



**BADAN
NARKOTIKA
NASIONAL**

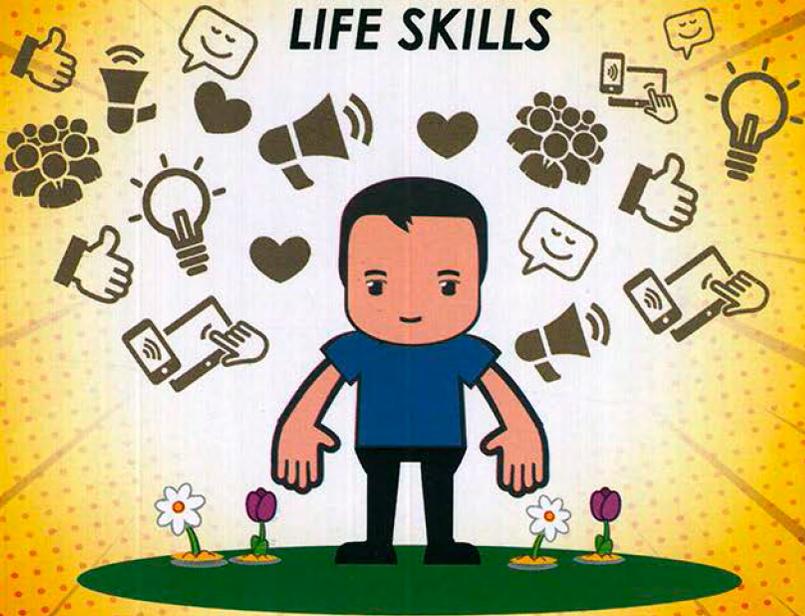
WAR ON DRUGS

**MODUL PEMBELAJARAN
INTERVENSI
BERBASIS
MASYARAKAT**



MATERI LANJUTAN 4

LIFE SKILLS



**DEPUTI BIDANG REHABILITASI
BADAN NARKOTIKA NASIONAL
TAHUN 2021**



**MODUL PEMBELAJARAN
INTERVENSI BERBASIS MASYARAKAT**

MATERI LANJUTAN 4

KETERAMPILAN HIDUP (*LIFE SKILL*)

**DEPUTI BIDANG REHABILITASI
BADAN NARKOTIKA NASIONAL RI**

2021

**Modul Pembelajaran Intervensi Berbasis Masyarakat
Keterampilan Hidup (*Life Skill*)**

Pelindung : Kepala Badan Narkotika Nasional RI
Sekretaris Utama BNN

Pengarah : Dra. Riza Sarasvita, M.Si, MHS, Ph.D
Tim Penyusun : Dr. dr. Diah Setia Utami, Sp.KJ, MARS
Sri Bardiyati, S.Sos, M.Si
Drs. Sutarso, SH, M.Si
dr. Linda Octarina, M.Si
dr. Erniawati Lestari
Astefany Welda, SKM, MARS
Tri Sulistya Hadi Wibowo, S.Psi
Achmad, S. Psi, S. Sos, RC, ICAP III
Wiryanto Rachman, ICAP I
Narendra Narotama, ST
Rosita Dewi Eka Renel, S.Si.Toel
drg. Rahmi Meutia
Slamet Fatrika Santoso, S.Psi
Dzul Qurnain, S.Pd.I
dr. Nurhotimah
Vallendiah Ayunungtias, M.Psi
dr. Juli Astuti

Editor : Dr. dr. Diah Setia Utami, Sp.KJ, MARS
Sri Bardiyati, S.Sos, M.Si
dr. Linda Octarina, M.Si
dr. Erniawati Lestari
Astefany Welda, SKM

Kontributor : dr. Amrita Devi, Sp.KJ, M.Si
drg. Atik Fariyah
dr. Yoseph Jodi
Sri Hartiningsih, A.Md.Kep
Andi Efendi
Ahmad Aulia Ridho, A.Md
Nurul Aziza

Ilustrasi Cover : Aryo Galih Saloko, S.Sos

Penerbit :
Deputi Bidang Rehabilitasi
Badan Narkotika Nasional RI
2021

ISBN : 978-623-96760-2-5



KATA SAMBUTAN

KEPALA BADAN NARKOTIKA NASIONAL RI

Dengan mengucapkan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Modul Pembelajaran Intervensi Berbasis Masyarakat (IBM) yang berjudul “**Keterampilan Hidup (Life Skill)**” telah selesai disusun oleh Deputi Bidang Rehabilitasi yang disiapkan untuk pelaksanaan program IBM di wilayah.

