaitu strategi mengenai bagaimana pertama kali berkenalan dengan orang baru, bagaimana membuka diri misalnya terkait pernah punya masalah kecanduan, dan bagaimana memperbaiki hubungan dengan pasangan dan keluarga.

1. Praktik Memperbaiki Hubungan

Peserta akan menuliskan tentang hubungannya yang kurang harmonis, baik hubungan dia dengan keluarga, teman dan lingkungannya. Selanjutnya, peserta akan menuliskan tindakan apa yang akan dia lakukan untuk memperbaiki hubungan yang kurang harmonis tersebut.

Memperbaiki hubungan

Tuliskan hubungan (dalam keluarga, teman, pekerjaan) yang saat ini kurang harmonis. Dan apa yang akan anda lakukan untuk membuat hubungan tersebut menjadi lebih baik.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

2. Praktik Menjalिन Hubungan Dengan Teman Baru

- a. Tuliskan 3 tempat di lingkungan sekitar dimana kamu bisa bertemu dengan teman/ orang baru untuk berbagi mengenai hal-hal yang menarik perhatian mu.

- 1.
 - 2.
 - 3.
- b. Pertanyaan apa yang akan kamu tanyakan ke rekan sebaya untuk bertanya mengenai kesukaan mereka/ hal-hal yang menarik perhatian teman sebaya.
- 1.
 - 2.
 - 3.
- c. Berdasarkan pengalamanmu, keterampilan apa yang kamu butuhkan untuk menjalin hubungan dengan teman baru?
- 1.
 - 2.
 - 3.
- d. Ketika bertemu dengan orang baru, apa kalimat pembuka yang kamu katakan?
- 1.
 - 2.
 - 3.
- e. Berdasarkan pengalamanmu, apa yang menghambat dalam menjalin pertemanan baru dan bagaimana kamu mengatasinya
- 1.
 - 2.
 - 3.
- f. Berdasarkan pengalamanmu, apa yang membantumu dalam menjalin pertemanan baru
- 1.
 - 2.
 - 3.

3. Membuka Diri (*Self Disclosure*)

Pikirkan mengenai kemungkinan anda akan bercerita pada teman baru atau pasangan anda bahwa anda memiliki rahasia terbesar.

- a. Tuliskan alasan anda melakukan hal tersebut.
- b. Tuliskan manfaat anda melakukan hal tersebut.
 - 1.
 - 2.

H. Latihan

1. Tuliskan secara ringkas bagaimana Kelas Membina Hubungan Sehat mengajarkan klien untuk memperbaiki hubungan yang sebelumnya mengalami konflik?

I. Rangkuman

Praktek membina hubungan sehat selanjutnya adalah bagaimana memperbaiki hubungan, menjalin hubungan dengan teman baru, dan membuka diri terkait status klien pernah menggunakan narkoba atau pernah menjalani rehabilitasi. Klien diajak memahami dan bagaimana menyikapinya.

Perpustakaan BNN

REFERENSI

- Goddard. 2007. *Commitment in Healthy Relationships*. Diambil dari: <https://healthymarriageandfamilies.org/library-resource/commitment-healthy-relationships> yang diakses tanggal 20 Oktober 2018.
- Healthy Relationships*. Diambil dari: <https://www.addictioncenter.com/treatment/healthy-relationships/> yang diakses tanggal 16 Oktober 2018.
- Meg. 2017. *Avoiding Toxic Relationships*. Diambil dari: <https://medium.com/matthews-place/avoiding-toxic-relationships-a4a36182a4d3> yang diakses tanggal 10 Oktober 2018.
- Relationships Communication*. Diambil dari: <https://positivepsychologyprogram.com/category/relationships-communication/> diakses tanggal 25 Oktober 2018.
- Relationships and Addiction/Dual Diagnosis*. Diambil dari <https://www.dualdiagnosis.org/drug-addiction/relationships-and-addiction/> diakses tanggal 6 Oktober 2018.
- Santoso, Eko Jalu. *The Art of life Revolution*. Elex media komputindo. 2007.
- Tuohy, Cynthia Moreno and Costello, Victoria. *Rein In Your Brain: From Impulsivity to Thoughtful Living in Recovery*. Hazelden Publishing. 2014.

LAMPIRAN 1

RANCANG BANGUN PEMBELAJARAN MATA PELATIHAN (RBPMP) KEGIATAN KELOMPOK TEMATIK

1.	Nama Pelatihan	:	Kegiatan Kelompok Tematik					
2.	Mata Pelatihan	:	Membina Hubungan Sehat					
3.	Alokasi Waktu	:	10 Jam Pelajaran @45 menit					
4.	Deskripsi Singkat	:	Mata pelatihan ini membahas berbagai materi terkait dengan membina hubungan sehat seperti konsep dasar pemulihan dan membina hubungan sehat, tahap-tahap dalam membina hubungan sehat, dan bagaimana strategi dalam membina hubungan sehat, melalui berbagai metode seperti: ceramah interaktif, curah pendapat, tanya jawab, diskusi kelompok, pemutaran video, bermain peran, dan permainan.					
5.	Tujuan Pembelajaran	:						
	a. Hasil Belajar	:	Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, peserta diharapkan dapat mengetahui konsep dasar pemulihan dan membina hubungan sehat, tahap-tahap dalam membina hubungan, serta bagaimana strategi dalam membina hubungan sehat.					
	b. Indikator Keberhasilan	:	Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, peserta dapat: 1) Menjelaskan konsep dasar pemulihan dan membina hubungan sehat 2) Menjelaskan tahap-tahap dalam membina hubungan sehat 3) Mempraktikkan strategi umum dalam membina hubungan sehat					
No	Indikator Hasil Belajar	Materi Pokok	Sub Materi Pokok	Metode	Media	Bentuk Evaluasi	Jumlah JP	Referensi
1.	Menjelaskan konsep dasar pemulihan dan membina hubungan sehat	1. Konsep dasar pemulihan	1.1. Dampak penyalahgunaan zat terhadap otak 1.2. Restorasi sistem limbik	- Ceramah interaktif - Curah pendapat - Tanya jawab - Permainan	- Bahan tayang - Bola - Multimedia - Papan tulis - Kertas plano	- Tes tulis (pre dan post test) - Tes lisan (tanya jawab) - Observasi permainan	2 JP	Goddard. 2007. <i>Commitment in Healthy Relationships</i> . Diambil dari: https://healthymarriageandfamilies.org/library-resource/commitment-healthy-relationships . Diakses tanggal 20 Oktober 2018 <i>Healthy Relationships</i> . Diambil dari: https://www.addictioncenter.com/

