



KURIKULUM PELATIHAN DASAR SAFE

PELATIHAN KESELAMATAN UNTUK PRAKTISI MEDIA
DAN KOMUNIKATOR SOSIAL MENGGUNAKAN LENSEA
UNIK KESADARAN FISIK, IDENTITAS DIGITAL, DAN
PERAWATAN PSIKOSOSIAL



KURIKULUM PELATIHAN DASAR SAFE

Tentang Inisiatif SAFE dari IREX

Inisiatif SAFE (*Securing Access to Free Expression/ Mengamankan Akses Kebebasan Berekspresi*) adalah upaya unggulan IREX untuk memungkinkan praktisi media dan komunikator sosial untuk bekerja seaman mungkin dalam ruang yang tertutup atau menutup. SAFE berperan membekali sarana pada praktisi media dan komunikator sosial untuk secara tangguh melanjutkan pekerjaan penting mereka dan mengelola -serta mengurangi- risiko dan ancaman yang mereka hadapi dalam pekerjaan mereka sehari-hari mengungkap ketidakadilan, melaporkan korupsi, dan mendorong pihak berwenang bertanggung jawab.



SAFE MEMANDANG
KESELAMATAN MENGGUNAKAN
LENSA UNIK KESADARAN FISIK,
IDENTITAS DIGITAL, DAN
PERAWATAN PSIKOSOSIAL
DENGAN MEMBERIKAN
PELATIHAN DI SELURUH DUNIA.

KEGIATAN KUNCI



PELATIHAN KESELAMATAN

Pelatihan keselamatan terpadu SAFE membantu praktisi media dan komunikator sosial dalam menghadapi kondisi yang berubah-ubah dengan cara lebih baik untuk menyediakan media alternatif yang independen bagi komunitas mereka dan dunia. Selain itu, dalam upaya untuk membangun kapasitas penerima manfaat SAFE secara berkelanjutan, khususnya organisasi, inisiatif ini juga bertujuan untuk mulai memberikan TOT (*Training of Trainers*/Pelatihan untuk Pelatih) agar tercapainya transfer pengetahuan yang lebih luas dan lebih fleksibel.



INDIVIDUAL RISK MANAGEMENT PLANS (IRMPS) / RENCANA PENGELOLAAN RISIKO INDIVIDU

SAFE menciptakan IRMP untuk jurnalis, praktisi media, dan komunikator sosial yang mungkin menjadi rentan terhadap ancaman karena pelaporan investigatif atau kegiatan berisiko tinggi lainnya.



JEJARING PENASIHAT

Inisiatif SAFE mempertemukan kelompok pegiat kebebasan berekspresi, pembela hak asasi manusia, dan organisasi multilateral melalui jaringan penasihat. Jaringan ini memberikan panduan strategis, pemeriksaan dan rujukan peserta, dan mendorong pendekatan keamanan terpadu SAFE dalam komunitas media.



ACARA SOLIDARITAS

SAFE menggunakan acara solidaritas untuk mempertemukan jurnalis dan pekerja media, baik secara nasional maupun regional, untuk membangun lingkungan yang mendukung dan memungkinkan untuk menumbuhkan resiliensi positif dan mendorong kerja sama melalui solidaritas dan berbagi praktik terbaik.

PENDEKATAN HOLISTIK PADA PELATIHAN

Sejak Inisiatif SAFE dari IREX dimulai pada tahun 2013, lima tim di seluruh dunia telah melatih lebih dari 1,600 praktisi media dan membangun “tabungan pengalaman pendidikan”, segudang informasi tentang apa saja yang efektif dalam melatih jurnalis tentang praktik yang aman.¹ Salah satu etos dasar SAFE adalah prinsip integrasi holistik. Alih-alih menggunakan pendekatan yang tradisional dalam memandang aspek digital, fisik, dan psikososial sebagai hal yang terpisah satu sama lain, prinsip integrasi holistik melihat ketiga domain tersebut berbaaur menjadi satu. Integrasi ketiga domain tersebut diterapkan dalam setiap pelajaran pelatihan. Misalnya, ketika Pelatih Keselamatan Fisik membahas pertolongan pertama, ada juga unsur pertolongan pertama pada digital dan psikososial sebagai bagian dari pelajaran, untuk memungkinkan peserta melihat hubungan dan memahami penyelesaian setiap masalah dengan lebih jelas.

Sebagai contoh, misalnya ada seorang jurnalis yang sedang berjalan menuju kantornya. Dalam perjalanan, dia dirampok dan kehilangan laptop serta ponselnya. Secara sepintas, ini dapat dianggap sebagai hilangnya perangkat dan data digital; namun, tidak sesederhana itu, karena dia telah mengalami insiden keamanan yang berdampak secara digital, fisik, dan psikososial. Menangani hanya satu aspek dari insiden keamanan tersebut tidak cukup untuk mengatasi masalah secara holistik.



Untuk informasi lebih lanjut tentang inisiatif SAFE IREX, silakan kunjungi www.irex.org/safe.

Untuk pertanyaan spesifik, silakan kirim email ke safe@irex.org.

PENGEMBANGAN & METODOLOGI KURIKULUM INDUK PELATIHAN DASAR

Salah satu komponen penting dari inisiatif SAFE adalah pengembangan kurikulum pelatihan khusus untuk pelatihan keamanan holistik di seluruh dunia. Untuk mengembangkan kurikulum ini, proses konsultasi yang panjang dimulai dengan setiap pusat SAFE di Amerika Tengah, Eurasia, Afrika Timur, Timur Tengah dan Afrika Utara, dan Asia Selatan. Setiap pusat telah mengembangkan kurikulum pelatihan holistik yang terdiri dari ketiga domain (digital, fisik, dan psikososial), yang sudah disesuaikan dengan konteks lokal dan relevan secara budaya sesuai dengan masing-masing wilayah.

Pusat-pusat SAFE memberikan informasi tentang pelajaran paling penting yang mereka masukkan dalam pelatihan dasar. Berdasarkan masukan yang diterima dari pusat, pelajaran-pelajaran yang sama kemudian diidentifikasi sebagai bagian dari kurikulum standar pelatihan dasar SAFE dan digabungkan menjadi versi induk. Kemudian, seluruh pusat memulai sebuah proses konsultasi lainnya dengan berbagi rencana pelajaran dan materi pelatihan lain yang digunakan untuk menyampaikan pelajaran penting tersebut. Berdasarkan masukan dan rencana pelajaran, kurikulum induk kemudian dikembangkan.

TUJUAN DAN RUANG LINGKUP KURIKULUM INDUK

Tujuan Kurikulum Induk Pelatihan Dasar SAFE adalah untuk membagikan metodologi pelatihan SAFE agar dapat digunakan oleh praktisi media, komunikator sosial, organisasi masyarakat sipil, dan lembaga swadaya masyarakat, serta pihak-pihak lain di seluruh dunia yang mengerjakan isu keselamatan jurnalis.

Untuk mencapai hal ini, SAFE menggunakan pengetahuan dari tim pelatihan wilayah dan dari pengalaman mereka selama hampir lima tahun. Berdasarkan pengetahuan ini, SAFE menyusun Kurikulum Induk Pelatihan Dasar untuk memberikan pelatihan keamanan di seluruh dunia.

¹ WWW.UNESDOC.UNESCO.ORG/IMAGES/0025/002594/259406E.PDF

PENJELASAN FORMAT PELAJARAN KURIKULUM INDUK PELATIHAN DASAR SAFE

BERIKUT INI ADALAH CONTOH PELAJARAN KURIKULUM INDUK PELATIHAN DASAR SAFE, SERTA DESKRIPSI TIAP BAGIAN PELAJARAN.

DESKRIPSI UMUM PELAJARAN

HASIL PELAJARAN YANG DIINGINKAN

Penjelasan tentang tujuan dan hasil pelajaran yang diinginkan.

PRINSIP-PRINSIP METODOLOGI

Bagian *Prinsip-Prinsip Metodologi* menggarisbawahi metodologi pengajaran secara keseluruhan, yang digunakan oleh pelatih untuk memfasilitasi pembelajaran. Inti dari metodologi ini adalah dialog dan menjaga agar proses pembelajaran tetap interaktif dan selaras dengan teknik pembelajaran orang dewasa.

# PELAJARANT	JUDUL PELAJARAN	DURASI WAKTU
SASARAN PEMBELAJARAN	Untuk Peserta <ol style="list-style-type: none"> Sasaran pembelajaran dicantumkan disini. Sasaran pembelajaran dicantumkan disini. Sasaran pembelajaran dicantumkan disini. 	Untuk Pelatih <ol style="list-style-type: none"> Sasaran pembelajaran dicantumkan disini. Sasaran pembelajaran dicantumkan disini. Sasaran pembelajaran dicantumkan disini.
SUMBER DAYA YANG DIPERLUKAN UNTUK PELAJARAN	<ol style="list-style-type: none"> Daftar ini bisa mencakup sumber daya teknis; Perlengkapan; dan Pengaturan tempat duduk atau penataan ruangan yang direkomendasikan. 	
METODE PEMBELAJARAN	<ul style="list-style-type: none"> Bagian ini menjelaskan metode spesifik yang digunakan untuk mencapai sasaran pelajaran yang dicantumkan di atas. 	

Bagian di bawah ini adalah yang paling terperinci, menjelaskan alur setiap pelajaran yang berkaitan dengan sasaran pembelajaran yang ingin dicapai. Hal ini memungkinkan pelatih untuk tidak hanya memetakan tujuan dari setiap bagian pelajaran, tetapi juga memfasilitasi pemantauan dan evaluasi kemajuan menuju tujuan pembelajaran.

#	DESKRIPSI RENCANA PELAJARAN	SASARAN PEMBELAJARAN	TITIK PERIKSA
1	Di sini, rencana pelajaran akan diuraikan secara terperinci, termasuk cara membingkai pelajaran untuk peserta pelatihan serta cara melakukan kegiatan tertentu untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu. Rincian langkah demi langkah pelajaran ini memungkinkan pelatih untuk mengendalikan alur pelajaran dan menyiapkan rencana sesuai waktu yang telah dialokasikan.	<ol style="list-style-type: none"> Di sini, Sasaran Pembelajaran akan dirujuk karena tiap sasaran pembelajaran berhubungan dengan bagian-bagian yang berbeda pada rencana pelajaran serta kegiatan tertentu. Sasaran Pembelajaran belum tentu akan tercapai sesuai dengan urutan yang tercantum. 	<p><i>Di sini, akan dijelaskan pertanyaan atau pengamatan yang dapat membantu pelatih menentukan perkembangan peserta mencapai Tujuan Pembelajaran. Pertanyaan mungkin dimaksudkan untuk memancing minat atau cara berpikir tertentu.</i></p>

Seleksi Peserta Pelatihan dan Sasaran Audiens

Untuk Pelatihan Dasar, dengan menggunakan metodologi holistik SAFE, direkomendasikan untuk memiliki tidak lebih dari 12 peserta per pelatihan. Salah satu alasan untuk jumlah peserta ini adalah karena pelatihan SAFE terdiri dari latihan langsung dan ukuran kelompok yang lebih kecil akan mempermudah pelatih untuk mengendalikan masalah teknis dan memberikan pengalaman belajar yang disesuaikan untuk setiap peserta.

Untuk seleksi peserta, SAFE mengikuti standar prosedur operasional (SOP) di semua wilayah operasi. Setiap calon peserta diperiksa melalui jaringan terpercaya, seperti Jaringan Penasihat serta sistem daring yang aman.

Sebisa mungkin, SAFE bertujuan untuk bekerja dengan peserta dari kelompok profesi dan latar belakang yang sama dalam setiap pelatihan. Misalnya, SAFE akan berupaya bekerja dengan kelompok yang seluruhnya terdiri dari wartawan untuk satu pelatihan dan kemudian sekelompok jurnalis foto untuk pelatihan lain. Ini tidak hanya memudahkan pekerjaan pelatih dan koordinator pelatihan, tetapi juga menumbuhkan pertukaran pengetahuan, berbagi praktik terbaik, dan membangun solidaritas antar peserta.