Ancaman peredaran gelap dan penyalahgunaan Narkoba masih menjadi masalah besar yang belum dapat teratasi secara menyeluruh, Perang melawan Narkoba terus dilakukan, baik dari segi pemberantasan, pencegahan, pemberdayaan masyarakat, dan rehabilitasi. Semangat dan kebersatuan pemerintah bersama masyarakat sangat diperlukan dalam perang melawan Narkoba. Peran serta dan keterlibatan masyarakat sebagai bentuk kepedulian dan tindakan nyata dalam perang melawan Narkoba dapat diwujudkan dengan menghadirkan masyarakat dalam rehabilitasi penyalahgunaan narkoba dalam bentuk intervensi berbasis masyarakat dengan menjadi Agen Pemulihan (AP) di wilayahnya. Secara garis besar, AP memiliki tugas untuk mengenali penyalahguna Narkoba di wilayahnya, memberikan pengetahuan terkait Narkoba kepada masyarakat, dan memfasilitasi penyalahguna untuk mendapatkan layanan rehabilitasi lanjutan di fasilitas atau lembaga rehabilitasi. Pembekalan pengetahuan dan keterampilan yang terkait dengan Narkoba dan penanganannya sangat diperlukan, agar AP dapat melaksanakan peran dan tugasnya dengan baik.

Modul ini akan menyajikan pengetahuan tentang keterampilan hidup yang dapat digunakan oleh penyalahguna Narkoba, seperti keterampilan mengelola emosi, mengelola waktu, dan menyelesaikan masalah. Selaku Kepala Badan Narkotika Nasional, Saya menyambut baik diterbitkannya

“Modul Pembelajaran IBM” sebagai bentuk dukungan bagi para AP untuk melaksanakan amanah dalam mewujudkan Indonesia Bebas Narkoba. Saya berharap modul ini dapat menjadi panduan, khususnya dalam pelaksanaan intervensi AP kepada penyalahguna Narkoba di wilayahnya.

Kepada semua pihak yang telah turut serta dalam mendukung diterbitkannya modul ini, Saya menyampaikan ucapan terima kasih atas kerjasamanya dalam menyusun modul ini. Diharapkan modul ini dapat dimanfaatkan sebaik-baiknya.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa memberikan petunjuk-Nya kepada kita dalam menyukseskan program pencegahan dan rehabilitasi dalam upaya penanganan Korban Penyalahgunaan, Penyalahguna, dan Pecandu Narkoba untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat dan produktif.

Jakarta, April 2021

Kepala Badan Narkotika Nasional RI



Dr. Petrus R Golose

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Rahmat dan Hidayah-Nya, Deputi Bidang Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional bekerja sama dengan praktisi bidang rehabilitasi dapat menyusun dan menerbitkan “**Modul Pembelajaran IBM Keterampilan Hidup / Life Skill**”.

Secara garis besar, modul ini berisi tentang materi-materi pembelajaran yang terkait dengan keterampilan hidup/ *life skill* yang akan digunakan Agen Pemulihan (AP) dalam memberikan pengetahuan bagi masyarakat dan melakukan intervensi bagi penyalahguna Narkoba di wilayahnya.

Harapan kami modul ini bisa menjadi panduan bagi AP dalam melakukan peran dan tugasnya, yaitu memberikan pengetahuan bahaya Narkoba kepada masyarakat, mengenali penyalahguna Narkoba di wilayahnya, dan memfasilitasi penyalahguna untuk mendapatkan layanan rehabilitasi lanjutan di fasilitas atau lembaga rehabilitasi. Semoga peran serta AP dalam program pencegahan dan rehabilitasi ini dapat mempermudah terwujudnya “Indonesia Bebas Narkoba”.

Akhir kata, kami mengapresiasi dan mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat, baik sebagai Tim penyusun, Inspirator, dan Panitia yang telah bekerja sama menyusun modul ini. Kami sangat menyadari bahwa modul ini masih memiliki kekurangan, sehingga kami mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk kesempurnaan modul ini. Semoga modul ini dapat memberikan manfaat.