		2. Konsep dasar membina hubungan sehat	2.1. Definisi dan manfaat membina hubungan sehat 2.2. Menguraikan perbedaan hubungan sehat dan tidak sehat	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah interaktif - Curah pendapat - Tanya jawab - Permainan 	<ul style="list-style-type: none"> - Bahan tayang - Multimedia - Papan tulis - Kertas plano 	<ul style="list-style-type: none"> - Tes tulis (pre dan post test) - Tes lisan (tanya jawab) - Observasi permainan 	2 JP	treatment/healthy-relationships/ yang diakses tanggal 16 Oktober 2018 Meg.2017, <i>Avoiding Toxic Relationships</i> . Diambil dari: https://medium.com/matthews-place/avoiding-toxic-relationships-a4a36182a4d3 yang diakses tanggal 10 Oktober 2018
2.	Menjelaskan tahap-tahap dalam membina hubungan sehat	Kesepakatan dalam mempertahankan hubungan sehat		<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah interaktif - Bermain peran - Video 	<ul style="list-style-type: none"> - Bahan tayang - Multimedia - Lembar kerja 	<ul style="list-style-type: none"> - Tes tulis (pre dan post test) - Tes lisan (tanya jawab) - Observasi permainan 	2 JP	<i>Relationships Communication</i> . Diambil dari: https://positivepsychologyprogram.com/category/relationships-communication/ diakses tanggal 25 Oktober 2018.
3.	Mempraktikkan strategi umum dalam membina hubungan sehat	1. Strategi umum dalam membina hubungan sehat	3.1 Perawatan diri 3.2 Mendengarkan aktif, hening, dan empati 3.3 Menulis dan bercerita 3.4 Afirmasi positif dan memuji 3.5 Kotak afirmasi 3.6 8 Tips	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah interaktif - Tanya jawab - Bermain peran 	<ul style="list-style-type: none"> - Bahan tayang - Multimedia 	<ul style="list-style-type: none"> - Tes tulis (pre dan post test) - Tes lisan (tanya jawab) - Observasi permainan 	2 JP	
		2. Strategi khusus dalam membina hubungan sehat	3.1 Menjalani dengan teman baru 3.2 Membuka diri 3.3 Menghindari "Toxic Relationship"	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah interaktif - Bermain peran - Diskusi - Lembar kerja 	<ul style="list-style-type: none"> - Bahan tayang - Multimedia - Kertas kerja - Kartu bermain peran 		2 JP	

			3.4 Memperbaiki hubungan sehat dengan keluarga 3.5 Memperbaiki hub dengan pasangan					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

Perpustakaan BNN

LAMPIRAN 2

RENCANA PEMBELAJARAN/SAP
(SATUAN ACARA PENGAJARAN)

1.	Nama Pelatihan	:	Kegiatan Kelompok Tematik			
2.	Mata Pelatihan	:	Membina Hubungan Sehat (Sesi I : Konsep dasar pemulihan dan membina hubungan sehat)			
3.	Alokasi Waktu	:	2 JP (2 x 45 menit = 90 menit)			
4.	Deskripsi Singkat	:	Mata pelatihan ini membahas berbagai materi terkait dengan membina hubungan sehat, yaitu konsep dasar membina hubungan sehat, konsep dasar pemulihan, dampak penyalahgunaan zat terhadap otak, serta definisi dan manfaat membina hubungan sehat melalui berbagai metode, seperti: ceramah interaktif, curah pendapat, tanya jawab, diskusi kelompok, pemutaran video, bermain peran, dan permainan.			
5.	Tujuan Pembelajaran					
	a. Hasil Belajar	:	Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, peserta diharapkan dapat mengetahui dampak penyalahgunaan zat terhadap otak, definisi membina hubungan sehat, manfaat membina hubungan sehat, serta perbedaan hubungan sehat dengan hubungan tidak sehat.			
	b. Indikator Keberhasilan	:	Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, peserta dapat: <ol style="list-style-type: none"> 1) Menjelaskan dampak penyalahgunaan zat terhadap otak 2) Menjelaskan definisi membina hubungan sehat 3) Menjelaskan manfaat membina hubungan sehat 4) Menjelaskan perbedaan hubungan sehat dengan hubungan tidak sehat 			
6.	Kegiatan Belajar Mengajar					
No.	Tahapan Kegiatan	Kegiatan		Metode	Media	Estimasi Waktu
		Fasilitator	Peserta			
1.	Pendahuluan	1.1. Menyampaikan salam, memperkenalkan diri	- Membalas salam, memperhatikan, bertanya, menjawab dan mencatat	- Ceramah interaktif - Tanya jawab	- Multimedia - Bahan tayang	

		1.2. Menciptakan suasana kelas yang kondusif	- Mengikuti arahan menciptakan suasana belajar yang kondusif	- Ice breaking "Perkenalkan diri" - Lempar bola	- Multimedia - Bahan tayang. - Bola kecil	15 Menit
		1.3. Menguraikan skenario pembelajaran secara garis besar	- Memperhatikan	- Ceramah interaktif	- Alat tulis - Multimedia - Bahan tayang	
		1.4. Membagikan lembar pre test	- Mengisi soal pretest	- Pre test	- Alat tulis - Multimedia - Lembar pre test	
2.	Penyajian	2.1. Menjelaskan dampak penyalahgunaan zat terhadap otak	- Memperhatikan - Bertanya - Menjawab - Mencatat	- Ceramah interaktif - Diskusi	- Bahan tayang - Multimedia - Papan tulis - Kertas plano	- 20 Menit
		2.2. Menjelaskan definisi dan manfaat membina hubungan sehat	- Memperhatikan - Mencatat - Curah pendapat	- Ceramah interaktif - Tanya jawab	- Bahan tayang - Multimedia - Papan tulis - Kertas plano	- 20 Menit
		2.3. Menguraikan perbedaan hubungan sehat dengan hubungan tidak sehat	- Memperhatikan - Mencatat - Curah pendapat - Menonton video	- Ceramah interaktif - Tanya jawab	- Bahan tayang - Multimedia - Papan tulis - Kertas plano - Video hubungan sehat dan hubungan tidak sehat	- 20 Menit
3.	Penutup	3.1. Membuat rangkuman bersama peserta	- Membuat rangkuman, menanggapi/ bertanya	- Ceramah interaktif - Tanya jawab	- Multimedia - Bahan tayang	- 15 Menit
		3.2. Mengevaluasi pembelajaran secara umum (post test)	- Mengisi post test	- Post test	- Multimedia - Bahan tayang - Lembar post test	
		3.3. Menutup sesi dengan mengapresiasi peserta	- Membalas salam, mengikuti arahan - Membuat kotak afirmasi	- Ceramah interaktif	- Multimedia - Bahan tayang - Amplop	