✓ KURIKULUM MASTER PELATIHAN DASAR SAFE DIRANCANG UNTUK :



Praktisi Media

- Jurnalis
- Wartawan
- Juru Kamera
- Editor
- Wartawan Berita
- Jurnalis Warga
- Penulis *blog*



Komunikator Sosial

- Staf dari Organisasi Masyarakat Sipil dan Lembaga Swadaya Masyarakat yang berhubungan dengan media
- Aktivistis yang bekerja di media atau publisitas untuk Isu-Isu Berikut:
 - Pendidikan
 - Hak Gender
 - Kemiskinan
 - Hak Asasi Manusia
 - Ekstremisme
 - Teknologi

Untuk setiap kelompok peserta pelatihan, penilaian kebutuhan dilakukan terpisah sebelum pelatihan dilakukan agar pelatih dapat memahami masalah yang dihadapi kelompok tersebut dan dapat menyesuaikan konten pelatihan sesuai kebutuhan.

SAFE juga bekerja dengan beberapa kelompok eksklusif gender di lingkungan tertentu untuk memasukkan lebih banyak praktisi media dan komunikator sosial perempuan dalam pelatihan. Pengaturan ini sering menghasilkan lingkungan pelatihan yang lebih partisipatif bagi peserta perempuan, yang terkadang terhambat ketika ada peserta laki-laki dalam pelatihan.

Lingkungan Pelatihan SAFE

SAFE bekerja dengan filosofi “Do No Harm” (Tidak Merugikan) yang komprehensif dan untuk mewujudkan hal ini, seluruh pusat dan tim pelatihan bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang aman dalam seluruh pelatihan.

✓ TUJUAN UTAMA DALAM MENCIPTAKAN LINGKUNGAN PELATIHAN YANG AMAN ADALAH:

- Memfasilitasi proses pelatihan dengan menciptakan lingkungan yang mendukung dan saling menghormati. Demikian pula, peserta pelatihan tidak hanya dianggap mampu, tetapi juga diperlakukan sebagai anggota yang aktif dan interaktif yang berkontribusi pada proses pembelajaran.
- Memfasilitasi pembelajaran melalui wawasan bersama dan kolektif peserta untuk mengembangkan tema yang lebih luas dari tujuan pelajaran, membuat proses pembelajaran menjadi dinamis, namun juga mencapai tujuan dan sasaran pembelajaran masing-masing dari setiap pelajaran yang terintegrasi.
- Untuk mengidentifikasi indikator tanggapan peserta terhadap konten pengajaran di setiap pelajaran.
- Untuk memahami dinamika kelompok para peserta. Libatkan peserta dalam latihan yang interaktif dan partisipatif untuk membangun dinamika kelompok dalam seluruh sesi pelatihan, terutama pada awal hari pertama pelatihan.
- Untuk menciptakan proses yang akan menumbuhkan keselamatan dan kesejahteraan selama durasi pelatihan.

Membentuk lingkungan pelatihan SAFE bukan sebagai sebuah pelajaran; melainkan sesuatu yang difasilitasi oleh semua pelatih dan semua peserta menerima atau merasakan dampaknya. Lingkungan pelatihan mencerminkan rasa aman selama pelatihan dan seluruh peserta dapat sama-sama merasakannya.

Selanjutnya, sangat penting untuk menetapkan peraturan dasar yang dapat membantu menciptakan lingkungan yang aman.

Misalnya, beberapa peraturan dasar mencakup :

- Menghormati pendapat satu sama lain;
- Berkomitmen untuk merahasiakan kisah pribadi dan wawasan pribadi; dan
- Meminta persetujuan sebelum mengambil foto atau membagikan apa pun di media sosial tentang sesama peserta.

PERKENALAN DAN PENCAIR SUASANA

Penting untuk memulai pelatihan dengan tepat. Beberapa peserta mungkin saling kenal, tetapi mungkin ada yang tidak saling kenal. Meskipun mungkin perlu waktu bagi peserta pelatihan untuk bisa sepenuhnya terbuka dan merasa nyaman untuk berbagi, ada kegiatan awal yang dapat membantu mencairkan suasana dan mulai membangun **dinamika** kelompok yang kuat. Selain perkenalan umum, SAFE merekomendasikan aktivitas interaktif untuk melibatkan peserta sejak awal.

SALAH SATU CONTOH: TERAPI SENI

Peserta pelatihan dapat dibagi menjadi beberapa kelompok yang terdiri dari dua atau tiga orang. Setiap kelompok akan diberikan selebaran kertas besar, yang harus dilipat dalam jumlah tertentu, tergantung ukuran kelompok. Setiap kelompok akan diminta untuk menggambar karakter, dan setiap peserta bertanggung jawab untuk menggambar bagian tubuh karakter yang berbeda pada bagian masing-masing di kertas *flip chart* yang dilipat. Para peserta akan bergiliran menggambar bagian karakter mereka, dengan hanya menunjukkan sebagian kecil dari apa yang telah mereka gambar sebagai petunjuk bagi anggota kelompok berikutnya.

Setelah peserta terakhir dari setiap kelompok selesai, setiap kelompok kemudian akan membuka lembaran kertas besar mereka untuk menampilkan gambar karakter lengkapnya. Kertas ini sebaiknya ditempel di dinding agar dapat dilihat seluruh kelompok.

Untuk bagian latihan yang kedua, setiap kelompok akan diminta untuk menulis cerita yang menggambarkan semua karakter yang digambar. Setiap kelompok akan diberikan kertas, yang dilipat sehingga ada bagian unik untuk masing-masing peserta kelompok. Peserta secara bergiliran menulis cerita, dengan hanya menyisakan baris terakhir dari cerita yang diperlihatkan untuk dilanjutkan oleh peserta berikutnya. Ketika kedua kelompok telah selesai menulis cerita, satu peserta dari masing-masing kelompok akan membaca cerita kelompok tentang karakter yang diilustrasikan.

Setelah setiap cerita dipresentasikan, fasilitator akan mengakhiri sesi dengan menanyakan kepada peserta apa pendapat mereka dari keseluruhan aktivitas. Fasilitator juga harus merefleksikan apapun yang muncul dari cerita atau karakter.





Pelajaran

✓ PELAJARAN-PELAJARAN BERIKUT INI ADALAH BAGIAN DARI KURIKULUM INDUK PELATIHAN DASAR SAFE:



PELAJARAN KESELAMATAN FISIK

1. PENILAIAN RISIKO | 10-13
2. KESADARAN SITUASIONAL | 14-17
3. PERENCANAAN | 18-25
4. PERTOLONGAN PERTAMA | 26-31



PELAJARAN KEAMANAN DIGITAL

1. KESENJANGAN DIGITAL-FISIK | 32-34
2. REKAYASA SOSIAL | 35-38
3. MENGAMANKAN *PASSWORD* (KATA SANDI) | 38-40
4. MENJAGA KOMPUTER KITA TETAP SEHAT | 41-43
5. CARA KERJA INTERNET | 44-46
6. KEAMANAN *BROWSER* (PERAMBAN) | 47-49
7. KEAMANAN *SMARTPHONE* (PONSEL PINTAR) | 50-52



PELAJARAN PSIKOSOSIAL

1. PENILAIAN RISIKO | 56-59
2. IDENTIFIKASI RISIKO | 60-62
3. MENGELOLA STRES | 63-66
4. PERAWATAN DIRI | 67-74
5. KESEJAHTERAAN PSIKOSOSIAL/PERTOLONGAN PERTAMA | 71-75



PELAJARAN KESELAMATAN FISIK



1 Penilaian dan Manajemen Risiko

Tujuan dari pelajaran pertama Keselamatan Fisik adalah supaya peserta memahami berbagai tantangan yang mungkin akan dihadapi sebagai praktisi media dan komunikator sosial. Pelajaran Penilaian dan Manajemen Risiko berfungsi untuk memungkinkan peserta memahami konsep risiko dan ancaman, dan relevansinya terhadap pekerjaan dan kehidupan mereka. Selain itu, melalui latihan kelompok seperti mendiskusikan risiko dan memetakannya berdasarkan tingkat kemungkinan terjadi dan dampak, peserta menjadi lebih mampu memprioritaskan berbagai risiko. Dengan demikian, pelajaran ini mendukung peserta untuk mengelola risiko dengan lebih baik. Pelatih harus siap untuk mengidentifikasi kesenjangan jika peserta belum memiliki kapasitas. Dalam hal ini, pelatih atau fasilitator, harus mengenal peserta dan lanskap risiko mereka.

DI BAWAH INI ADALAH PELAJARAN KURIKULUM INDUK PELATIHAN DASAR SAFE, SERTA DESKRIPSI TIAP BAGIAN PELAJARAN.

✓ DESKRIPSI UMUM PELAJARAN

HASIL PELAJARAN YANG DIINGINKAN

Kemampuan untuk menerapkan keterampilan manajemen risiko secara holistik dalam pekerjaan dan kehidupan pribadi peserta.

✓ PRINSIP-PRINSIP METODOLOGIS

- Peran pelatih adalah untuk memfasilitasi pemahaman risiko dan ancaman dengan melibatkan peserta dalam diskusi interaktif dan dengan menawarkan contoh yang relevan untuk meningkatkan pemahaman tentang konsep-konsep tersebut.
- Pelatih menggunakan kegiatan kelompok dan menerima masukan secara interaktif sebagai cara untuk memperkuat relevansi konsep dengan peserta pelatihan.
- Pelatih harus mengintegrasikan ketiga domain ke dalam pelajaran dan perlu melibatkan pelatih domain lainnya dalam memfasilitasi. Perspektif holistik ini memungkinkan peserta untuk mendekati manajemen risiko dari perspektif tambahan, lebih dari sekedar keamanan fisik.

PELAJARAN 1	PENILAIAN DAN MANAJEMEN RISIKO		 90 MENIT
SASARAN PEMBELAJARAN	Untuk Peserta <ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami konsep dan perbedaan antara risiko dan ancaman. 2. Memetakan risiko berdasarkan tingkat keparahan dan probabilitas. 3. Menerapkan langkah mitigasi untuk risiko yang teridentifikasi. 4. Belajar menerapkan konsep-konsep dalam kerangka keamanan dan kesejahteraan yang holistik. 	Untuk Pelatih <ol style="list-style-type: none"> 5. Gunakan pemahaman yang dikembangkan dalam sesi ini untuk sesi berikutnya: Kesadaran Situasional. 6. Amati dan informasikan semua masukan kepada pelatih lain untuk menambahkan perubahan dan meningkatkan pendekatan yang terintegrasi. 	
SUMBER DAYA YANG DIPERLUKAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spidol, pulpen, dan <i>flip chart</i> 2. Pengaturan tempat duduk setengah lingkaran bersama peserta 		
METODE PENGAJARAN	<ul style="list-style-type: none"> • Buat topik pelajaran menjadi relevan bagi peserta dengan meminta masukan dan memungkinkan peserta untuk melatih kreativitas mereka agar tercipta dinamika kelompok yang kuat. Libatkan peserta dalam kegiatan kelompok untuk menciptakan pemahaman yang sama tentang tantangan dan mengembangkan cara yang lebih kreatif untuk memitigasi masalah. • Menggunakan pengalaman pribadi peserta secara etis, dengan memperhatikan prinsip <i>Do No Harm</i> (Tidak Merugikan). Memfasilitasi kesadaran situasional tanpa merugikan peserta atau kesejahteraan emosional mereka. • Lakukan tanya jawab dengan peserta dan evaluasi pemahaman mereka dan bagaimana tanggapan mereka terhadap pelajaran secara keseluruhan. Pemahaman dasar ini sangat penting untuk memahami pelajaran selanjutnya. 		