Jakarta, April 2021

**Direktur Penguatan Lembaga
Rehabilitasi Instansi Pemerintah**



Dra. Riza Sarasvita, M.Si, MHS, PhD

DAFTAR ISI

KATA SAMBUTAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
.....

MATERI LANJUTAN 4

KETERAMPILAN HIDUP (*LIFE SKILL*)

A. Deskripsi Singkat	1
B. Tujuan Pembelajaran	1
C. Indikator Keberhasilan	1
D. Metode Pembelajaran dan Alat Bantu	1
E. Pokok Bahasan dan SubPokok Bahasan	2
F. Uraian Materi	
1. Keterampilan Mengelola Emosi.....	2
a. Pengertian Emosi	2
b. Bentuk-Bentuk Emosi	2
c. Pemicu Emosi Negatif Pada Penyalahguna Narkoba	3
d. Cara Mengontrol Emosi	3
e. Teknik Pengelolaan Emosi	4
2. Keterampilan Penyelesaian Masalah.....	7
a. Enam Langkah Penyelesaian Masalah	7
3. Keterampilan Pengelolaan Waktu	9
a. Pengelolaan Waktu	9
b. Teknik Pengelolaan Waktu	9
G. Lembar Kerja	11

LAMPIRAN

Lampiran 1. RBPMP Keterampilan Hidup (<i>Life Skill</i>)	15
DAFTAR PUSTAKA	18

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Enam Langkah Penyelesaian Masalah.....	9
---	---

Perpustakaan BNN

Perpustakaan BNN

Materi Lanjutan (4)

Keterampilan Hidup (*Life Skill*)

A. Deskripsi Singkat

Pelatihan Keterampilan Hidup merupakan keterampilan yang hendaknya dimiliki AP dalam membantu penyalahguna Narkoba yang berada pada fase pemulihan. AP dapat mendampingi dan membantu klien agar klien mampu untuk mengelola emosinya, menyelesaikan masalah, dan mengelola waktu. Pada mata pelatihan ini, kita akan membahas berbagai materi mengelola emosi seperti: pengertian emosi, bentuk-bentuk emosi, kemampuan mengontrol emosi pada klien, langkah mengelola emosi saat berhadapan dengan klien penyalahgunaan Narkoba fase pemulihan. Setelah pembahasan mengelola emosi, kita akan lanjutkan dengan materi mengenai kemampuan menyelesaikan masalah yang membahas kesulitan klien dalam memecahkan masalah, pentingnya keterampilan dalam pemecahan masalah yang efektif; dan enam langkah proses pemecahan masalah. Dalam mata pelatihan ini, kita juga akan membahas mengenai keterampilan mengelola waktu.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini, peserta mampu memahami dan mempraktikkan pengelolaan emosi, kemampuan memecahkan masalah, dan mengelola waktu kepada klien penyalahguna Narkoba.

C. Indikator Keberhasilan

Setelah mengikuti pembelajaran ini, peserta diharapkan dapat:

1. Menjelaskan pengertian, bentuk-bentuk emosi, dan cara mengontrol emosi pada penyalahguna Narkoba, dan cara mengelola emosi.
2. Mengidentifikasi emosi klien serta cara merujuk klien.
3. Menjelaskan kesulitan klien dalam memecahkan masalah, dan keterampilan dalam pemecahan masalah

4. Menjelaskan enam langkah pemecahan masalah
5. Menjelaskan pengertian mengelola waktu, dan pengelolaan waktu

D. Metode Pembelajaran dan Alat Bantu

Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab, permainan, bermain peran, lembar kerja, pemutaran video animasi, *pre*, dan *post test*.

Alat bantu yang digunakan adalah multimedia, bahan tayang, modul, kertas HVS, dan alat tulis.

E. Pokok Bahasan dan SubPokok Bahasan

1. Keterampilan Mengelola Emosi
 - a. Pengertian Emosi
 - b. Bentuk-Bentuk Emosi
 - c. Pemicu Emosi Negatif Pada Penyalahguna Narkoba
 - d. Cara Mengontrol Emosi
 - e. Teknik Pengelolaan Emosi
2. Keterampilan Menyelesaikan Masalah
 - a. 6 Langkah Penyelesaian Masalah
3. Keterampilan Pengelolaan Waktu
 - a. Pengelolaan Waktu
 - b. Teknik Pengelolaan Waktu