7.	Evaluasi Pembelajaran:	a. Tes tulis (pre dan post test) b. Tes lisan (tanya jawab) c. Observasi permainan
8.	Referensi:	Goddard. 2007. <i>Commitment in Healthy Relationships</i> . Diambil dari: https://healthymarriageandfamilies.org/library-resource/commitment-healthy-relationships yang diakses tanggal 20 Oktober 2018 <i>Healthy Relationships</i> . Diambil dari: https://www.addictioncenter.com/treatment/healthy-relationships/ yang diakses tanggal 16 Oktober 2018 <i>Relationships Communication</i> . Diambil dari: https://positivepsychologyprogram.com/category/relationships-communication/ diakses tanggal 25 Oktober 2018

Perpustakaan BINA

LAMPIRAN 3

RENCANA PEMBELAJARAN/SAP
(SATUAN ACARA PENGAJARAN)

1.	Nama Pelatihan	:	Kegiatan Kelompok Tematik			
2.	Mata Pelatihan	:	Membina Hubungan Sehat (Sesi II : Tahap-tahap dan kesepakatan dalam membina hubungan sehat)			
3.	Alokasi Waktu	:	2 JP (2 x 45 menit = 90 menit)			
4.	Deskripsi Singkat	:	Mata pelatihan ini membahas berbagai materi terkait dengan membina hubungan sehat seperti tahap-tahap membina hubungan sehat, serta kesepakatan dalam membina hubungan sehat melalui berbagai metode seperti: ceramah interaktif, curah pendapat, tanya jawab, diskusi kelompok, pemutaran video, bermain peran, dan permainan.			
5.	Tujuan Pembelajaran					
	a. Hasil Belajar	:	Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, peserta diharapkan dapat menjelaskan tahap-tahap membina hubungan sehat, kesepakatan dalam membina hubungan sehat., dan strategi dalam membina hubungan sehat			
	b. Indikator Keberhasilan	:	Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, peserta dapat: 1) Menjelaskan tahap-tahap dalam membina hubungan sehat 2) Menjelaskan mengenai kesepakatan yang dibuat selama membina hubungan sehat 3) Menjelaskan mengenai strategi dalam membina hubungan sehat			
6.	Kegiatan Belajar Mengajar					
	No.	Tahapan Kegiatan	Kegiatan		Metode	Estimasi Waktu
			Fasilitator	Peserta		Media
	1.	Pendahuluan	1.1. Menyampaikan salam, memperkenalkan diri	- Membalas salam - Memperhatikan - Bertanya - Menjawab	- Ceramah interaktif - Tanya jawab	- Multimedia - Bahan tayang

		1.2. Menciptakan suasana kelas yang kondusif	<ul style="list-style-type: none"> - Mengikuti arahan - menciptakan suasana belajar yang kondusif 	<ul style="list-style-type: none"> - Ice breaking password - “Mi chi kai” 	<ul style="list-style-type: none"> - Multimedia - Bahan tayang 	15 Menit
		1.3 Menguraikan skenario pembelajaran secara garis besar	<ul style="list-style-type: none"> - Memperhatikan 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah interaktif 	<ul style="list-style-type: none"> - Alattulis - Multimedia - Bahan tayang 	
	2. Penyajian	2.1. Tahap-tahap membina hubungan sehat	<ul style="list-style-type: none"> - Memperhatikan - Mencatat - Curah pendapat - Diskusi kasus 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah interaktif - Tanya jawab - Diskusi kasus 	<ul style="list-style-type: none"> - Bahan tayang - Multimedia 	- 25 Menit
		2.2. Kesepakatan dalam mempertahankan hubungan sehat	<ul style="list-style-type: none"> - Memperhatikan - Mencatat - Melaksanakan curah pendapat - Memainkan peran 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah interaktif - Tanya jawab - Diskusi kasus 	<ul style="list-style-type: none"> - Bahan tayang - Multimedia - Kartu bermain peran 	- 35 Menit
	3. Penutup	3.1. Membuat rangkuman bersama peserta	<ul style="list-style-type: none"> - Membuat rangkuman - Menanggapi/ bertanya 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah interaktif - Tanya jawab 	<ul style="list-style-type: none"> - Multimedia - Bahan tayang 	- 15 Menit
		3.2. Mengevaluasi pembelajaran secara umum	<ul style="list-style-type: none"> - Memperhatikan - Curah pendapat 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah interaktif - Tanya jawab - Diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> - Multimedia - Bahan tayang 	
		3.3 Menutup dengan terima kasih & apresiasi kepada peserta	<ul style="list-style-type: none"> - Membalas salam - Mengikuti arahan 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah interaktif - Tanya jawab 	<ul style="list-style-type: none"> - Multimedia - Bahan tayang 	
7.	Evaluasi Pembelajaran:		<ul style="list-style-type: none"> a. Tanya jawab lisan b. Keaktifan peserta 			

<p>8. Referensi:</p>	<p>Goddard. 2007. <i>Commitment in Healthy Relationships</i>. Diambil dari: https://healthymarriageandfamilies.org/library-resource/commitment-healthy-relationships yang diakses tanggal 20 Oktober 2018.</p> <p><i>Healthy Relationships</i>. Diambil dari: https://www.addictioncenter.com/treatment/healthy-relationships/ yang diakses tanggal 16 Oktober 2018.</p> <p>Meg. 2017. <i>Avoiding Toxic Relationships</i>. Diambil dari: https://medium.com/matthews-place/avoiding-toxic-relationships-a4a36182a4d3 yang diakses tanggal 10 Oktober 2018.</p> <p><i>Relationships Communication</i>. Diambil dari: https://positivepsychologyprogram.com/category/relationships-communication/ diakses tanggal 25 Oktober 2018.</p> <p><i>Relationships and Addiction/ Dual Diagnosis</i>. Diambil dari https://www.dualdiagnosis.org/drug-addiction/relationships-and-addiction/ diakses tanggal 6 Oktober 2018.</p> <p>Santoso, Eko Jalu. 2007. <i>The Art of life Revolution</i>. Elex media komputindo.</p>
-----------------------------	---