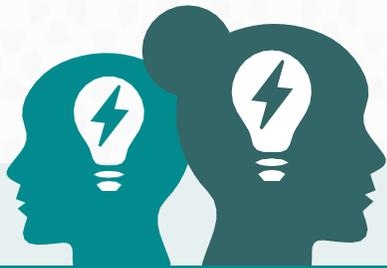
#	DESKRIPSI	SASARAN PEMBELAJARAN	TITIK PERIKSA
1	Sebagai pelatih, awali sesi ini dengan menjelaskan konsep risiko dan ancaman, menggunakan diskusi interaktif.	1. Memahami konsep dan perbedaan antara risiko dan ancaman.	
2	Untuk memulai, sebutkan contoh untuk memfasilitasi pembelajaran akan perbedaan risiko dan ancaman. Kemudian, lanjutkan dengan melibatkan peserta dalam diskusi.	1. Memahami konsep dan perbedaan antara risiko dan ancaman.	
3	<p>Istilah-istilah:² Ancaman (efek) umumnya TIDAK dapat dikendalikan. Seseorang tidak dapat menghentikan upaya kelompok teroris internasional, mencegah badai, atau menjinakkan tsunami. Ancaman perlu diidentifikasi, tetapi seringkali tetap berada di luar kendali Anda.</p> <p>Risiko BISA dimitigasi. Risiko dapat dikelola untuk menurunkan kerentanan atau dampak keseluruhan.</p> <p>Kerentanan BISA ditangani dan kelemahan harus diidentifikasi dan langkah-langkah proaktif dapat diambil untuk memperbaiki kerentanan yang sudah diidentifikasi.</p> <p>Di sini, pelatih dapat membagikan contoh kecelakaan di jalan raya sebagai ancaman bagi keselamatan seseorang; namun, kemungkinan terjadi dan dampaknya akan tetap tergantung pada faktor yang berbeda. Pelatih mungkin dapat memberikan lebih banyak contoh sebelum melanjutkan lebih jauh.</p>	<p>2. Memetakan risiko berdasarkan tingkat keparahan dan probabilitas.</p> <p>6. Amati dan informasikan semua masukan kepada pelatih lain untuk menambahkan perubahan dan meningkatkan pendekatan yang terintegrasi.</p>	
4	Setelah meningkatkan wawasan tentang ancaman dan risiko, bagilah peserta ke dalam kelompok yang terdiri dari empat hingga lima orang. Mintalah setiap kelompok untuk membuat daftar risiko yang mereka hadapi dalam rutinitas pribadi dan pekerjaan mereka. Ingatkan peserta untuk memikirkan berbagai jenis risiko yang relevan dengan keselamatan fisik, keamanan digital, dan kesejahteraan psikososial mereka. Setiap kelompok harus memetakan risiko yang mereka miliki atau mungkin mereka alami.	<p>2. Memetakan risiko berdasarkan tingkat keparahan dan probabilitas.</p> <p>4. Belajar menerapkan konsep-konsep dalam kerangka keamanan dan kesejahteraan yang holistik.</p>	Tuliskan beberapa 'Risiko' yang Anda miliki atau mungkin Anda alami selama rutinitas pekerjaan dan pribadi Anda.
5	Setelah grup memetakan kemungkinan risiko mereka, perkenalkan mereka kepada grafik 'kemungkinan-dampak' (Lihat Lampiran 1). Berikan contoh risiko keselamatan dan keamanan individu atau kelompok yang berdampak tinggi namun kemungkinan terjadinya rendah, risiko yang berdampak rendah dan kemungkinan terjadinya rendah, risiko yang berdampak tinggi dan kemungkinan terjadinya tinggi, dan juga risiko yang kemungkinan terjadinya tinggi tetapi dampaknya rendah.	2. Memetakan risiko berdasarkan tingkat keparahan dan probabilitas.	



#	DESKRIPSI	SASARAN PEMBELAJARAN	TITIK PERIKSA
6	Dengan penjelasan dan kejelasan yang disampaikan kepada peserta mengenai grafik, mintalah peserta untuk memetakan risiko kolektif mereka menggunakan grafik, dengan kertas <i>post-it</i> yang bisa ditempelkan. Kemudian, urutkan risiko berdasarkan pengelolaannya, dengan mengutamakan risiko yang kemungkinan dan dampaknya tertinggi terlebih dahulu.	<ol style="list-style-type: none"> Memetakan risiko berdasarkan tingkat keparahan dan probabilitas. Belajar menerapkan konsep-konsep dalam kerangka holistik keamanan dan kesejahteraan. Amati dan informasikan semua masukan kepada pelatih lain untuk menambahkan perubahan dan meningkatkan pendekatan yang terintegrasi. 	<p>Prioritaskan 'Risiko' berdasarkan hubungan antara kemungkinan terjadi dan dampak</p>
7	Setelah peserta melakukan kegiatan ini, sebagai langkah selanjutnya, mulailah diskusi terfokus tentang langkah-langkah pengendalian apa yang diperlukan untuk mengelola risiko. Tindakan cepat apa yang dapat diambil untuk "mengeser" risiko dengan dampak tinggi dan kemungkinan tinggi untuk menurunkan kemungkinannya, dan tindakan apa yang diperlukan untuk terus menurunkan risikonya. Sebagai pelatih dan fasilitator, pastikan bahwa langkah-langkah manajemen risiko diusulkan oleh para peserta dan sifatnya spesifik serta relevan. Ini akan membuat para peserta tetap terlibat dan memungkinkan mereka untuk memahami relevansi langkah-langkah pengendalian khusus terhadap risiko.	<ol style="list-style-type: none"> Memetakan risiko berdasarkan keparahan dan probabilitas. Menerapkan ukuran pengendalian khusus untuk risiko yang sudah diidentifikasi. Belajar menerapkan konsep-konsep di bawah kerangka kerja holistik keamanan dan kesejahteraan. Amati dan informasikan masukan apa pun kepada pelatih lain untuk menggabungkan perubahan dan memperbaiki pendekatan terintegrasi. 	<p>Langkah pengendalian apa yang perlu dilakukan terhadap setiap 'Risiko' yang sudah diidentifikasi di bagian Kemungkinan Tinggi, Berdampak Tinggi?</p>
8	Setelah diskusi terperinci tentang pengelolaan risiko, mintalah peserta untuk meringkas poin-poin penting dan dorong peserta untuk mengajukan pertanyaan apa pun yang mereka miliki.	<ol style="list-style-type: none"> Belajar menerapkan konsep-konsep dalam kerangka holistik keamanan dan kesejahteraan. Gunakan pemahaman yang dikembangkan dalam sesi ini untuk sesi berikutnya: Kesadaran Situasional. Amati dan informasikan semua masukan kepada pelatih lain untuk menambahkan perubahan dan meningkatkan pendekatan yang terintegrasi. 	<p>Jika kita dapat meringkas poin-poin penting dari sesi ini, menurut Anda apa saja poin-poin penting tersebut?</p>

LAMPIRAN 1 | MATRIKS PENILAIAN DAN MANAJEMEN RISIKO





2

Kesadaran Situasional

Sesi ini bertujuan untuk menciptakan pola pikir dan mengembangkan keterampilan bagi kesadaran peserta akan dinamika yang terlihat dan yang tidak kentara di lingkungan. Kesadaran Situasional memungkinkan seseorang untuk sadar penuh terhadap lingkungannya dan memperhatikan sekitarnya. Untuk mengasah keterampilan ini, peserta akan diperkenalkan dengan *OODA Loop* (Lingkar OODA), yaitu *Observe* (Amati), *Orient* (Orientasi), *Decide* (Putuskan), *Act* (Bertindak) dari John Boyd³ untuk kesadaran situasional yang lebih baik. Tujuan dari pelajaran ini adalah mendukung peserta untuk memperhatikan informasi di sekitar mereka, menyimpan informasi yang diperlukan, dan mengingat kembali informasi tersebut. Peserta juga akan belajar menggunakan catatan ingatan ini untuk membuat keputusan atau rencana demi keamanan dan keselamatan pribadi dan tim.



DESKRIPSI UMUM PELAJARAN

HASIL PELAJARAN YANG DIINGINKAN

- Gunakan pemahaman dari pelajaran ini untuk kesejahteraan holistik dan perencanaan terkait keamanan.
- Memanfaatkan pemahaman dari pelajaran ini dalam tugas kelompok yang terintegrasi.

✓ PRINSIP-PRINSIP METODOLOGIS

- Gunakan visual yang berbeda untuk memfasilitasi pemahaman tentang perhatian selektif dan kekurangannya dalam lingkungan yang dinamis di mana perubahan kecil berpengaruh signifikan bagi keamanan pribadi.
- Gunakan berbagai kegiatan untuk memperkuat pembelajaran kesadaran situasional dan membuat catatan ingatan dalam situasi kehidupan nyata.
- Kaitkan pemahaman ini dengan domain lain untuk keamanan holistik yang lebih baik.

³ WWW.ARTOFMANLINESS.COM/2014/09/15/OODA-LOOP

⁴ WWW.WIKIHOW.COM/PLAY-KIMS-GAME

⁵ WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?v=VJG698U2MVQ



PELAJARAN 2

KESADARAN SITUASIONAL

🕒 90 MENIT

<p>SASARAN PEMBELAJARAN</p>	<p>Untuk Peserta</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami keterbatasan perhatian selektif. 2. Mengidentifikasi, membiasakan diri dan belajar menerapkan <i>OODA Loop</i>³ untuk pengambilan keputusan yang cepat. 3. Buat <i>mental notes</i> (catatan ingatan) untuk meningkatkan keterampilan observasi, memperhatikan hal detail, dan kemampuan mengingat kembali informasi untuk pengambilan keputusan dalam situasi darurat. 	<p>Untuk Pelatih</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Mengenal kemampuan peserta dalam memahami dan menerapkan kesadaran situasional untuk kesejahteraan yang holistik. 5. Amati dan informasikan masukan pada pelatih domain lain untuk integrasi dan menambahkan perubahan.
<p>SUMBER DAYA YANG DIPERLUKAN</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proyektor, Laptop 2. Beragam benda kecil untuk permainan Kims⁴ 3. Meja terpisah untuk permainan Kims 4. Klip video Eksperimen Perhatian Selektif⁵ 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Spidol, pulpen, dan <i>flip chart</i> 6. Pengaturan tempat duduk setengah lingkaran dengan peserta
<p>METODE PENGAJARAN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Buat topik pelajaran relevan bagi para peserta, memungkinkan mereka melatih kreativitas untuk kegiatan yang berorientasi pada tujuan dan untuk membangun dinamika kelompok yang kuat. • Menggunakan pengalaman pribadi para peserta secara etis dengan mematuhi prinsip <i>Do No Harm</i> (Tidak Merugikan), memfasilitasi pembelajaran kesadaran situasional tanpa mengorbankan kesejahteraan emosional peserta atau anggota kelompok. • Lakukan tanya jawab dengan peserta dan evaluasi pemahaman mereka dan bagaimana tanggapan mereka terhadap pelajaran secara keseluruhan. Kemudian, gunakan pemahaman tersebut untuk mengembangkan pelajaran selanjutnya. 	