F. Uraian Materi

1. Keterampilan Mengelola Emosi

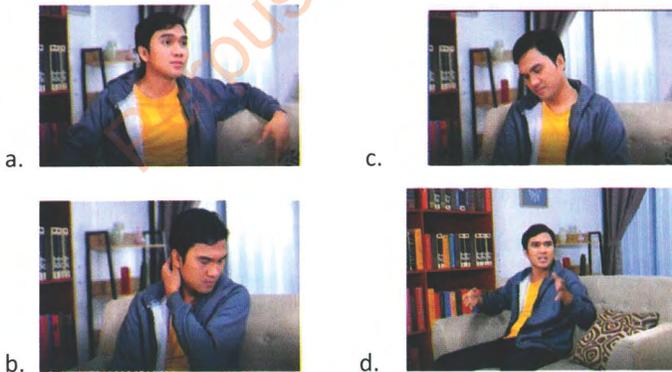
a. Pengertian Emosi

Emosi adalah luapan perasaan terhadap sesuatu, yang dipengaruhi oleh respon tubuh, respon perilaku dan pandangan kita. Contoh emosi seperti gembira, sedih, terharu, cinta. Saat emosi timbul, respon tubuh dapat berupa mulut tertawa, jantung berdebar-debar, langkah kaki terasa ringan, mata meneteskan air mata, dan berteriak.

b. Bentuk-Bentuk Emosi

Berbagai bentuk emosi, adalah:

- Amarah, meliputi: mengamuk, benci, marah, jengkel, kesal, rasa terganggu, merasa sangat tersinggung, bermusuhan, melakukan tindak kekerasan karena rasa marah;
- Kesedihan, meliputi: pedih, sedih, muram, mengasihani diri, kesepian, ditolak, dan putus asa;
- Rasa takut, meliputi: cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, sedih, waspada, tidak tenang, ngeri, panik, fobia (seperti: takut ketinggian, takut air, takut api, takut kecoa, dll);
- Kenikmatan, meliputi: kebahagiaan, gembira, ringan puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, terpesona, puas, rasa terpenuhi, girang, dan senang sekali;
- Cinta, meliputi: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, bakti, hormat, kasmaran, dan kasih sayang;
- Terkejut, meliputi terkesiap, takjub, dan terpana;
- Jengkel, meliputi: muak, mual, benci, tidak suka, dan mau muntah;
- Malu, meliputi rasa bersalah, malu hati, kesal hati, menyesal, dan hati hancur lebur.



Gambar 1: Contoh Ekspresi Emosi Pada Klien

c. Pemicu Emosi Negatif Pada Penyalahguna Narkoba

Penyalahguna Narkoba dapat merasakan emosi negatif. Emosi ini timbul karena efek Narkoba di otak dan juga kondisi lingkungan yang cenderung membuat mereka tidak nyaman, marah, dan sedih. Berbagai hal yang dapat menjadi pemicu timbulnya emosi negatif pada penyalahguna adalah:

- Rasa stres, frustrasi, dan kekecewaan pada kondisi yang dihadapi;
- Perilaku orang lain yang menghina, memberikan penilaian negatif, memberikan stigma, menganiaya, mendiskriminasi, menolak, menghindari, dan menghakimi secara moral;
- Pelecehan, baik secara verbal (seperti: memanggil nama dengan menghina, berkomentar tidak baik) dan secara fisik (seperti: mendorong badan, meninju dan menendang);
- Diperlakukan secara tidak adil. Contohnya adalah orang tua bersikap kurang perhatian atau kurang menyayangi anaknya yang menyalahgunakan Narkoba;
- Mengalami peristiwa yang traumatis.

d. Cara Mengontrol Emosi

Berbagai cara dapat dilakukan klien untuk mengontrol emosi, seperti:

- Menerima segala bentuk emosi yang dirasakan;
- Mengekspresikan emosi tersebut ke perilaku positif, seperti bernyanyi, menari, melukis, menggambar;
- Memikirkan langkah apa yang harus diambil dalam menghadapi peristiwa negatif yang dialami. Contohnya: membuat rencana, berkonsultasi dengan orang terdekat yang dapat memberikan pendapat.
- Memikirkan hal-hal yang lebih menyenangkan dan menggembirakan daripada memikirkan situasi yang sedang terjadi. Contoh: berfikir tentang hobi, makanan kesukaan, masa yang membahagiakan.
- Memikirkan perasaan yang berhubungan dengan situasi yang sedang terjadi.