LAMPIRAN 4

RENCANA PEMBELAJARAN/SAP (SATUAN ACARA PENGAJARAN)

1.	Nama Pelatihan	:	Kegiatan Kelompok Tematik			
2.	Mata Pelatihan	:	Membina Hubungan Sehat (Sesi III : Strategi dan Tips Membina Hubungan Sehat)			
3.	Alokasi Waktu	:	2 JP (2 x 45 menit = 90 menit)			
4.	Deskripsi Singkat	:	Mata pelatihan ini membahas berbagai materi terkait dengan membina hubungan sehat seperti tahap-tahap membina hubungan sehat, serta kesepakatan dalam membina hubungan sehat melalui berbagai metode seperti: ceramah interaktif, curah pendapat, tanya jawab, diskusi kelompok, pemutaran video, bermain peran, dan permainan.			
5.	Tujuan Pembelajaran					
	a. Hasil Belajar	:	Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, peserta diharapkan dapat menjelaskan strategi umum membina hubungan sehat, delapan tips untuk memantapkan strategi membina hubungan sehat, dan mempraktikkan strategi dan tips membina hubungan sehat.			
	b. Indikator Keberhasilan	:	Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, peserta dapat: <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan strategi umum membina hubungan sehat 2. Menjelaskan delapan tips untuk memantapkan strategi membina hubungan sehat 3. Mempraktikkan strategi dan tips membina hubungan sehat. 			
6.	Kegiatan Belajar Mengajar					
No.	Tahapan Kegiatan	Kegiatan		Metode	Media	Estimasi Waktu
		Fasilitator	Peserta			
1	Pendahuluan	1.1. Menyampaikan salam, memperkenalkan diri	- Membalas salam - Memperhatikan	- Ceramah interaktif - Tanya jawab	- Multimedia - Bahan tayang	8 Menit
		1.2. Menciptakan suasana	- Mengikuti arahan	- Ice breaking	- Multimedia	

		kelas yang kondusif	menciptakan suasana belajar yang kondusif	lempar bola (mengulang materi)	- Bahan tayang - Bola kecil	
		1.3 Menguraikan skenario pembelajaran secara garis besar	- Memperhatikan	- Ceramah interaktif	- Alat tulis - Multimedia - Bahan tayang	
2.	Penyajian	2.1. Praktik Perawatan diri	- Memperhatikan - Mencatat - Mengerjakan lembar kerja inventaris diri	- Ceramah interaktif - Lembar kerja - Diskusi - Bermain peran	- Bahan tayang - Multimedia - Kertas kerja	10 Menit
		2.2. Praktik Mendengarkan aktif, hening, dan empati	- Memperhatikan - Mencatat - Bermain peran	- Ceramah interaktif - Bermain peran	- Bahan tayang - Multimedia	15 Menit
		2.3. Praktik Menulis dan bercerita (<i>sharing is caring</i>)	- Bermain peran	- Ceramah interaktif - Bermain peran	- Bahan tayang	8 Menit
		2.4. Praktik afirmasi positif dan memuji	- Menugaskan peserta untuk menentukan mantra masing-masing, - sesuai pilihan pribadi	- Ceramah interaktif	- Bahan tayang	7 Menit
		2.5. Kotak afirmasi	- Membuka kotak afirmasi, memilih satu afirmasi dalam kotak, dan membacakannya dihadapan teman sekelas	- Curah pendapat - Mendengarkan aktif	- Bahan tayang	8 Menit
		2.6 8 Tips membina hubungan	- Memperhatikan - Mencatat	- Ceramah interaktif - Tanya jawab - Diskusi - Lembar kerja - Bermain peran	- Bahan tayang - Multimedia	20 Menit
3.	Penutup	3.1 Membuat rangkuman bersama peserta	- Membuat rangkuman - Menanggapi/bertanya	- Ceramah interaktif - Tanya jawab	- Multimedia - Bahan tayang	7 Menit

		3.2 Mengevaluasi pembelajaran secara umum	- Menanggapi/ memberikan jawaban	- Ceramah interaktif - Tanya jawab	- Multimedia - Bahan tayang	
		3.3 Menutup dengan terima kasih dan apresiasi kepada peserta	- Membalas salam - Mengikuti arahan	- Ceramah interaktif	- Multimedia - Bahan tayang	
7	Evaluasi Pembelajaran :	a. Tanya jawab (lisan) b. Keaktifan peserta				
8	Referensi :	Goddard. 2007. <i>Commitment in Healthy Relationships</i> . Diambil dari: https://healthymarriageandfamilies.org/library-resource/commitment-healthy-relationships yang diakses tanggal 20 Oktober 2018 <i>Healthy Relationships</i> . Diambil dari: https://www.addictioncenter.com/treatment/healthy-relationships/ yang diakses tanggal 16 Oktober 2018				

LAMPIRAN 5

RENCANA PEMBELAJARAN/SAP (SATUAN ACARA PENGAJARAN)

1	Nama Pelatihan	:	Kegiatan Kelompok Tematik			
2	Mata Pelatihan	:	Membina Hubungan Sehat (Sesi IV : Pro..Menghindari <i>Toxic Relationship</i>)			
3	Alokasi Waktu	:	2 JP (2 x 45 menit = 90 menit)			
4	Deskripsi Singkat	:	Mata pelatihan ini membahas berbagai materi terkait strategi membina hubungan sehat seperti: menjalin hubungan dengan teman baru, membuka diri, menghindari <i>toxic relationship</i> , melalui berbagai metode seperti: ceramah interaktif, curah pendapat, tanya jawab, diskusi kelompok, dan bermain peran.			
5	Tujuan Pembelajaran					
6	a. Hasil Belajar	:	Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, peserta diharapkan dapat mengetahui serta mempraktikkan menjalin hubungan dengan teman baru, membuka diri, dan menghindari <i>Toxic Relationship</i> .			
	b. Indikator Keberhasilan	:	Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, peserta dapat: 1) Menjelaskan contoh menjalin hubungan dengan teman baru, membuka diri, dan menghindari <i>toxic relationship</i> 2) Mempraktikkan contoh menjalin hubungan dengan teman baru, membuka diri, dan menghindari <i>toxic relationship</i>			
7	Kegiatan Belajar Mengajar					
No.	Tahapan Kegiatan	Kegiatan		Metode	Media	Estimasi Waktu
		Fasilitator	Peserta			
1.	Pendahuluan	1.1. Menyampaikan salam	- Membalas salam - Memperhatikan - Menjawab	- Ceramah interaktif - Tanya jawab	- Multimedia - Bahan tayang	10 Menit
		1.2. Menciptakan suasana kelas yang kondusif	- Mengikuti arahan - Melaksanakan untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif, sekaligus review materi sebelumnya	- Ice breaking (Hitung angka)	- Multimedia - Bahan tayang	