#	DESKRIPSI	SASARAN PEMBELAJARAN	TITIK PERIKSA
1	Mulailah dengan menjelaskan definisi kesadaran situasional. Kesadaran Situasional adalah praktik dan proses mengenal lingkungan Anda dengan memperhatikan perubahan yang terlihat dan yang tidak kentara yang sedang terjadi, yang dapat memengaruhi keselamatan Anda dan orang lain dalam situasi tertentu.	4. Mengenal kemampuan peserta untuk memahami dan menggabungkan kesadaran situasional untuk kesejahteraan holistik.	
2	<p>Untuk memfasilitasi pembelajaran dan keterampilan ini, gunakan gambar dan alat bantu visual, seperti klip video, yang menggambarkan campuran perubahan yang terjadi di depan dan di latar belakang. Pertimbangkan untuk menggunakan beberapa klip video dan mintalah peserta untuk mencatat perubahan yang jelas terlihat (seperti jumlah lompatan atau tangkapan bola yang terjadi dalam klip video sementara sesuatu di latar belakang berubah). Alasan untuk instruksi tersebut adalah untuk menilai apakah para peserta memusatkan perhatian mereka hanya pada satu objek tertentu atau apakah mereka dapat memperhatikan perubahan lain di lingkungan mereka.</p> <p>Setelah menayangkan video kepada mereka, tanyakan kepada para peserta tentang perubahan yang mereka catat. Jika mereka hanya memperhatikan perubahan yang jelas terlihat, putar ulang klip video untuk mengidentifikasi perubahan yang mereka lewatkan. Klip video semacam itu dapat dengan mudah ditemukan di internet dengan mencari “eksperimen perhatian selektif.”</p> <p>Ringkaslah kegiatan ini dengan memberi tahu peserta bahwa perhatian terhadap detail dalam keadaan darurat dapat berujung keselamatan atau bahaya (untuk diri sendiri atau orang lain).</p>	1. Memahami keterbatasan perhatian selektif.	<i>Pertanyaan yang diajukan tergantung pada eksperimen perhatian selektif yang Anda gunakan. Misalnya: Berapa kali orang-orang dalam video melompat atau berapa kali orang itu menangkap atau mengoper bola?</i>
3	<p>Selanjutnya, perkenalkan konsep dan pentingnya <i>Observe</i> (Amati), <i>Orient</i> (Orientasi), <i>Decide</i> (Putuskan), <i>Act</i> (Bertindak) pada <i>OODA Loop</i>, serta bagaimana hal itu dapat meningkatkan kesadaran situasional seseorang.</p> <div data-bbox="262 1428 571 1780" data-label="Diagram"> <p>THE OODA LOOP</p> </div> <p>OODA Loop atau Lingkar OODA adalah konsep dan alat bantu yang diperkenalkan John Boyd untuk membantu proses pengambilan keputusan. Dalam keempat langkah ini, peserta diajak untuk mengamati lingkungan sekitar, mengenali lingkungan dengan membuat catatan pengingat, dan memutuskan tindakan terbaik.</p> <p>Pelatih dapat menekankan bahwa membuat keputusan tepat waktu dan bertindak dapat meningkatkan keselamatan seseorang, serta keselamatan kolega dan keluarga mereka.</p>	<p>3. Buat <i>mental notes</i> (catatan ingatan) untuk meningkatkan keterampilan observasi, memperhatikan hal detail, dan kemampuan mengingat kembali informasi untuk pengambilan keputusan dalam situasi darurat.</p> <p>4. Mengenal kemampuan peserta dalam memahami dan menerapkan kesadaran situasional untuk kesejahteraan yang holistik.</p>	

⁴ WWW.WIKIHOW.COM/PLAY-KIMS-GAME



#	DESKRIPSI	SASARAN PEMBELAJARAN	TITIK PERIKSA
4	<p>Untuk mengembangkan konsep ini lebih lanjut, gunakan Permainan Kims⁶, yang dapat menggambarkan pentingnya meningkatkan atensi dan keterampilan memori.</p> <p>Permainan Kims adalah latihan yang bertujuan meningkatkan kemampuan untuk memperhatikan detail di sekitar, untuk mengingat detail di sekitar, dan untuk mengingat kembali informasi tersebut.</p> <p>Pilih sekitar 20 benda kecil yang dapat tersebar di atas meja atau di lantai. Pastikan peserta tidak ada di sekitar Anda saat benda ini diletakkan.</p> <p>Setelah mempersiapkan benda-benda tersebut, tutupi dengan kain atau selimut. Panggil peserta dan beritahu mereka bahwa mereka akan membuat catatan pengingat dari benda-benda tersebut, baik dengan mengingat nama atau bentuknya. Selanjutnya, angkat kain dan minta peserta untuk mengitari dan mengamati benda-benda, tanpa menyentuhnya, selama satu menit.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, membiasakan diri dan belajar menerapkan OODA Loop untuk pengambilan keputusan yang cepat. Buat catatan pengingat untuk meningkatkan keterampilan pengamatan, perhatian terhadap detail, dan kemampuan untuk mengingat informasi untuk pengambilan keputusan dalam situasi darurat. 	<p><i>Amati tanpa menyentuh objek dan cobalah untuk mengingat informasi sebanyak mungkin.</i></p>
5	<p>Setelah satu menit berlalu, tutupi kembali benda-benda dengan kain atau selimut. Mintalah peserta untuk menuliskan semua benda yang dapat mereka ingat dengan menuliskan nama atau gambarnya. Untuk kegiatan ini, beri waktu lima menit kepada para peserta.</p> <p>Setelah lima menit berlalu, mintalah peserta untuk menyebutkan total benda yang berhasil mereka ingat. Mintalah peserta dengan jumlah benda terbanyak untuk membaca atau mendeskripsikannya. Pelatih juga dapat mengajak peserta lain untuk membandingkan daftar mereka untuk memeriksa benda apa saja yang terlewatkan.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Memahami keterbatasan perhatian selektif. Mengidentifikasi, membiasakan diri dan belajar menerapkan OODA Loop untuk pengambilan keputusan yang cepat. Buat <i>mental notes</i> (catatan ingatan) untuk meningkatkan keterampilan pengamatan, perhatian terhadap detail, dan kemampuan untuk mengingat informasi untuk pengambilan keputusan dalam situasi darurat. Amati dan informasikan masukan pada pelatih domain lain untuk integrasi dan menambahkan perubahan 	<p><i>Sekarang saya ingin Anda mengingat benda-benda yang Anda lihat di atas meja, Anda dapat menulis atau gambarnya.</i></p> <p><i>Berapa total benda di atas meja?</i></p> <p><i>Siapa yang berhasil mencatat semua benda atau benda terbanyak dalam daftar mereka?</i></p>
6	<p>Pelatih diharapkan meringkas kegiatan ini dengan menekankan bahwa kegiatan dan sesi ini dimaksudkan untuk mengarahkan kesadaran seseorang pada detail yang terlihat jelas dan yang tidak kentara dalam lingkungan tertentu.</p> <p>Selain itu, kegiatan dan sesi ini dimaksudkan untuk mengajarkan peserta bahwa memperhatikan dan membuat catatan pengingat serta menerapkan OODA Loop dapat membantu dalam pengambilan keputusan penting baik dalam situasi normal maupun darurat.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Memahami keterbatasan perhatian selektif. Mengidentifikasi, membiasakan diri dan belajar menerapkan OODA Loop untuk pengambilan keputusan yang cepat. 	<p><i>Saat Anda meringkas, dorong mereka untuk mengajukan pertanyaan apapun tentang sesi ini.</i></p>



3 Perencanaan

Dalam sesi ini, para peserta menerapkan keterampilan yang dipelajari selama Pelajaran Penilaian dan Manajemen Risiko dan pelajaran Kesadaran Situasional menggunakan skenario hipotetis. Perencanaan adalah komponen penting bagi jurnalis, praktisi media, dan komunikator sosial untuk menjalankan pekerjaan mereka dengan aman di lingkungan yang berisiko dan menantang. Perencanaan juga menumbuhkan budaya tim yang sadar keselamatan dan keamanan. Agar tercapai praktik langsung pada pelajaran, peserta dibagi menjadi beberapa kelompok untuk melakukan pendekatan dan mengelola berbagai tantangan dan skenario hipotetis.

DESKRIPSI UMUM PELAJARAN

HASIL PELAJARAN YANG DIINGINKAN

- Penerapan perencanaan untuk tugas kerja, seperti perjalanan, komunikasi, dan pemeliharaan daftar periksa untuk tugas yang berbeda.
- Gunakan pemahaman dari pelajaran ini untuk kesejahteraan holistik dan perencanaan terkait keamanan.

PRINSIP-PRINSIP METODOLOGIS

- Memfasilitasi sesi Perencanaan dengan membangun hubungan konseptual dan praktis antara Penilaian dan Manajemen Risiko, Kesadaran Situasional, dan Perencanaan. Untuk membangun hubungan ini, pelatih dapat menggunakan skenario dengan meminta peserta membuat rencana untuk mengelola tantangan terkait.
- Fasilitator mendengarkan masukan dan memberikan masukan kepada peserta dalam latihan kelompok untuk memfasilitasi pembelajaran interaktif dengan menggabungkan kerangka holistik kesejahteraan dan keamanan.
- Mengidentifikasi indikator tanggapan peserta terhadap konten pengajaran sepanjang pelajaran untuk dibagikan dengan pelatih domain lainnya.



PELAJARAN 3	PERENCANAAN 🕒 90 MENIT	
SASARAN PEMBELAJARAN	<p>Untuk Peserta</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mencapai kesadaran tentang risiko dari kurangnya perencanaan, dan memahami prosedur perencanaan dasar untuk penugasan. 2. Mengembangkan kebiasaan perencanaan secara konsisten untuk penugasan. 3. Memahami hubungan antara identifikasi risiko dan perencanaan. 	<p>Untuk Pelatih</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Menjabarkan pentingnya perencanaan untuk membatasi risiko yang tidak perlu dan yang dapat dihindari. 5. Menjabarkan kebutuhan untuk mengurangi risiko ketika penugasan tidak berjalan sesuai dengan rencana awal. 6. Mengidentifikasi kebiasaan perencanaan dan persiapan yang diterapkan anggota tim saat penugasan. 7. Menghubungkan perencanaan pada identifikasi risiko (fisik, digital dan psikososial) dan pada perencanaan rencana penilaian pribadi.
SUMBER DAYA YANG DIPERLUKAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proyektor, laptop 2. Spidol, pulpen, dan <i>flip chart</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Pengaturan tempat duduk setengah lingkaran bersama peserta.
METODE PENGAJARAN	<ul style="list-style-type: none"> • Buat topik pelajaran relevan bagi para peserta yang memungkinkan mereka melatih kreativitas untuk kegiatan yang berorientasi pada tujuan. Bangun dinamika kelompok yang kuat. • Menggunakan pengalaman pribadi para peserta secara etis dengan mematuhi prinsip <i>Do No Harm</i> (Tidak Merugikan), memfasilitasi pembelajaran kesadaran situasional tanpa mengorbankan kesejahteraan emosional peserta atau anggota kelompok. • Lakukan tanya jawab dengan peserta dan evaluasi pemahaman mereka dan bagaimana tanggapan mereka terhadap pelajaran secara keseluruhan. Kemudian, gunakan pemahaman tersebut untuk mengembangkan pelajaran selanjutnya. 	



#	DESKRIPSI	SASARAN PEMBELAJARAN	TITIK PERIKSA
1	<p>Awali pelajaran dengan membahas pentingnya perencanaan. Perencanaan sangat penting untuk melakukan tugas dengan cara yang aman dan terjamin. Sebagai pelatih, penting untuk menghubungkan sesi ini dengan pelajaran Penilaian dan Manajemen Risiko. Meskipun Perencanaan difokuskan pada merancang rencana untuk keadaan yang diantisipasi maupun yang tidak terduga, penting bagi peserta untuk mengingat bahwa Penilaian dan Manajemen Risiko sangat penting untuk latihan perencanaan yang lebih luas, karena membantu mereka agar tetap fokus saat merencanakan dan memecahkan tantangan tertentu.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencapai kesadaran tentang risiko dari kurangnya perencanaan, dan memahami prosedur perencanaan dasar untuk penugasan. 3. Memahami hubungan antara identifikasi risiko dan perencanaan. 5. Menjabarkan kebutuhan untuk mengurangi risiko ketika penugasan tidak berjalan sesuai dengan rencana awal. 	<p><i>Bagaimana Penilaian dan Manajemen Risiko terkait dengan Perencanaan?</i></p>
2	<p>Sesi ini perlu melibatkan peserta dalam kegiatan kelompok supaya mereka dapat memperoleh pengalaman langsung tentang perencanaan. Perencanaan umumnya merupakan proses empat tahap.</p> <p>Dengan menggunakan contoh perjalanan yang sudah direncanakan, maka perjalanan yang sudah direncanakan harus terdiri dari:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Persiapan; 2. Pergi ke lokasi tugas; 3. Melakukan tugas; dan 4. Kembali ke lokasi asal mereka. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencapai kesadaran akan risiko dari kurangnya perencanaan, dan memahami prosedur perencanaan dasar untuk suatu tugas. 3. Memahami hubungan antara identifikasi risiko dan perencanaan. 4. Menjabarkan pentingnya perencanaan untuk membatasi risiko yang tidak perlu dan yang dapat dihindari. 6. Mengidentifikasi kebiasaan perencanaan dan persiapan yang diterapkan anggota tim saat penugasan. 	
3	<p>Latihan Kelompok: Untuk skenario perencanaan, peserta harus dibagi menjadi dua kelompok yang terdiri dari maksimal enam anggota tim.</p> <p>Setelah memberikan waktu kira-kira lima belas menit kepada peserta untuk meninjau dan menanggapi skenario (lihat Lampiran 2), mintalah mereka untuk mempresentasikan kegiatan mereka. Sebagai pelatih, ingatlah untuk menambahkan detail penting yang mungkin terlewatkan oleh kelompok selama presentasi mereka.</p> <p>Bantu peserta untuk membuat daftar periksa (lihat Lampiran 3), yang dapat mereka gunakan sebagai panduan atau titik acuan saat merencanakan situasi yang berbeda. Perlu diingat bahwa daftar periksa tidak selalu sama. Para peserta mungkin perlu mengembangkan daftar periksa yang berbeda sesuai situasi.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencapai kesadaran akan risiko dari kurangnya perencanaan, dan memahami prosedur perencanaan dasar untuk suatu penugasan. 2. Mengembangkan kebiasaan perencanaan untuk tugas secara konsisten. 3. Memahami hubungan antara identifikasi risiko dan perencanaan. 4. Menjabarkan pentingnya perencanaan untuk membatasi risiko yang tidak perlu dan yang dapat dihindari. 5. Menjabarkan kebutuhan untuk mengurangi risiko ketika penugasan tidak berjalan sesuai dengan rencana awal. 6. Mengidentifikasi kebiasaan perencanaan dan persiapan yang diterapkan anggota tim saat penugasan. 7. Menghubungkan perencanaan pada identifikasi risiko (fisik, digital dan psikososial) dan pada perencanaan rencana penilaian pribadi. 	<p><i>Bersiaplah untuk mengilustrasikan latihan perencanaan, seperti skenario dalam Lampiran 2.</i></p> <p><i>Mintalah setiap kelompok untuk mempersiapkan daftar periksa perencanaan mereka.</i></p>