- Berusaha mengambil makna atau maksud yang positif dari situasi yang sedang terjadi. Contoh: yakin dan optimis.

e. Teknik Pengelolaan Emosi

Saat AP sedang berhadapan dengan klien, AP sebaiknya dapat mengelola emosi klien dengan cara, yaitu:

1). Tenang dan mendengarkan;

Saat klien mengungkapkan perasaannya, maka sebaiknya AP menjadi pendengar yang baik. AP dapat memberikan tanggapan, seperti berkata “Hmm....” atau “Okay...”, dan sesekali AP menganggukkan kepala sebagai tanda benar-benar mendengarkan klien. Setelah sekian waktu, emosi marah klien akan menurun.



Gambar 2. Petugas dengan tenang mendengarkan klien

2). Penyesuaian keadaan dan bahasa tubuh klien;

Orang yang sedang emosi bahasa tubuhnya juga menunjukkan hal yang senada, misalkan: posisi berdiri, berkacak pinggang sambil menunjuk ke arah kita, menggebrak meja, dan langsung berdiri. Saat kita ingin menenangkan, kita dapat meminta mereka duduk atau menawari minum terlebih dahulu. Perubahan posisi ini akan membuat kondisi mereka lebih tenang dan mempersiapkan untuk dialog lebih lanjut.



Gambar 3. Ekspresi petugas yang sedang mencoba membuat klien lebih tenang

3). Tunjukkan perhatian, empati dan memberikan pengertian;

Orang yang sedang emosi butuh untuk dimengerti. Mengerti bukan berarti Kita membenarkan apa yang dia sampaikan, kita hanya menunjukkan kondisi bahwa memahami apa yang dirasakan oleh klien. Berikut merupakan contoh bahasa yang menunjukkan kita memahami perasaan klien.

“Saya mengerti jika Saudara merasa [sebutkan perasaan yang dia alami]”

“Saya mengerti jika Saudara merasa capek dengan masalah akhir-akhir ini”.

“Saya mengerti jika Saudara merasa kecewa dengan penundaan ini”.

“Saya mengerti jika Saudara merasa bingung karena sudah kesana kemari”.

Dalam hal ini agen pemulihan tidak dibenarkan memberikan label kepada klien, Misalnya:

“Saudara tidak boleh seperti itu”.

“Saudara sering kali membuat kesalahan”.



Gambar 4. Ekspresi petugas memberikan perhatian dengan senyum

4). Bicarakan masalah dan mencari solusi;

Setelah situasinya lebih tenang dan kondusif, AP dan klien bisa membahas masalah dan mencari jalan keluarnya. Pada awal - awal lebih banyaklah mengajukan pertanyaan-pertanyaan, misalnya saja:

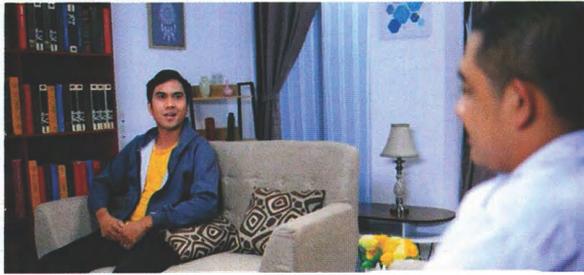
“Bisakah Saudara ceritakan dahulu kronologis kejadiannya?”.

“Apa yang Saudara harapkan dari kondisi ini?”

“Bagaimana perasaan saudara dengan kondisi yang dialami?”

“Apa yang saudara akan lakukan untuk mengelola emosi yang dialami?”.

“Apa yang sekiranya bisa saya lakukan untuk mengurangi emosi tidak nyaman yang saudara alami?”



Gambar 5. Klien dan petugas sedang membahas permasalahan

5). Menunjukkan dukungan;

Selama pertemuan, AP sebaiknya memastikan bahwa klien sedang membutuhkan dukungan merasa nyaman untuk membicarakan masalahnya. AP memperlihatkan dukungan dengan cara: AP melihat ke mata klien saat berbicara dan bertanya dengan menggunakan kata “Bagaimana/ Coba ceritakan/ Kenapa” sehingga timbul percakapan dan diskusi.

6). Mengasah kepekaan;

AP mengasah kepekaan dengan cara mencoba memahami dan merasakan perasaan yang sedang dialami klien.