		1.3. Menguraikan tujuan, indikator keberhasilan, orientasi, agenda, dan komitmen.	<ul style="list-style-type: none"> - Memperhatikan - Mencatat 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah interaktif 	<ul style="list-style-type: none"> - Multimedia - Bahan tayang 	
2.	Penyajian	2.1. Menjalin hubungan dengan teman baru	<ul style="list-style-type: none"> - Memperhatikan - Mencatat - Melaksanakan curah pendapat - Mengerjakan lembar kerja 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah interaktif - Lembar kerja - Tanya jawab - Diskusi - Bermain peran 	<ul style="list-style-type: none"> - Bahan tayang - Multimedia - Kertas kerja 	25 Menit (10 Menit lembar kerja & diskusi, 15 Menit bermain peran)
		2.2. Membuka diri	<ul style="list-style-type: none"> - Memperhatikan - Mencatat - Melaksanakan curah pendapat - Memainkan peran 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah interaktif - Tanya jawab - Bermain peran - Diskusi - Lembar kerja 	<ul style="list-style-type: none"> - Bahan tayang - Multimedia - Kartu 'Bermain peran' 	25 Menit (10 Menit lembar kerja & diskusi, 15 bermain peran.)
		2.3. Menghindari "Toxic Relationship"	<ul style="list-style-type: none"> - Memperhatikan - Mencatat - Melaksanakan curah pendapat - Memainkan peran 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah interaktif - Tanya jawab - Bermain peran - Diskusi - Lembar kerja 	<ul style="list-style-type: none"> - Bahan tayang - Multimedia - Kartu 'Bermain peran' 	20 Menit (10 Menit lembar kerja & diskusi, 10 Menit bermain peran)
3.	Penutup	3.1. Membuat rangkuman bersama peserta	<ul style="list-style-type: none"> - Membuat rangkuman - Menanggapi/ bertanya 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah interaktif - Tanya jawab 	<ul style="list-style-type: none"> - Multimedia - Bahan tayang 	10 Menit
		3.2. Mengevaluasi pembelajaran secara umum	<ul style="list-style-type: none"> - Menanggapi/ memberikan jawaban 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah interaktif - Tanya jawab 	<ul style="list-style-type: none"> - Multimedia - Bahan tayang 	

		3.3. Menutup sesi dengan afirmasi materi yang disampaikan	<ul style="list-style-type: none"> - Membalas salam - Mengikuti arahan 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah interaktif 	<ul style="list-style-type: none"> - Multimedia - Bahan tayang 	
7	Evaluasi Pembelajaran:		Tanya jawab (lisan)			
8	Referensi:		<p><i>Healthy Relationships</i>. Diambil dari: https://www.addictioncenter.com/treatment/healthy-relationships/ yang diakses tanggal 16 Oktober 2018.</p> <p>Meg. 2017. <i>Avoiding Toxic Relationships</i>. Diambil dari: https://medium.com/matthews-place/avoiding-toxic-relationships-a4a36182a4d3 yang diakses tanggal 10 Oktober 2018.</p> <p><i>Relationships Communication</i>. Diambil dari: https://positivepsychologyprogram.com/category/relationships-communication/ diakses tanggal 25 Oktober 2018.</p>			

Perpustakaan BUKU

LAMPIRAN 6

RENCANA PEMBELAJARAN/SAP (SATUAN ACARA PENGAJARAN)

1	Nama Pelatihan	:	Kegiatan Kelompok Tematik			
2	Mata Pelatihan	:	Membina Hubungan Sehat			
3	Alokasi Waktu	:	2 JP (2 x 45 menit = 90 menit)			
4	Deskripsi Singkat	:	Mata pelatihan ini membahas berbagai materi terkait dengan strategi memperbaiki hubungan sehat dengan keluarga dan pasangan melalui berbagai metode seperti: ceramah interaktif, curah pendapat tanya jawab, diskusi kelompok, bermain peran, pre dan post test.			
5	Tujuan Pembelajaran					
	a. Hasil Belajar	:	Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, peserta diharapkan dapat menjelaskan dan mempraktikkan cara memperbaiki hubungan sehat dengan keluarga dan pasangan.			
	b. Indikator Keberhasilan	:	Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, peserta dapat: a) Memahami cara memperbaiki hubungan sehat dengan keluarga dan pasangan b) Mempraktikkan cara memperbaiki hubungan sehat dengan keluarga dan pasangan			
6	Kegiatan Belajar Mengajar					
No.	Tahapan Kegiatan	Kegiatan		Metode	Media	Estimasi Waktu
		Fasilitator	Peserta			
1.	Pendahuluan	1.1 Menyampaikan salam	- Membalas salam - Memperhatikan - Menjawab	- Ceramah interaktif - Tanya jawab	- Multimedia - Bahan tayang	10 Menit
		1.2 Menciptakan suasana kelas yang kondusif	- Mengikuti arahan - Melaksanakan untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif, sekaligus review materi sebelumnya	- <i>Ice breaking activities</i> password "Jangan tiru gerakan yang salah". - Tanya jawab	- Multimedia - Bahan tayang	
		1.3 Menguraikan tujuan, indikator keberhasilan, orientasi, agenda, dan komitmen.	- Memperhatikan - Mencatat	- Ceramah interaktif	- Multimedia - Bahan tayang	