LAMPIRAN 2 | PERENCANAAN SKENARIO

Provinsi Frasa, yang berada di Bretaland, selama tiga dekade terakhir tengah menghadapi masalah deforestasi dan perburuan satwa ilegal yang intens. Sepuluh tahun yang lalu, Frasa mengalami gempa bumi yang mengerikan. Gempa bumi tersebut mengakibatkan kerusakan dalam skala besar yang memakan korban jiwa dan harta benda. Terlepas dari konflik yang sedang berlangsung antara Bretaland dan Partai Republik Frasa (RPF), kedua belah pihak menandatangani perjanjian gencatan senjata untuk mengatasi krisis besar paska/akibat gempa bumi. Gencatan senjata ini akhirnya mengarah pada penandatanganan perjanjian damai. Namun, masalah deforestasi dan perburuan satwa liar di provinsi Frasa terus berlanjut karena kurangnya peluang ekonomi yang diberikan pemerintah pusat pada penduduk setempat.

Dalam beberapa bulan terakhir, pemerintah Bretaland dan partai RPF yang berkuasa telah berkolaborasi untuk mengendalikan krisis lingkungan yang sedang berlangsung terkait deforestasi dan perburuan satwa liar di provinsi tersebut. Terlepas dari upaya bersama oleh kedua pemerintah untuk menyatakan bahwa perburuan satwa dan penebangan liar di provinsi kaya hutan itu ilegal, masih ada kelompok ilegal yang dapat beroperasi karena adanya persekongkolan antara politisi berkuasa dan pejabat publik dengan jagawana taman nasional. Sebuah LSM yang berkantor di Frasa, *Network for Environment and Forest Protection* (NEFP), di kota Fristo yang kaya dengan hutan, menerbitkan penelitian yang menyatakan bahwa situasinya akan menjadi krisis yang mengerikan jika pemerintah provinsi dan pusat gagal menghentikan perburuan satwa liar dan deforestasi.

Untuk menunjukkan keseriusan situasi dan keleluasaan gerak pelaku ilegal, NEFP telah berkorespondensi dengan stasiun TV NewsCast untuk membuat dokumenter tentang permasalahan yang sedang terjadi serta kelompok-kelompok yang terlibat. Dewan Editorial telah menugaskan tim untuk liputan masalah ini.

Sebagai anggota tim yang berencana untuk meliput isu-isu ini dan memproduksi dokumenter, peserta akan perlu:

- Membuat anggaran;
- Merencanakan logistik perjalanan;
- Merancang rencana komunikasi (termasuk rencana komunikasi darurat);
- Menyiapkan kemungkinan terjadi darurat medis;
- Membawa dan mengamankan dokumentasi resmi;
- Mengidentifikasi orang yang penting di area lokasi;
- Serta detail perencanaan lainnya yang dapat diidentifikasi

Selagi mengerjakan latihan ini, ingatkan peserta akan empat tahap perencanaan :

1. Persiapan;
2. Pergi ke lokasi tugas;
3. Melakukan tugas;
4. Kembali ke lokasi asal;



LAMPIRAN 3 | DAFTAR PERIKSA PERENCANAAN

- Pertimbangkan aspek budaya (pakaian, bahasa tubuh, peran dalam suatu kelompok)
- Pelajari adat istiadat
- Percaya diri
- Lihat peta area/rute keluar
- Ubah rutinitas
- Percaya insting Anda (Waspadalah)
- Banyak mencari tahu
- Buat strategi komunikasi darurat
- Siapkan perlengkapan
- Bagikan rencana Anda dengan orang yang Anda percayai
- Jangan publikasikan rencana perjalanan
- Pastikan data pribadi adalah yang paling terbaru
- Periksa situasi keamanan setempat
- Simpan nomor telepon penting
- Tinggalkan rencana perjalanan detail
- Sembunyikan logo perusahaan/media
- Periksa dokumen Anda (visa, KTP, Paspor, lainnya)
- Bawa perlengkapan medis
- Bawa uang secukupnya
- Gunakan sarana transportasi aman
- Bepergianlah dalam kelompok
- Lihat Daftar Periksa Perjalanan (di bawah) sebelum bepergian
- Bawa obat anti serangga, jika perlu
- Periksa kondisi cuaca
- Hindari memakai perhiasan/pakaian mahal
- Sembunyikan ponsel dan perangkat komunikasi lainnya
- Kunci pintu kendaraan
- Waspadaai kegiatan pengemudi
- Waspadaai ada yang mengikuti
- Pilih akomodasi yang dapat menyediakan dan menjaga keamanan
- Area harus aman bagi pengunjung
- Akomodasi, fasilitas, dan peralatan harus memenuhi kebutuhan tugas/kegiatan
- Periksa kembali tindakan pencegahan keamanan sebelum acara apa pun

DAFTAR PERIKSA KEAMANAN SEBELUM PERJALANAN

Sebelum melakukan perjalanan domestik atau internasional, ada banyak pertimbangan yang perlu diingat. Daftar periksa di bawah ini menyediakan kiat-kiat yang perlu diingat saat merencanakan dan mempersiapkan perjalanan. Mengikuti kiat-kiat dalam daftar periksa ini akan mengurangi daya tarik seseorang dijadikan target bagi penjahat atau teroris dan mengurangi paparan seseorang terhadap risiko. Di beberapa daerah, Anda mungkin harus mempertimbangkan untuk berpakaian santai, dan hindari membawa barang yang mungkin terlihat seperti "memamerkan kekayaan".

RENCANA PERJALANAN

Berikan salinan rencana perjalanan, paspor, dan dokumen perjalanan lainnya kepada anggota keluarga atau teman di rumah dan di tempat kerja untuk mengantisipasi jika terjadi keadaan darurat. Jangan mempublikasikan rencana perjalanan Anda.

WAKTU

Saat menyusun rencana perjalanan, rencanakan untuk tiba pada siang hari, terutama ketika Anda tidak terbiasa dengan daerah tersebut. Dengan melakukan ini, maka akan lebih aman dan mudah untuk menemukan hotel atau tujuan lain.

DOKUMEN & BARANG BERTARUHAN

Bawalah barang-barang berharga seperti paspor, uang tunai, dan kartu kredit dalam tas dompet atau sabuk dompet yang dikenakan di balik pakaian. Jangan membawa barang berharga di kantong pakaian, tas atau tas tangan. Jangan membawa uang tunai dalam jumlah besar. Sembunyikan dokumen apa pun yang dapat mengungkapkan identitas Anda sebagai target bernilai tinggi. Seperti di antaranya dokumen bisnis, kartu nama, tanda pengenal militer, dll. Kemas barang-barang tersebut dalam bagasi atau kirim ke tempat tujuan sebelum berangkat.

UANG TAMBAHAN

Bawalah sejumlah uang ekstra untuk keadaan darurat.

ASURANSI PERJALANAN

Jangan lupa untuk meminta asuransi perjalanan dari organisasi Anda sebelum bepergian.

KOMUNIKASI

Baik bepergian sendiri atau dalam kelompok, rencanakan untuk berkomunikasi dengan pihak manajemen yang ditunjuk sebelum perjalanan. Saat bepergian dalam kelompok, gunakan metode komunikasi yang sama. Sebagai bagian dari rencana kontinjensi seluruh kelompok harus sepakat dalam hal isi komunikasi mereka untuk mencegah perkembangan anomali apa pun yang dapat membahayakan kesejahteraan kelompok. Selain itu, kelompok dan individu harus menyadari kemungkinan titik atau lokasi di mana mereka mungkin perlu menjalin komunikasi dengan pihak yang berwenang.

DAFTAR PERIKSA PERJALANAN

Sebelum perjalanan Anda, silakan periksa kembali daftar berikut :

- TIKET**
(Pesawat, bus, kereta api, lain-lain)
- RINCIAN AKOMODASI**
(reservasi hotel/alamat tempat)
- SURAT UNDANGAN**
- DOKUMEN PENDUKUNG DARI KANTOR** untuk perjalanan Anda
- PASPOR/CNIC + (salinan)**
- ASURANSI** (jika diperlukan)
- VAKSINASI** (jika diperlukan)
- KARTU KREDIT/DEBIT**
- UANG**
(dalam jumlah yang sedikit lebih banyak daripada yang diperlukan, dalam bentuk mata uang tempat tujuan)
- OBAT-OBATAN/PERLENGKAPAN P3K**
- JIKA MENGANTISIPASI RASA MUAL**,
Bawalah permen, permen karet atau permen rasa *mint*
- DOKUMEN PENTING LAINNYA**
(sesuai rencana perjalanan)



❑ KOPER

Kunci atau amankan koper. Jika memungkinkan, tas bisa dibungkus plastik di bandara untuk mencegah dibuka dan barang-barang dicuri. Jangan mengemas barang lebih dari yang dibutuhkan. Mengurangi barang bawaan dapat mengurangi risiko dijadikan target kejahatan dan Anda juga bisa bergerak lebih cepat. Barang bawaan yang ringan akan mengurangi kelelahan selama perjalanan dan mengurangi kemungkinan meletakkan barang tanpa pengawasan. Berhati-hatilah saat mengisi label identifikasi pada koper. Masukkan informasi yang sama ke dalam koper, kalau-kalau label koper robek. Hindari penggunaan logo perusahaan di koper.

❑ KOTAK PERTOLONGAN PERTAMA/ALAT DARURAT

Simpan obat-obatan yang diperlukan dalam wadah aslinya yang berlabel. Bawa juga kotak pertolongan pertama berukuran kecil yang mudah dibawa. Saat bepergian ke daerah tertinggal, sebaiknya membawa senter, *powerbank* (pengisi daya baterai), dan bahan makanan dasar.

❑ KONTAK PENTING

Simpan semua nomor kontak yang diperlukan di tempat penyimpanan lain selain di ponsel. Catat juga kode akses yang sesuai untuk menelepon dari kota atau negara tertentu.

❑ PERANGKAT DIGITAL

Bawa laptop, ponsel, perangkat eksternal, atau perangkat digital lain yang diperlukan dengan sangat hati-hati, dan simpan cadangan data lengkap di tempat penyimpanan lain.

❑ CADANGAN

Buat dua salinan dari halaman identifikasi paspor, tiket pesawat, SIM, dan kartu kredit. Berikan satu salinan data ini pada keluarga atau teman di rumah atau di tempat kerja dan simpan salinan kedua di tempat terpisah dari tempat dokumen aslinya. Buat salinan data penting dan tempatkan di *hard drive* (cakram keras) eksternal yang terpisah.