7). Melakukan cara praktis menangani emosi;

Emosi klien dapat ditangani dengan cara:

- AP Mengawali obrolan dengan hal-hal yang membuat klien nyaman.
- AP terbuka untuk mendengarkan.
- AP menenangkan klien dengan cara meminta klien untuk bernafas dalam kemudian mengeluarkan dengan perlahan dan meminta klien untuk duduk dengan keadaan yang lebih santai dan nyaman.
- AP memberitahu klien tentang kesediannya untuk mendengarkan permasalahan klien.
- AP Mengajak klien untuk menerima perasaan yang terjadi saat itu.



Gambar 6: klien didampingi untuk lebih tenang

8) Melakukan rujukan kepada tenaga profesional lain.

Rujukan adalah pelimpahan wewenang dan tanggung jawab atas kasus kesehatan. Apabila AP tidak bisa menangani masalah emosi klien, maka AP merujuk klien tenaga yang lebih kompeten pada LRIP, LRKM, dan atau fasilitas kesehatan lainnya yang mampu menangani masalah klien.

2. Keterampilan Penyelesaian Masalah

a. Enam Langkah Penyelesaian Masalah

AP akan mengajarkan klien cara memecahkan masalah melalui enam langkah pemecahan masalah, yaitu:

Langkah	Tujuan	Hal yang Diajarkan Kepada klien
1	Memberikan pemahaman tentang masalah	<ul style="list-style-type: none"> Masalah adalah sesuatu yang normal. Orang dapat belajar untuk memecahkan masalahnya. Saat masalah timbul, yang harus dilakukan adalah diam/ berhenti sejenak dan berfikir sebelum bertindak.
2	Mengidentifikasi masalah	<ul style="list-style-type: none"> Menjabarkan/ menguraikan masalah; Mengklarifikasi situasi yang berhubungan dengan masalah. <p>Contoh: AP dapat bertanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bagaimana hubungan Anda dengan atasan Anda? Apakah Anda pernah menerima umpan

		<p>balik atau evaluasi yang negatif?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bagaimana hubungan Anda dengan rekan kerja Anda?
3	Diskusi tentang solusi	<ul style="list-style-type: none"> • Berdiskusi dan bertukar pikiran bersama AP • AP menyimak dan tidak menolak ide yang diutarakan klien • Pertanyaan yang akan memancing ide klien, seperti: "Apa ada lagi ide yang lain?".
4	Mengevaluasi dan memilih solusi	<ul style="list-style-type: none"> • AP membantu klien mempertimbangkan positif dan negatif pada solusi yang disampaikannya. • AP dapat meminta klien untuk menjawab pertanyaan berikut, untuk setiap gagasan. <ul style="list-style-type: none"> - Apa hal terbaik yang bisa terjadi jika Anda memilih alternatif ini? - Apa hal terburuk yang bisa terjadi? - Apa hal paling mungkin yang akan terjadi? - Apakah ini merupakan solusi jangka pendek atau jangka panjang? - Apakah Anda memiliki sumber daya yang diperlukan? • Klien tetap yang memutuskan solusi.
5	Mengembangkan rencana aksi	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu klien menguraikan solusi yang dipilih menjadi langkah-langkah yang dapat dilakukan; • Menentukan bagaimana dan kapan klien akan melakukan setiap langkah
6	Menilai kemajuan dan mengevaluasi hasilnya	<p>Setelah solusi dipilih, AP harus mendiskusikan langkah berikutnya, dan mengevaluasi efektivitasnya.</p> <p>Pertanyaan yang dapat diajukan AP adalah:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Setelah Anda melakukannya, apakah tampaknya akan berhasil?" - "Apakah Anda membuat kemajuan?" - "Apakah masalah sudah terpecahkan?"