2.	Penyajian	2.1 Memperbaiki hubungan keluarga	<ul style="list-style-type: none"> - Memperhatikan - Mencatat - Curah pendapat - Mengerjakan lembar kerja 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah interaktif - Lembar kerja - Tanya jawab - Diskusi - Bermain peran 	<ul style="list-style-type: none"> - Bahan tayang - Multimedia - Kertas kerja 	35 Menit (15 Menit lembar kerja & diskusi, 20 Menit Bermain peran)
		2.2 Memperbaiki hubungan dengan pasangan	<ul style="list-style-type: none"> - Memperhatikan - Mencatat - Melaksanakan curah pendapat - Memainkan peran 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah interaktif - Tanya jawab - Bermain peran - Diskusi - Lembar kerja 	<ul style="list-style-type: none"> - Bahan tayang - Multimedia - Kartu 'Bermain peran' 	35 Menit (15 Menit lembar kerja & diskusi, 20 Menit Bermain peran)
3.	Penutup	3.1 Membuat rangkuman bersama peserta	<ul style="list-style-type: none"> - Membuat rangkuman - Menanggapi/ bertanya 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah interaktif - Tanya jawab 	<ul style="list-style-type: none"> - Multimedia - Bahan tayang 	10 Menit
		3.2 Mengevaluasi pembelajaran secara umum	<ul style="list-style-type: none"> - Menanggapi/ memberikan jawaban 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah interaktif - Tanya jawab 	<ul style="list-style-type: none"> - Multimedia - Bahan tayang 	
		3.3 Menutup sesidangan afirmasi materi yang disampaikan	<ul style="list-style-type: none"> - Membalas salam - Mengikuti arahan 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceramah interaktif 	<ul style="list-style-type: none"> - Multimedia - Bahan tayang 	
7	Evaluasi Pembelajaran:		Tanya jawab (lisan)			
8	Referensi:		<p>Meg. 2017. <i>Avoiding Toxic Relationships</i>. Diambil dari: https://medium.com/matthews-place/avoiding-toxic-relationships-a4a36182a4d3 yang diakses tanggal 10 Oktober 2018.</p> <p><i>Relationships Communication</i>. Diambil dari https://positivepsychologyprogram.com/category/relationships-communication/ diakses tanggal 25 Oktober 2018.</p> <p><i>Relationships and Addiction/ Dual Diagnosis</i>. Diambil dari https://www.dualdiagnosis.org/drug-addiction/relationships-and-addiction/ diakses tanggal 6 Oktober 2018.</p> <p>Santoso, Eko Jalu. 2007. <i>The Art of life Revolution</i>. Elex media komputindo.</p>			

Nama Lengkap:.....

Sesi :

LEMBAR KERJA: MENJALIN HUBUNGAN DENGAN TEMAN BARU

Menjalin hubungan dengan teman baru

Tuliskan 3 tempat di lingkungan sekitar dimana kamu bisa bertemu dengan teman/orang baru untuk berbagi mengenai hal-hal yang menarik perhatian mu.

- 1.
- 2.
- 3.

Pertanyaan apa yang akan kamu tanyakan ke rekan sebaya untuk bertanya mengenai kesukaan mereka/ hal-hal yang menarik perhatian sesama rekan sebaya.

- 1.
- 2.
- 3.

Berdasarkan pengalamanmu, ketrampilan apa yang kamu butuhkan untuk menjalin hubungan dengan teman baru.

- 1.
- 2.
- 3.

Ketika bertemu dengan teman/orang baru, apa ucapan pembuka yang akan kamu katakan

- 1.
- 2.
- 3.

Berdasarkan pengalamanmu, apa yang menghambat dalam menjalin pertemanan baru dan bagaimana kamu mengatasinya

- 1.
- 2.
- 3.

Berdasarkan pengalamanmu, apa yang membantumu dalam menjalin pertemanan baru

- 1.
- 2.
- 3.

Nama Lengkap:.....

Sesi :

LEMBAR KERJA: MENGHINDARI TOXIC RELATIONSHIP

Menghindari “Toxic Relationship”

1. Identifikasi hubungan di masa lalu yang menjadi *toxic*
 - Kenali pola awal dan akhir dalam hubungan tersebut, apa pasangan anda juga memiliki masalah kecanduan alkohol/ Narkoba, apakah ada episode dalam hubungan tersebut dimana anda/ pasangan anda terluka secara fisik/ emosional, apakah episode hubungan tersebut berulang dalam kehidupan anda/ pasangan.
2. Kenali pola kejatuhan / kerapuhan anda dalam membina hubungan
 - Setelah anda mengenali pola anda sendiri dengan menjawab berbagai pertanyaan di nomor pertama, maka sebagai orang sedang menjalankan pemulihan, maka Saya harus menghindari upaya menjalin hubungan.
3. Kenali 3 tanda/ peringatan awal yang saya temui ketika mungkin akan menjalin *toxic relationship*
4. Kenali 3 tanda/peringatan awal yang saya temui ketika sudah menjalin *toxic relationship*
5. Pertimbangkan jika anda ingin membina hubungan di masa awal pemulihan. Situasi berisiko jika anda belum stabil dengan pemulihan, namun sudah mulai serius membina hubungan. Jika tidak serius dalam membina hubungan (bukan bertujuan untuk menikah), maka prioritaskan pemulihan diri anda terlebih dahulu.
6. Tuliskan apa yang ingin kamu dapatkan selama membina hubungan
7. Carilah orang dekat yang anda percaya saat pertama kali membina hubungan setelah kokoh pemulihan anda
8. Jika anda menemukan kembali bahwa pola lama anda (*toxic relationship*) berulang, maka mintalah bantuan untuk menghentikan hubungan tersebut.
9. Bersikaplah asertif dengan manajemen keselamatan anda maupun keluarga anda

Nama Lengkap:.....

Sesi :

**LEMBAR KERJA: HAL-HAL YANG MENGHAMBAT/ MELEMAHKAN DAN MENDUKUNG/
MENGUATKAN DALAM MEMBINA HUBUNGAN**

Hal-hal yang Menghambat/Melemahkan Dalam Membina Hubungan

Pikirkan mengenai hubungan (dalam keluarga, teman, pekerjaan) yang pernah saya bina sebelum menjalani rehabilitasi dan membuat pemulihan semakin sulit/menyebabkan *relapse*. Tuliskan 5 hal yang menjadi hambatan dalam membina hubungan.

1.

2.

3.

4.

5.

Perpustakaan BNN

Hal-hal yang Mendukung/ Menguatkan Dalam Membina Hubungan

Pikirkan mengenai hubungan (dalam keluarga, teman, pekerjaan) yang pernah saya bina sebelum menjalani rehabilitasi dan membuat pemulihan semakin solid/ tidak menyebabkan *relapse*. Tuliskan 5 hal yang menjadi pendukung dalam membina hubungan.

1.

2.

3.

4.

5.

Perpustakaan BNN

Nama Lengkap:.....

Sesi :

LEMBAR KERJA: MANFAAT HUBUNGAN YANG SALING MENDUKUNG

Manfaat Hubungan yang Saling Mendukung

Pikirkan mengenai hubungan (dalam keluarga, teman, pekerjaan) yang saling mendukung sehingga membuat pemulihan semakin solid/ tidak menyebabkan *relapse*. Tuliskan 5 manfaat ketika anda membina hubungan seperti itu.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Memperbaiki Hubungan

Tuliskan hubungan (dalam keluarga, teman, pekerjaan) yang saat ini kurang harmonis. Dan apa yang akan anda lakukan untuk membuat hubungan tersebut menjadi lebih baik.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Nama Lengkap:.....