❑ HAPUS DATA RESMI

dari ponsel dan simpan dokumen terenkripsi di laptop

❑ BAJU DAN SEPATU DISESUAIKAN DENGAN CUACA

(periksa cuaca destinasi sebelum berangkat)

❑ PETA AREA

(identifikasi rumah sakit terdekat, kantor polisi, transportasi lokal, restoran, dan rute keluar darurat)

❑ SALINAN NOMOR-NOMOR PENTING

❑ PETA AREA

Sebelum bepergian ke daerah yang tidak dikenal, tinjau peta daerah tersebut dengan cermat untuk mengidentifikasi rute masuk dan keluar yang bisa digunakan, jika terjadi keadaan darurat. Apakah ada tempat berlindung yang aman yang bisa Anda kunjungi, jika terjadi keadaan darurat? Pertimbangkan juga untuk meninjau riwayat kejahatan di daerah itu sebagai langkah keamanan ekstra.

❑ CUACA

Periksa cuaca di tempat tujuan sebelum keberangkatan. Bawa pakaian tambahan yang diperlukan yang mudah diakses dan bawa sepatu yang sesuai.

❑ AKOMODASI

Pesan kamar hotel sebelum kedatangan. Cobalah untuk menginap di hotel terkenal yang direkomendasikan oleh sumber lokal.

❑ BUDAYA & BAHASA

Pakaian seseorang mengirimkan pesan yang sangat penting. Cobalah untuk berpakaian konservatif (sesuai budaya lokal) dan hindari mengenakan dan mengemas pakaian yang mungkin membuat seseorang menjadi target kejahatan. Berpakaian terlalu mencolok dapat menandakan kekayaan, sementara berpakaian terlalu santai dapat menandakan bahwa Anda seorang turis. Keduanya dapat menjadi daya tarik kejahatan. Perhatikan kepekaan pada bahasa. Cobalah untuk menyapa masyarakat setempat dalam bahasa daerah dan bersikap hormat terhadap budaya setempat.

❑ TEMAN/KELUARGA TERPERCAYA

Bagikan rencana perjalanan dengan minimal satu teman atau anggota keluarga terpercaya. Berikan salinan dokumen berharga dan informasi keuangan kepada teman atau kerabat terpercaya. Bawa salinan di tempat terpisah.

❑ BAGIKAN RENCANA ANDA

dengan teman atau anggota keluarga terpercaya

❑ ISI DAYA PONSEL DAN BATERAI LAPTOP

(bawa baterai ekstra atau pengisi daya portabel)

❑ PERGI KE BANDARA /STASIUN BUS/KERETA API LEBIH AWAL

untuk menghindari risiko keterlambatan

❑ JIKA BEPERGIAN DALAM KELOMPOK,

Sebelum pergi lakukan rapat strategi komunikasi terlebih dahulu



4

Pertolongan Pertama

Ini adalah pelajaran praktik dan interaktif yang sebaiknya dilakukan selama bagian paruh akhir pelatihan, ketika tingkat energi rendah dan pembelajaran teoretis lebih sulit untuk dikelola. Selanjutnya, pada sesi ini, peserta harus memahami langkah-langkah proaktif dan reaktif dari Penilaian dan Manajemen Risiko serta Perencanaan. Selama sesi ini, peserta akan belajar bagaimana menangani situasi darurat di mana mereka mungkin perlu membantu korban kecelakaan sampai bantuan medis profesional tersedia.

DESKRIPSI UMUM PELAJARAN

HASIL PELAJARAN YANG DIINGINKAN

- Menggunakan pemahaman dari pelajaran ini untuk kesejahteraan holistik dan perencanaan berbasis keamanan.
- Menunjukkan keterampilan yang diperlukan untuk menangani orang yang sakit atau cedera.
- Menunjukkan keterampilan pertolongan pertama dasar yang diperlukan untuk mengendalikan pendarahan dan melakukan langkah imobilisasi bagi yang cedera.

PRINSIP-PRINSIP METODOLOGIS

- Fasilitator perlu menyampaikan sesi dengan cara interaktif yang mudah dipahami dan diingat.
- Untuk melengkapi dan memperkuat pemahaman teoretis, penting untuk mengandalkan latihan langsung.
- Jika perlu, gunakan alat bantu visual untuk mengilustrasikan contoh atau proses. Namun, pastikan untuk tidak menggunakan foto yang menimbulkan kengerian, menggambarkan luka atau situasi dramatis yang secara emosional membebani peserta. Tujuannya di sini adalah *Do No Harm* (Tidak Merugikan) para peserta.
- Menyampaikan informasi pertolongan pertama yang benar secara faktual yang didukung atau diverifikasi oleh bukti. Sebagai pelatih, jika ada pertanyaan di mana Anda kekurangan informasi, Anda bisa menyampaikan akan kembali ke peserta dengan lebih banyak informasi di kesempatan selanjutnya, ketika informasi kredibel dan terverifikasi sudah tersedia



PELAJARAN 4	PERTOLONGAN PERTAMA 🕒 HINGGA 6 JAM	
SASARAN PEMBELAJARAN	<p>Untuk Peserta</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami dasar-dasar pertolongan pertama, termasuk: <ol style="list-style-type: none"> a. Tujuan pertolongan pertama; b. Prosedur umum pertolongan pertama; c. Tugas-tugas penolong; d. Keselamatan korban dan penolong; e. Menelepon bantuan; f. Mengidentifikasi cedera; dan g. Tindakan yang diperlukan setelah situasi darurat. 2. Pelajari langkah-langkah untuk memberikan pertolongan pertama pada cedera, seperti: <ol style="list-style-type: none"> a. Pendarahan yang nampak; b. Luka; c. Cedera kepala, dada dan perut; d. Tulang yang patah dan terkilir; dan e. Luka bakar. <p>Untuk Pelatih</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Memahami kemampuan peserta untuk memahami dan memasukkan pengetahuan pertolongan pertama dalam kesejahteraan holistik. 4. Selalu libatkan peserta, tapi ingat <i>Do No Harm</i> (Tidak Merugikan) dan hindari penggunaan gambar atau ilustrasi yang menimbulkan kengerian selama peragaan. 	
SUMBER DAYA YANG DIPERLUKAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proyektor 2. Laptop 3. sPerban krep 4. Perban segitiga 5. Kain kasa 6. SAM splint (bidai) kayu 7. Gumpalan koran 8. Selimut atau kain spreï untuk tandu 9. Spidol 10. Puplen 11. Flip chart dengan kaki sandaran 12. Pengaturan tempat duduk setengah lingkaran 	
METODE PENGAJARAN	<ul style="list-style-type: none"> • Buat topik pelajaran relevan bagi para peserta, bebaskan mereka melatih kreativitas untuk kegiatan yang berorientasi pada tujuan. Bangun dinamika kelompok yang kuat. • Menggunakan pengalaman pribadi para peserta secara etis dengan mematuhi prinsip <i>Do No Harm</i> (Tidak Merugikan), memfasilitasi pembelajaran kesadaran situasional tanpa mengorbankan kesejahteraan emosional peserta atau anggota kelompok. • Lakukan tanya jawab dengan peserta dan evaluasi pemahaman mereka dan bagaimana tanggapan mereka terhadap pelajaran secara keseluruhan. 	



#	DESKRIPSI	SASARAN PEMBELAJARAN	TITIK PERIKSA
1	<p>Untuk memahami pentingnya mempelajari pencegahan cedera dan pertolongan pertama, pelatih sebaiknya memulai pelajaran dengan menjelaskan topik-topik berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tujuan pertolongan pertama; • Cedera yang paling umum terjadi; • Masalah hukum seputar pemberian pertolongan pertama; • Langkah-langkah untuk tetap aman dan siap sedia untuk memberikan pertolongan pertama; • Peran penyedia pertolongan pertama dalam sistim layanan medis darurat; dan • Hal-hal yang dapat Anda lakukan setelah mengalami kejadian traumatis. <p>Topik-topik ini dijelaskan secara lebih terperinci di bawah ini:</p>	<p>1. Memahami dasar-dasar pertolongan pertama.</p>	
2	<p>Tujuan pertolongan pertama</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sangat penting untuk memulai sesi pertolongan pertama dengan menjelaskan definisi dari praktik pertolongan pertama serta tujuannya. Pertolongan pertama adalah prosedur yang diberikan dalam keadaan darurat medis sebelum perawatan medis tersedia bagi korban. <p>Cedera yang paling umum terjadi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dapat bervariasi tergantung keadaan dan lingkungan. <p>Masalah hukum seputar pemberian pertolongan pertama</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sebagai pelatih, harap diingat bahwa undang-undang setempat yang berbeda mungkin dapat melindungi atau tidak melindungi warga sipil yang bertindak sebagai penanggap pertama. Demikian pula, undang-undang setempat yang berbeda mungkin mengharuskan atau bahkan melarang warga sipil bertindak sebagai penanggap medis untuk membantu dalam keadaan darurat. <p>Langkah-langkah untuk tetap aman dan siap sedia untuk memberikan pertolongan pertama</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kenali risiko bahaya apa pun yang dapat menimpa Anda sebagai penanggap pertama, orang sekitar, atau korban lainnya. Setelah itu, carilah tanda-tanda potensi bahaya atau ancaman bagi diri Anda atau orang-orang di sekitar Anda. Jika menurut Anda situasinya aman, Anda dapat melanjutkan membantu korban. • Sebagai pelatih, ingatkan para peserta untuk menghormati korban dan berusaha membuat mereka tetap tenang. Penting juga untuk berterus terang dan menjelaskan apa yang terjadi. • Langkah-langkah untuk menerapkan pertolongan pertama dalam situasi darurat akan dibahas secara lebih lanjut nanti. <p>Peran penyedia pertolongan pertama dalam sistem layanan medis darurat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dalam keadaan darurat yang membutuhkan bantuan medis profesional, satu orang bertugas meminta bantuan darurat sementara yang lainnya menangani korban. Ingatkan peserta jika ada beberapa penanggap dalam suatu keadaan darurat, maka hanya perlu satu orang yang memanggil layanan bantuan darurat. Penelepon harus berhati-hati, tenang, dan cepat. • Pelatih juga harus siap untuk menjelaskan bagaimana mengalihkan peran untuk menangani korban setelah petugas medis profesional yang terlatih tiba di tempat kejadian. <p>Hal-hal yang dapat Anda lakukan setelah mengalami kejadian traumatis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Biasanya, bagian ini adalah kesempatan yang baik untuk menyampaikan pendekatan holistik terhadap keselamatan, menghubungkan keselamatan fisik dengan kesejahteraan psikososial. Akan lebih baik jika menghadirkan Pelatih Psikososial untuk membantu membangun koneksi yang lebih kuat. Ini akan mengurangi hambatan untuk belajar, dan menghasilkan penyerapan informasi serta konten pelajaran yang lebih baik. 	<p>1. Memahami dasar-dasar pertolongan pertama.</p>	