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">- “Apakah masalah ini perlu dievaluasi kembali?”- “Bagian mana yang menghasilkan yang terbaik?” |
|--|

Tabel 1. 6 Langkah Pemecahan Masalah

3. Keterampilan Pengelolaan Waktu

a. Pengelolaan Waktu

Dalam kehidupan sehari-hari seringkali kita terjebak dalam jadwal yang tidak efektif. Banyak waktu yang digunakan untuk menyelesaikan tugas sekolah atau pekerjaan, sehingga waktu untuk rekreasi atau keluarga menjadi tidak cukup. “Apakah pernah mendengar ungkapan waktu dua puluh empat jam sepertinya tidak cukup?”. Terbebani dengan tugas-tugas yang harus diselesaikan atau terlalu banyak waktu luang yang membuat tidak dapat memaksimalkan waktu yang dimiliki. Ini merupakan pengalaman yang banyak dirasakan oleh banyak orang. Salah satu cara yang baik untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan mengembangkan keterampilan pengelolaan waktu. Dengan memiliki pengelolaan waktu yang baik, kita dapat menyeimbangkan antara kehidupan pribadi, sekolah, dan pekerjaan.

b. Teknik Pengelolaan Waktu

Teknik yang dapat kita lakukan untuk meningkatkan keterampilan pengelolaan waktu, adalah:

1) Menilai pengelolaan waktu saat ini

Klien membuat jadwal kegiatan yang biasa dilakukan dalam 24 jam selama satu minggu ke dalam tabel.

2) Memprioritaskan kegiatan

Klien menuliskan kegiatan-kegiatan yang dilakukan dan dikelompokkan kedalam 4 kolom, yaitu:

- o **Kolom penting dan mendesak:** hal penting dalam kehidupan

seseorang yang harus segera diselesaikan. Pada umumnya hal-hal ini akan memakan waktu, energi, dan pikiran karena harus segera diselesaikan. Contoh: tugas sekolah atau kantor yang harus segera diselesaikan, tugas rumah sehari-hari, anggota keluarga masuk IGD.

- **Kolom penting dan tidak mendesak:** hal yang lebih banyak menghabiskan waktu kita, tetapi tidak harus dilakukan segera. Contoh: Ujian sekolah yang masih beberapa bulan lagi, tugas kantor yang batas waktunya masih beberapa bulan..
- **Kolom tidak penting dan mendesak:** hal-hal yang memerlukan perhatian dengan segera tapi sebenarnya adalah bukan hal yang penting untuk dilakukan. Contoh: telepon, pesan singkat, tugas rumah yang mendadak, seorang teman yang mengajak nongkrong tanpa tujuan jelas.
- **Kolom tidak penting dan tidak mendesak:** Kegiatan atau tugas yang tidak bermakna atau bermanfaat. Bukan sesuatu yang mendesak dan tidak membantu seseorang mencapai tujuan serta harapannya. Contoh: berjudi, Narkoba, menghabiskan banyak waktu di sosial media (tiktok, Instagram), menonton TV berlebihan.

3) Membuat jadwal

Klien berlatih menyusun jadwal kegiatan untuk satu minggu kedepan dengan menyesuaikan dengan hal-hal yang telah dipelajari dari bagian-bagian sebelumnya.

G. Lembar Kerja

Latihan 1

Bermain Peran

Andi (25 tahun, laki-laki, menikah) sebagai penyalahguna Narkoba yang sudah di rehabilitasi. Sepulangnya dari tempat rehabilitasi andi mengikuti kegiatan program rawat Jalan. Andi di didampingi oleh seorang Agen Pemulihan bernama Dodi. Pada pertemuan pertama Andi terlihat semangat, dia menceritakan tentang perjalanan rehabilitasinya. Permasalahan muncul setelah berselang 1 bulan, Dodi mendatangi Andi di rumahnya, Andi terlihat lusuh, berwajah muram, terlihat kesal. Saat pertemuan Andi sering menyangkal dan seperti malas untuk mengikuti pertemuan, dan beberapa kali menanyakan, berapa lama pertemuan.

Tugas

Silahkan peserta berpasangan dan mengambil peran, salah seorang sebagai Andi, dan yang lainnya berperan sebagai Dodi.

Latihan 2

Jadwal Kegiatan Harian

Setiap peserta menuliskan kegiatan yang biasa dilakukan selama 24 jam mulai hari Senin - Minggu.