Sesi :

LEMBAR KERJA: MEMBUKA DIRI

Membuka diri

Tuliskan alasan mengapa anda perlu membuka status mengenai diri anda.

- 1.
- 2.
- 3.

Tuliskan apa manfaat jika anda membuka status.

- 1.
- 2.
- 3.

Berdasarkan pengalaman, apa yang akan membantu jika ingin membuka status.

- 1.
- 2.
- 3.

Tuliskan apa resiko jika anda membuka status.

- 1.
- 2.
- 3.

Menurutmu, hal paling penting apa yang akan dibuka statusnya.

- 1.
- 2.
- 3.

Kapan kamu akan membuka status, dalam situasi/prasyarat yang seperti apa.

- 1.
- 2.
- 3.

Bagaimana kamu akan membuka status mengenai dirimu.

- 1.
- 2.
- 3.

LAMPIRAN 8

Nama Lengkap:.....

Sesi

Nilai :

SOAL-SOAL PRE TEST MEMBINA HUBUNGAN SEHAT

Isilah soal-soal di bawah ini dengan jawaban yang paling benar

1. Apakah yang dimaksud dengan membina hubungan sehat:
 - a. Interaksi sosial dan emosional/ afiliasi yang dikembangkan antar satu orang dengan orang lain sehingga terjadi saling membutuhkan dan berdampak satu sama lain.
 - b. Interaksi sosial yang hanya menguntungkan satu pihak
 - c. Membina hubungan antara suami dan istri
 - d. Membina hubungan yang bebas dari konflik
 - e. Membina hubungan antara orang tua dengan anak
2. Apakah manfaat membina hubungan sehat:
 - a. Meluaskan dukungan pemulihan yang akan meningkatkan kualitas kesehatan, tingkat dukungan ekonomi, peningkatan citra diri dan semangat hidup
 - b. Menurunkan tingkat ekonomi
 - c. Menurunkan citra diri
 - d. Menghilangkan semangat hidup
 - e. Menimbulkan banyak penyakit mental
3. Apa saja hal-hal yang dapat menghambat dalam membina hubungan?
 - a. Saling percaya dan saling mendukung
 - b. Perhatian dan kejujuran
 - c. Saling menghormati dan kebersamaan
 - d. Dukungan/ dorongan
 - e. Perasaan tidak aman
4. Apakah hal-hal di bawah ini yang bisa mendukung dalam membina hubungan sehat:
 - a. Manipulasi
 - b. Menyalahkan
 - c. Penindasan / ketidakadilan

- d. Kekerasan mental
 - e. Cukupnya waktu untuk pasangan
5. Apakah 5 tahap dalam membina hubungan:
- a. Tahap *honey moon*
 - b. Akomodasi
 - c. Tantangan
 - d. Persahabatan
 - e. *Relationship*

Perpustakaan BNN

LAMPIRAN 9

Nama Lengkap:.....

Sesi

Nilai :

SOAL-SOAL POST TEST MEMBINA HUBUNGAN SEHAT

Isilah soal-soal di bawah ini dengan jawaban yang paling benar

1. Apakah yang dimaksud dengan membina hubungan sehat:
 - a. Interaksi sosial dan emosional/ afiliasi yang dikembangkan antar satu orang dengan orang lain sehingga terjadi saling membutuhkan dan berdampak satu sama lain.
 - b. Interaksi sosial yang hanya menguntungkan satu pihak
 - c. Membina hubungan antara suami dan istri
 - d. Membina hubungan yang bebas dari konflik
 - e. Membina hubungan antara orang tua dengan anak
2. Apakah manfaat membina hubungan sehat:
 - a. Meluaskan dukungan pemulihan yang akan meningkatkan kualitas kesehatan, tingkat dukungan ekonomi, peningkatan citra diri dan semangat hidup
 - b. Menurunkan tingkat ekonomi
 - c. Menurunkan citra diri
 - d. Menghilangkan semangat hidup
 - e. Menimbulkan banyak penyakit mental
3. Apa saja hal-hal yang dapat menghambat dalam membina hubungan?
 - a. Saling percaya dan saling mendukung
 - b. Perhatian dan kejujuran
 - c. Saling menghormati dan kebersamaan
 - d. Dukungan/ dorongan
 - e. Perasaan tidak aman
4. Apakah hal-hal di bawah ini yang bisa mendukung dalam membina hubungan sehat:
 - a. Manipulasi
 - b. Menyalahkan
 - c. Penindasan/ ketidakadilan

- d. Kekerasan mental
 - e. Cukupnya waktu untuk pasangan
5. Apakah 5 tahap dalam membina hubungan:
- a. Tahap *honey moon*
 - b. Akomodasi
 - c. Tantangan
 - d. Persahabatan
 - e. *Relationship*

Perpustakaan BNN

LAMPIRAN 10

CONTOH KASUS

Contoh Kasus 1

A adalah seorang karyawan di salah satu perusahaan. A kurang merasa nyaman dengan pekerjaannya sekarang, A sering kabur saat jam kerja dan memakai sabu bersama teman kerjanya di kosan. Namun sejak mengenal seorang karyawan bernama B, A menjadi lebih bersemangat untuk bekerja. A dan B pun berpacaran dan sering jalan bareng, A juga sering menolak tawaran teman nya untuk memakai sabu, karena di larang oleh B. Saat ini A lebih rajin bekerja untuk mewujudkan mimpi dan harapan menikah dengan B.

Contoh Kasus 2

A dan B sudah berpacaran selama 1 tahun. Saat ini A merasa hubungan dengan B biasa-biasa saja tidak seperti saat pertama pacaran. A merasa bahwa B terlalu cerewet dan sering membatasi pergaulan dengan teman mainnya. B pun merasa A adalah laki-laki yang cuek dan tidak perhatian. Keduanya kini merasa hubungan mereka membosankan dan tidak memiliki tujuan yang pasti mau dibawa kemana hubungan mereka.

Contoh Kasus 3

A dan B sudah hampir 2 tahun berpacaran namun sering bolak balik putus nyambung. B sering merasa kecewa dengan A yang selalu melawan dan menghindar saat B mengingatkan agar berhenti memakai sabu. A banyak memiliki utang, beberapa kali B yang melunasi utang-utang A. A juga sudah sering berurusan dengan polisi dan saat ini sedang menjalani rehabilitasi Narkoba di Balai Besar Rehabilitasi BNN. A sering bertanya pada diri sendiri "apakah semua ini akan berubah?" dan B pun sering merasa "kok saya bisa jadian sama dia?".