#	DESKRIPSI	SASARAN PEMBELAJARAN	TITIK PERIKSA
3	<p>Setelah peserta memiliki pemahaman dasar tentang konsep pertolongan pertama, pelatih dapat menjelaskan langkah-langkah yang harus diambil dalam keadaan darurat, ini mencakup:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cara memeriksa tempat kejadian; • Kapan harus menghubungi nomor telepon darurat, seperti 9-1-1, dan informasi apa yang harus diberikan; • Cara memeriksa kondisi fisik seseorang; • Perlindungan untuk mencegah penularan penyakit ; • Survei Primer untuk mengecek CABC (<i>catastrophic bleeding</i>/pendarahan katastropik, <i>airway</i>/jalan napas, <i>breathing</i>/pernapasan, <i>circulation</i>/sirkulasi; lihat Lampiran 4 di halaman 30); dan • Cara meletakkan korban pada posisi pemulihan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami dasar-dasar pertolongan pertama. 2. Pelajari langkah-langkah untuk memberikan pertolongan pertama pada cedera. 	<p><i>Minta peserta untuk menjelaskan tujuan pertolongan pertama.</i></p> <p><i>Minta peserta untuk memperagakan cara yang benar untuk melepas sarung tangan pelindung.</i></p>
4	<p>Sebagai pelatih, Anda dapat menyampaikan tentang penerapan pertolongan pertama secara langsung dengan lebih mendalam.</p> <p>Topik-topik ini dijelaskan secara lebih rinci di bawah ini:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Pelajari langkah-langkah untuk memberikan pertolongan pertama dalam keadaan darurat untuk cedera. 	<p><i>Mintalah peserta untuk memperagakan cara meletakkan korban pada posisi pemulihan.</i></p>
5	<p>Penanganan pendarahan dan perawatan luka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jelaskan dan peragakan cara mengendalikan perdarahan dengan menekan langsung. • Uraikan cara membersihkan dan membalut luka ringan. • Uraikan bagaimana menangani perdarahan besar. • Uraikan kapan dan cara membalut luka. • Uraikan kapan harus mencari pertolongan medis untuk luka. • Uraikan perawatan khusus yang diperlukan untuk luka tusuk, benda tertusuk, amputasi, dan luka pada alat kelamin, kepala dan wajah, tengkorak, mata, telinga, hidung, dan mulut. • Uraikan penggunaan berbagai jenis perban dan peragakan cara memasang perban bebat dan perban rol. • Uraikan kapan dan cara menggunakan torniket. • Uraikan perawatan untuk perdarahan internal. 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Pelajari langkah-langkah untuk memberikan pertolongan pertama dalam keadaan darurat untuk cedera. 	
6	<p>Syok (hipoperfusi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jelaskan apa itu syok dan mengapa ini merupakan keadaan darurat yang mengancam nyawa. • Sebutkan tanda dan gejala syok. • Jelaskan pertolongan pertama untuk syok. 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Pelajari langkah-langkah untuk memberikan pertolongan pertama dalam keadaan darurat untuk cedera. 	<p><i>Mintalah peserta untuk menunjukkan cara menghentikan perdarahan.</i></p> <p><i>Mintalah peserta untuk menunjukkan cara memasang perban di atas balutan.</i></p>
7	<p>Luka Bakar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sebutkan perbedaan antara luka bakar tingkat pertama, kedua, dan ketiga. • Uraikan pertolongan pertama pada luka bakar tingkat pertama, kedua, dan ketiga. • Uraikan pertolongan pertama pada menghirup asap. • Uraikan pertolongan pertama pada luka bakar kimia. • Uraikan pertolongan pertama pada luka bakar listrik dan tersengat listrik. 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Pelajari langkah-langkah untuk memberikan pertolongan pertama dalam keadaan darurat untuk cedera. 	

#	DESKRIPSI	SASARAN PEMBELAJARAN	TITIK PERIKSA
8	<p>Cedera Serius</p> <ul style="list-style-type: none"> Jelaskan pentingnya menyangga kepala dan leher bila dicurigai adanya cedera tulang belakang. Buat daftar situasi ketika cedera tulang belakang mungkin terjadi. Uraikan pertolongan pertama pada cedera tulang belakang. Uraikan pertolongan pertama pada patah tulang rusuk, benda tertusuk di dada, dan luka pneumotoraks terbuka. Uraikan pertolongan pertama pada cedera perut terbuka dan tertutup. Uraikan pertolongan pertama pada cedera panggul. 	<p>2. Pelajari langkah-langkah untuk memberikan pertolongan pertama dalam keadaan darurat untuk cedera.</p>	
9	<p>Cedera tulang , sendi, dan otot</p> <ul style="list-style-type: none"> Uraikan pertolongan pertama untuk: Patah tulang Cedera sendi Dislokasi Cedera otot Jelaskan pentingnya <i>rest</i> (istirahatkan), <i>ice</i> (es), <i>compression</i> (berikan sedikit tekanan), dan <i>elevation</i> (elevasi) atau <i>RICE</i> untuk cedera pada tulang, sendi, dan otot. Tunjukkan cara menggunakan <i>RICE</i> pada cedera. Uraikan berbagai jenis bidai dan berikan panduan untuk pembidaian yang aman. Tunjukkan cara menggunakan bidai pada cedera ekstremitas. 	<p>2. Pelajari langkah-langkah untuk memberikan pertolongan pertama dalam keadaan darurat untuk cedera.</p>	<p><i>Minta peserta untuk menunjukkan cara menggunakan sling (alat angkat) yang berbeda.</i> <i>Minta peserta untuk menunjukkan cara membidai bagian tubuh yang patah.</i></p>
10	<p>Sebagai pelatih, pastikan untuk menutup sesi dengan menyampaikan ringkasan topik yang sudah dibahas. Akan jauh lebih baik jika Pelatih Psikososial dilibatkan dalam penutup pelajaran untuk mengulangi pendekatan holistik terhadap keselamatan dan untuk meninjau kembali diskusi sebelumnya tentang hal-hal yang dapat Anda lakukan setelah mengalami kejadian traumatis.</p>	<p>1. Memahami dasar-dasar pertolongan pertama.</p>	<p><i>Meminta peserta meringkas pembelajarannya.</i></p>

LAMPIRAN 4 | PROSEDUR CABC

Survei
Primer

C ATASTROPHIC BLEEDING / PENDARAHAN KATASTROPIK

A IRWAY / JALAN NAPAS

B REATHING / PERNAPASAN

C IRCULATION / SIRKULASI





PELAJARAN KEAMANAN DIGITAL



1 Menjembatani Kesenjangan Digital-Fisik

Inti dari keamanan holistik terletak pada prinsip integrasi, di mana keberadaan dan interaksi fisik kita dapat hadir dalam ranah teknologi digital modern tanpa gangguan. Biasanya, keamanan telah diajarkan kepada jurnalis dan pembela hak asasi manusia dengan cara yang terkotak-kotak dan sempit. Oleh karena itu, adalah hal biasa jika seseorang mengungkapkan kebutuhan untuk memperoleh keamanan 'digital' atau 'fisik'. Di sisi lain, banyak yang menolak dan mengatakan bahwa keamanan 'digital' hanya boleh diajarkan kepada orang yang 'relevan', seperti mereka yang memiliki latar belakang teknologi. Namun, keamanan tidak bisa lagi diwujudkan dengan cara ini karena dunia telah saling berjejaring secara luas baik secara digital maupun fisik.

DI BAWAH INI ADALAH PELAJARAN KURIKULUM INDUK KEAMANAN DIGITAL PELATIHAN DASAR SAFE, SERTA DESKRIPSI TIAP BAGIAN PELAJARAN.

✓ DESKRIPSI UMUM PELAJARAN

HASIL PELAJARAN YANG DIINGINKAN

Peserta melihat keamanan orang, entitas, dan segala hal dengan cara yang lebih terbuka untuk melihat kerentanan fisik, digital, dan psikososial sebagai komponen integral dalam proses pengambilan keputusan yang lebih besar.

✓ PRINSIP-PRINSIP METODOLOGIS

- Ini adalah pelajaran dasar yang memungkinkan para peserta untuk mengubah perspektif mereka mengenai kesenjangan tradisional antara dunia fisik dan digital dengan menggunakan aktivitas pemecahan masalah langsung dan diskusi tindak lanjut.
- Pelajaran selanjutnya tentang pengantar rekayasa sosial mendorong orang untuk memikirkan kembali tentang yang mereka tahu dan hambatan untuk pengambilan keputusan keamanan di ruang informal namun aman.

PELAJARAN 1	MENJEMBATANI KESEJANGAN DIGITAL-FISIK		 45 MENIT
SASARAN PEMBELAJARAN	<p>Untuk Peserta</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jelaskan istilah ‘digital’ dan ‘fisik’ 2. Bahas minimal satu fungsi, atribut, atau perilaku dan hal-hal yang hadir secara fisik dan digital pada waktu yang bersamaan 3. Jelaskan konsep keamanan holistik dan perannya pada kesejahteraan seseorang. 	<p>Untuk Pelatih</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Lakukan penilaian atas keterbukaan peserta terhadap ide keamanan holistik 	
SUMBER DAYA YANG DIPERLUKAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ruang pelatihan dengan pengaturan duduk berbentuk U yang nyaman, dan cukup luas supaya bisa melakukan permainan jika diperlukan. 	<ol style="list-style-type: none"> 2. <i>Flip chart</i> 3. Spidol 4. Selotip atau perekat yang dapat dilepas 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Kertas berwarna yang dipotong kecil-kecil atau kertas tempel 6. Buku catatan dan pulpen atau pensil untuk peserta
METODE PENGAJARAN	<ul style="list-style-type: none"> • Karena pelajaran ini ditujukan untuk memperkenalkan integrasi komponen fisik dan digital sebagai pendorong utama keamanan holistik, penting agar pelajaran disampaikan dengan cara yang ramah, informal, partisipatif, dan saling mendukung. Akan jauh lebih baik jika menghadirkan Pelatih Keselamatan Fisik untuk membantu menjelaskan keterhubungan yang lebih kuat. Hal ini akan meminimalkan hambatan untuk pembelajaran, menghasilkan penyerapan ide dan isi pelajaran yang lebih baik. • Kesan pertama yang negatif seringkali bisa bertahan lama, dan menjadi penghalang untuk pembelajaran. Oleh karena itu, pelajaran dasar yang berorientasi pada aktivitas dan memancing diskusi dapat membuat peserta menantikan pengalaman positif yang serupa dalam pelajaran berikutnya. Untuk mencapainya, pelajaran ini mengikuti metode pengajaran <i>Activity-Discussion-Inputs-Deepening-Synthesis</i> /Aktivitas-Diskusi-Input-Pendalaman-Sintesis (ADIDS)⁷. • Selain itu, diskusi yang terjadi selama sesi harus diarahkan agar mencerminkan contoh di kehidupan nyata⁸. Namun, dengan mengikuti prinsip <i>Do No Harm</i> (Tidak Merugikan), penting juga bagi pelatih untuk mengendalikan percakapan yang stabil dan tidak membiarkan peserta teringat kembali ke kejadian traumatis atau intens secara emosional dalam hidup mereka. Dari segi integrasi, disarankan untuk menghadirkan seorang psikolog yang memenuhi syarat untuk mengelola situasi, kalau-kalau ada luapan emosi yang tak terduga. Namun, kemungkinannya terjadi selama sesi ini rendah. • Selalu gabungkan setidaknya satu titik periksa untuk mengukur minat, pemahaman, dan suasana hati peserta, dan akhiri sesi dengan cara yang menenangkan dan memberdayakan. 		

#	DESKRIPSI	SASARAN PEMBELAJARAN	TITIK PERIKSA
1	Pelatih memulai dengan menanyakan kepada peserta apa yang muncul di benak mereka ketika mendengar kata 'fisik' dan 'digital' ^{9,10} . Akan lebih baik jika lebih dari satu orang yang menjawab sehingga banyak ide bisa digabungkan untuk membentuk definisi yang lebih dalam dan inklusif.	1. Jelaskan istilah 'digital' dan 'fisik'.	
2	Peserta secara kolektif diberikan setumpuk kertas berwarna, dengan setiap catatan berisi nama seseorang atau sesuatu (misalnya, sahabat saya, ponsel, 100 Dolar, dll.) yang hilang dan harus diarahkan kembali ke pemiliknya, dengan mempertimbangkan kebutuhan keamanannya. Peserta kemudian diminta untuk saling berdiskusi dan menempelkan seluruh lembar kertas ke <i>flip chart</i> dengan tulisan 'dunia fisik' dan 'dunia digital' yang ditulis berdampingan sehingga setiap lembar kertas dapat ditempelkan di bagian yang paling sesuai menurut para peserta.	1. Jelaskan istilah 'digital' dan 'fisik'.	
3	Setelah semua potongan kertas dikembalikan ke kertas <i>flip chart</i> , periksa setiap kata dan mintalah para peserta untuk mengingat alasan mengapa mereka memilih untuk menempatkan setiap lembar kertas di bagian tersebut. Dengan penjelasan masing-masing peserta, libatkan peserta lain, tanyakan pendapat mereka apakah mereka setuju atau tidak setuju dengan penjelasan yang disampaikan dan tanyakan alasannya.	4. Lakukan penilaian atas keterbukaan peserta terhadap ide keamanan holistik.	
4	Jika para peserta tidak sepakat mengenai penempatan masing-masing potongan kertas dalam dunia fisik atau dunia digital, tawarkan mereka untuk berdiskusi sesama peserta dan memindahkan kertas-kertas tersebut atau bahkan jika perlu menempatkannya di tengah-tengah antara dunia digital atau fisik. Bantu para peserta menemukan hubungan antara masing-masing dunia, mengungkapkan rangkaian kesatuan antara fisik-digital, dan pertimbangkan bagaimana setiap entitas atau benda memiliki potensi untuk berada di 'dunia fisik' dan juga 'dunia digital'. Oleh karena itu, keputusan tentang keamanan dan keselamatannya tidak dapat dibuat secara terpisah ¹¹ .	2. Bahas minimal satu fungsi, atribut, atau perilaku dan hal-hal yang hadir secara fisik dan digital pada waktu yang bersamaan	
5	<p>Gambarlah Lingkaran Keselamatan Holistik</p> <p>(seperti di samping), dan berikan contoh tentang bagaimana suatu ketidaksengajaan dapat berdampak secara fisik, digital, dan psikososial.</p> <p>Misalnya, seorang jurnalis tidak bisa menemukan flash drive (diska lepas) berisi draf terakhir serta informasi sensitif tentang kontak narasumber, dapat mengakibatkan perubahan besar pada perilaku fisik, tekanan mental, merasa gagal, kerugian finansial, dan keselamatan mereka sendiri serta orang-orang yang informasi kontakannya ada di dalam perangkat tersebut.</p>	3. Jelaskan konsep keamanan holistik dan perannya pada kesejahteraan seseorang.	Mintalah peserta untuk merefleksikan dan berbagi pendapat mereka tentang latihan ini, terutama jika mereka telah mengalami perubahan perspektif.