	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
05.00							
06.00							
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							

Latihan 3:**Memprioritaskan kegiatan**

Setiap peserta menuliskan kegiatan-kegiatan sesuai dengan kelompok kolom yang disediakan

Penting dan mendesak	Penting dan tidak mendesak
Tidak penting dan mendesak	Tidak penting dan tidak mendesak

Perpustakaan BNN

Latihan 4.**Menyusun Ulang Jadwal**

	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
05.00							
06.00							
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							

LAMPIRAN 1

RANCANG BANGUN PEMBELAJARAN MATA PELATIHAN/RBPMP		
Nama Pelatihan	:	Intervensi Berbasis Masyarakat (IBM)
Mata Pelatihan	:	Keterampilan Hidup (<i>Life Skill</i>)
Alokasi Waktu	:	6 JP – 270 Menit
Deskripsi Singkat	:	Mata pelatihan ini membahas berbagai materi terkait keterampilan hidup, termasuk keterampilan menyelesaikan masalah dan pengelolaan waktu, dengan metode, seperti: ceramah, tanya jawab, permainan, diskusi, lembar kerja, pemutaran video animasi, <i>pre</i> , dan <i>post test</i> .
1.	Tujuan Pembelajaran	: Setelah mengikuti mata pelatihan ini, peserta mampu memahami dan mempraktikkan pengelolaan emosi, kemampuan memecahkan masalah, dan mengelola waktu kepada klien penyalahguna Narkoba.
2.	a. Kompetensi Dasar	: Setelah mengikuti pembelajaran ini, peserta diharapkan mampu memahami dan mempraktikkan pengelolaan emosi, kemampuan memecahkan masalah, dan mengelola waktu kepada klien penyalahguna Narkoba.
	b. Indikator Keberhasilan	: Setelah mengikuti pelatihan ini, peserta dapat peserta mampu mengidentifikasi: <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pengertian, bentuk-bentuk emosi, dan cara mengontrol emosi pada penyalahguna Narkoba, dan cara mengelola emosi. 2. Mengidentifikasi emosi klien serta cara merujuk klien. 3. Menjelaskan kesulitan klien dalam memecahkan masalah, dan keterampilan dalam pemecahan masalah 4. Menjelaskan enam langkah pemecahan masalah 5. Menjelaskan pengertian mengelola waktu, dan pengelolaan waktu

NO	INDIKATOR KEBERHASILAN	MATERI POKOK	SUB MATERI POKOK	METODE	ALAT BANTU/ MEDIA	ESTIMASI WAKTU	REFERENSI
Peserta Mampu :							
1.	Memahami Keterampilan Mengelola Emosi	1. Keterampilan Mengelola Emosi	1.1. Pengertian Emosi 1.2. Bentuk Bentuk Emosi 1.3. Pemicu Emosi Negatif Pada Penyalahguna Narkoba 1.4. Cara Mengontrol Emosi 1.5. Teknik Pengelolaan Emosi	- Ceramah - Tanya jawab - Diskusi - Nonton video animasi - Permainan - <i>Pre dan post test</i>	- Multimedia - Bahan tayang - Papan tulis - Spidol - Video animasi - Modul - Kertas HVS - Lembar soal	6 JP	Badan Narkotika Nasional. 2019. Modul Kegiatan Kelompok Tematik. Mengelola Kemarahan . Jakarta. Darwis, M. H. 2006. Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an. Jakarta : Erlangga.
2.	Memahami Keterampilan Menyelesaikan Masalah	2. Keterampilan Menyelesaikan Masalah	2.1. 6 Langkah Penyelesaian Masalah				
3.	Mempraktikkan Keterampilan Pengelolaan Waktu	3. Keterampilan Pengelolaan Waktu	3.1 Pengelolaan Waktu 3.2 Teknik Pengelolaan Waktu				

Perpustakaan BNN

Hawari, dadang. 2011. Manajemen Stres, Cemas dan Depresi. Jakarta. M. Ali dan M. Asrori. 2008. Psikologi remaja Perkembangan peserta didik. Jakarta: PT Bumi Aksara.

DAFTAR PUSTAKA

- Amacon. Reivich, K., & Shatte, A. 2002. *The Resilience Factor: 7 Keys To Finding Your Inner Strength And Overcome Life's Hurdles*. New York: *Broadway Books*.
- Badan Narkotika Nasional. 2019. Modul Kegiatan Kelompok Tematik. Mengelola Kemarahan. Jakarta.
- Darwis, M. H. 2006. Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an. Jakarta : Erlangga.
- Hawari, dadang. 2011. Manajemen Stres Cemas dan Depresi. Jakarta.
- M. Ali dan M. Asrori. 2008. Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Safari, Triantoro, Saputra, Nofrans Eka. 2009. Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Perpustakaan BNU

Perpustakaan BNN

BNNRI

Berani Nasionalisme Netral Responsif Inovatif



BADAN NARKOTIKA NASIONAL

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 : 978-623-96760-2-5