Contoh Kasus 4

A saat ini sedang menjalani rehabilitasi Narkoba di Balai Besar Rehabilitasi BNN program House of Hope. A sudah berkomitmen pada diri sendiri, keluarga dan pacar untuk berhenti memakai sabu. B sebagai pacar A pun mulai sedikit demi sedikit mempercayai A, karena adanya perubahan dalam dirinya. Rasa cinta yang sudah pudar antara A dan B pun mulai tumbuh kembali. A dan B memiliki komitmen untuk tetap bersama, meskipun saat ini A sedang menjalani rehabilitasi.

A baru saja selesai menjalani program rehabilitasi. A menyadari dukungan dari B sebagai pacarnya selama ini merupakan salah satu motivasinya. A dan B saat ini sedang membuka usaha catering dan sedang mempersiapkan pernikahannya beberapa bulan lagi. A dan B menyadari bahwa pentingnya menerima kondisi pasangan dan diperlukan perjuangan untuk mencapai apa yang mereka inginkan.

Contoh Kasus 5: Terkait Tahapan Membina Hubungan

Diskusikan bersama kelompokmu, masing-masing kasus ini berada pada tahapan hubungan yang mana!

1. X telah menikah dan merasa bahagia. Setiap akhir pekan mereka selalu berlibur ke tempat-tempat baru. Komunikasi X dan isteri berjalan dengan baik dan saling bertukar kabar saat tidak bersama.
2. Memasuki tahun ke 2 pernikahan X, perselisihan sering terjadi terutama tentang masalah keuangan dan pekerjaan yang menyita waktu. Masalah penggunaan Narkoba X pun membuat istri X kecewa.
3. X semakin ketergantungan dengan Narkoba dan menggunakan Narkoba setiap hari dan hubungan dengan isterinya semakin kacau. X juga selingkuh dengan wanita lain dan berencana menceraikan isterinya.
4. X merasa dirinya harus berubah dan ingin memperbaiki hubungan dengan isterinya. Isterinya mau memaafkan X namun belum dapat melupakan rasa kekecewaannya. X berjanji untuk berubah dan isterinya berusaha untuk menjalani hubungan dengan X kembali.
5. X merasa hubungan dengan isterinya semakin membaik saat X mau menjalani rehabilitasi Narkoba. Teman-teman kantor X juga memberikan dukungan kepada X untuk menjalani rehabilitasi. X merasa mampu untuk hidup lebih baik lagi.

Contoh Kasus 6

1. A adalah seorang remaja yang memiliki kedekatan dengan ibu nya. A merasa sangat disayangi, A dan keluarga rutin kumpul keluarga, makan bersama dan bergembira bersama.
2. Saat ini A kecewa pada keluarga karena merasa dikekang oleh ibunya. A merasa ibunya sering melarang A untuk berpergian pada malam hari. A mulai berani untuk melawan aturan orangtua dan sering tidak pulang ke rumah.
3. Karena banyak teman yang memakai Narkoba, A pun akhirnya ikut menggunakan Narkoba. A mulai menjual hp, motor bahkan mobil yang diberikan oleh ibunya. Selain itu, A juga menjual laptop milik kakaknya, padahal di dalam laptop terdapat data skripsi milik kakaknya. Kakaknya sangat dendam karena hal tersebut, karena kelulusan kakaknya menjadi terancam. Ibu A marah terhadap tingkah laku A, namun A tidak mau menghadapi masalah. Pada akhirnya A merasa Ibu nya sudah tidak peduli lagi dengan A.
4. A akhirnya mau menjalani rehabilitasi Narkoba, ibunya yang menurut A sudah tidak peduli lagi seketika kembali menerima A, dan mau menerima kesalahan yang pernah A lakukan. Sang kakak masih marah terhadap A, apalagi saat A kadang masih melakukan pembenaran dan pembelaan atas laptopnya yang dijual.
5. Saat ini ibu A menanti kepulangan A dari rehabilitasi dan mereka sudah memiliki rencana yang akan dilakukan setelah selesai menjalani rehabilitasi. Namun permasalahan dengan sang kakak menjadi tantangan tersendiri yang perlu disikapi.

Contoh Kasus 7

1. Y adalah seorang yatim piatu, Y tinggal bersama pamannya yang juga bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan hidup Y. Hubungan Y dengan paman berlangsung baik dan tidak ada masalah.
2. Seiring berjalannya waktu Y merasa bahwa pamannya mulai menunjukkan sifatnya yang keras terhadap Y, sehingga Y tidak betah dirumah dan sering pulang tengah malam. Hubungan Y dan pamannya mulai bermasalah.
3. Y merasa semakin tertekan hidup dengan pamannya, Y mulai menggunakan Narkoba untuk melupakan masalah dan tekanan yang ia hadapi. Sampai akhirnya pamannya mengetahui apa yang dilakukan oleh Y dan berkata "Dulu ayah mu tidak seperti ini, tapi kenapa kamu bisa secepat ini?". Paman Y pun mulai sering emosi hingga memukul Y.
4. Y pun akhirnya memasuki rehabilitasi Narkoba, Y menunjukkan perubahan yang juga dirasakan oleh pamannya. Perlahan hubungan Y dan pamannya mulai membaik. Y dan Pamannya mulai merencanakan kegiatan yang akan dilakukan setelah rehab.
5. Y sadar bahwa sebenarnya pamannya menyayangi Y, dan paman Y juga meminta maaf pada Y karena pernah berlaku kasar pada Y. Y berusaha untuk terus memperbaiki diri dan berbakti pada pamannya.

LAMPIRAN 11

KUNCI JAWABAN SOAL PRE DAN POST TEST
MEMBINA HUBUNGAN SEHAT

1. A
2. A
3. E
4. E
5. E

Perpustakaan BNN

Perpustakaan BNN

Perpustakaan BNN

BNN RI

Berani
Nasionalisme
Netral
Responsif
Inovatif



Jl. MT Haryono No. 11 Cawang - Jakarta Timur
Call Center : 184 SMS Center : 1784
Faksimili : (62-21) 80885225, 80871591, 8087592, 80871593
E-mail : info@bnn.go.id Website : www.bnn.go.id

ISBN : 978-602-51550-9-3