⁹ OXFORD UNIVERSITY PRESS, 2018

¹⁰ OXFORD UNIVERSITY PRESS, 2018

¹¹ HIGSON-SMITH, ET AL., 2016



2 Pengantar Rekayasa Sosial

Rekayasa sosial terjadi ketika seorang individu atau sistem otomatis melakukan satu atau lebih keterampilan sosial dan taktik manipulatif untuk mengumpulkan fragmen informasi tentang individu atau entitas lain demi keuntungan. Dalam beberapa hal, semua manusia adalah perekayasa sosial yang mengamati lingkungan mereka, mengumpulkan informasi tentang apa pun yang menarik minat mereka, dan mencoba untuk menambahkan atau mengusulkan prediksi untuk menciptakan gambaran yang lebih besar. Meskipun setiap bentuk rekayasa sosial tidak selalu memiliki niat jahat, rekayasa sosial yang memiliki niat jahat dapat mengancam keamanan seseorang atau organisasi. Pelajaran ini bertujuan untuk memperkenalkan rekayasa sosial sebagai potensi ancaman keamanan yang umumnya mudah dihindari. Pelajaran ini idealnya harus mengintegrasikan aspek-aspek kesadaran situasional, pentingnya perencanaan holistik, dan pengendalian yang lebih baik atas reaksi impulsif terhadap lingkungan yang berubah.



DESKRIPSI UMUM PELAJARAN

HASIL PELAJARAN YANG DIINGINKAN

Peserta meninggalkan kelas dengan kesadaran lebih tinggi akan perilaku sehari-hari mereka yang memungkinkan terjadinya rekayasa sosial. Para peserta juga akan pulang dengan perasaan bahwa mereka memiliki kekuatan, kendali, dan sumber daya untuk meminimalkan kejadian-kejadian tersebut.

PRINSIP-PRINSIP METODOLOGIS

- Ini adalah sesi berbasis percakapan interaktif yang bertujuan untuk menunjukkan betapa lazimnya proses pengumpulan informasi informal dan formal demi mendapatkan keuntungan yang tidak adil.
- Desain sesi ini bertujuan untuk membantu peserta mengingat contoh sehari-hari yang membuat mereka membagikan lebih banyak informasi daripada yang mereka inginkan tanpa mereka sadari, dan menunjukkan bagaimana perubahan perilaku sederhana dapat membantu mereka melakukan hal-hal dengan cara yang berbeda dan lebih aman.

PELAJARAN 2	PENGANTAR REKAYASA SOSIAL		 60 MENIT
SASARAN PEMBELAJARAN	<p>Untuk Peserta</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uraikan rekayasa sosial dan bagaimana rekayasa sosial terjadi di sekitar kita. 2. Sebutkan karakteristik dari perilaku rekayasa sosial. 3. Identifikasi dan prioritaskan minimal 5 perilaku atau kerentanan organisasi yang dapat memungkinkan rekayasa sosial pada sistem informasi kita. 4. Belajar mengurangi atau memitigasi minimal 3 kerentanan yang memungkinkan rekayasa sosial pada sistem informasi kita. 	<p>Untuk Pelatih</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Bantu peserta menentukan prioritas saat membahas kerentanan keamanan, fokus pada hal-hal yang dapat dilakukan dengan mudah, dan mewujudkan rasa telah berhasil melakukan sesuatu dan kepuasan dalam berusaha menjadi lebih aman. Tujuannya untuk mengurangi hambatan pembelajaran karena pelajaran akan mulai diarahkan untuk membahas ide-ide yang terfokuskan. 	
SUMBER DAYA YANG DIPERLUKAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ruang pelatihan dengan pengaturan duduk berbentuk U yang nyaman, dan ruang tambahan yang cukup luas untuk melakukan permainan jika diperlukan 2. <i>Flip chart</i> 3. Spidol 4. Selotip atau perekat yang dapat dilepas 5. Kertas berwarna yang dipotong kecil-kecil atau kertas tempel 6. Buku catatan dan pulpen atau pensil untuk peserta 		
METODE PENGAJARAN	<ul style="list-style-type: none"> • Pelajaran ini idealnya perlu mengintegrasikan aspek-aspek kesadaran situasional, pentingnya perencanaan holistik, dan kendali yang lebih baik atas reaksi impulsif terhadap lingkungan yang berubah. Oleh karena itu, disarankan agar pelatih keamanan fisik dan pelatih psikososial, bersama dengan pelatih keamanan digital yang memimpin sesi ikut hadir di ruangan untuk memperkaya pembelajaran. • Selain itu, diskusi yang terjadi selama sesi harus diarahkan agar mencerminkan contoh di kehidupan nyata¹². Namun, dengan mengikuti prinsip <i>Do No Harm</i> (Tidak Merugikan), penting juga bagi pelatih untuk mengendalikan percakapan yang stabil dan tidak membiarkan peserta teringat kembali ke kejadian traumatis atau emosional dalam hidup mereka. • Pastikan bahwa pelajaran disampaikan dengan cara yang ramah, informal, partisipatif dan saling mendukung. Hal ini akan meminimalkan hambatan untuk pembelajaran, menghasilkan penyerapan ide dan isi pelajaran yang lebih baik. • Selalu gabungkan setidaknya satu titik periksa untuk mengukur minat, pemahaman, dan suasana hati peserta, dan akhiri sesi dengan cara yang menenangkan dan memberdayakan. 		

¹² LORD, 2017

¹³ HINER, 2002

¹⁴ BISON, 2015



#	DESKRIPSI	SASARAN PEMBELAJARAN	TITIK PERIKSA
1	<p>Dengan menggunakan contoh teka-teki gambar di mana potongan-potongan kecil membentuk gambaran yang lebih besar, tunjukkan bagaimana rekayasa sosial terjadi ketika seseorang dengan kepentingan pribadi atau niat jahat mengumpulkan fragmen kecil data untuk mengubahnya menjadi informasi yang berguna tentang kita atau membangun profil kita tanpa persetujuan atau sepengetahuan kita, demi keuntungan yang tidak adil.¹²</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uraikan rekayasa sosial dan bagaimana rekayasa sosial terjadi di sekitar kita. 	
2	<p>Poin-poin pembahasan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tanyakan kepada peserta apakah mereka dapat memikirkan berbagai jenis profil [ekonomi, profesional, perilaku, agama, sosmed/internet, medis, akademis, seksual, dll] • Perekayasa sosial ada di mana-mana dan mereka mengeksploitasi yang paling rentan dalam setiap alat, sistem atau orang - psikologi manusia. • Biasanya, rekayasa sosial dimulai dengan pengumpulan informasi, pengembangan hubungan dan eksploitasi, dan akhirnya, pelaksanaan tujuan.¹³ • Perekayasa sosial memiliki keterampilan yang sangat baik seperti mengumpulkan informasi, interogasi, memengaruhi, memanipulasi, membuat dalih, memancing informasi, keamanan, menjalin hubungan baik, dll. <p>Beberapa contoh metode rekayasa sosial:¹⁴</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Tailgating</i>: Perekayasa sosial tidak memiliki wewenang untuk memasuki suatu tempat, jadi mereka membangun relasi dengan seseorang yang memiliki akses, dan memanipulasi mereka untuk membiarkan mereka masuk. • <i>Phishing</i>: Perekayasa sosial menyamar sebagai seseorang yang dapat dipercaya dan berwenang dan akhirnya memperoleh informasi sensitif secara curang. • <i>Baiting</i>: Mirip dengan <i>phishing</i>, perekayasa sosial menawarkan hal yang menjanjikan dan memancing target untuk menerimanya, dan sebagai akibatnya, target menyerahkan akses ke ruang yang dilindungi. <p>Tanyakan ke peserta siapa yang menurut mereka mungkin tertarik dengan data mereka:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individu di sekitar kita sebagian besar cenderung tersebar, terfragmentasi dan tidak terorganisir. Seorang individu biasanya memiliki alasan pribadi atau profesional untuk mengumpulkan informasi kita, tetapi cenderung memiliki sumber daya rendah dalam hal pengumpulan data dalam jangka waktu yang lama. Mereka mungkin berkolaborasi dengan kelompok yang lebih terorganisir dengan kekuatan yang lebih besar. • Korporasi dapat berupa kelompok individu yang terorganisir yang tertarik untuk mengumpulkan informasi pribadi individu untuk alasan pemasaran, intel, dan maksimalisasi keuntungan. Perusahaan biasanya memiliki lebih banyak sumber daya untuk pengumpulan informasi yang berkelanjutan. • Pemerintah seringkali menjadi pihak yang paling kuat dan memiliki banyak akal dalam hal pengumpulan data jangka panjang, dan mungkin tertarik pada informasi masyarakat untuk menekan oposisi dari massa. • Dalam kebanyakan kasus pencurian informasi, umumnya banyak dilakukan oleh individu-individu, namun sebenarnya melindungi data dari individu-individu tersebut adalah yang paling mudah dilakukan. Penting untuk waspada dan berhati-hati terhadap individu dan kelompok yang tertarik untuk mengumpulkan informasi kita, tetapi kita juga harus menyadari bentuk spionase yang lebih mendasar (dan mudah ditangani) yang ada di sekitar kita. <p>Hal-hal yang perlu diwaspadai secara daring dan luring:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berbagi informasi pribadi • Pesan masuk/permintaan yang terkesan mendesak • Bahasa/Konteks/Isi pesan daring atau komunikasi melalui surel • Ketika tawaran atau klaim terlalu menggiurkan • Bagaimana informasi Anda menyebar? • Tidak berprasangka terhadap orang yang tidak dikenal dalam kurun waktu yang lebih lama 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Sebutkan karakteristik dari perilaku rekayasa sosial. 3. Identifikasi dan prioritaskan minimal 5 perilaku atau kerentanan organisasi yang dapat memungkinkan rekayasa sosial pada sistem informasi kita. 5. Bantu peserta menentukan prioritas saat membahas kerentanan keamanan, fokus pada hal-hal yang dapat dilakukan dengan mudah, dan mewujudkan rasa telah berhasil melakukan sesuatu dan kepuasan dalam berusaha menjadi lebih aman. Tujuannya untuk mengurangi hambatan pembelajaran karena pelajaran akan mulai diarahkan untuk membahas ide-ide yang terfokuskan. 	

#	DESKRIPSI	SASARAN PEMBELAJARAN	TITIK PERIKSA
3	<p>Solusi Cepat:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sikap: ‘informasi saya adalah milik saya dan saya yang akan memutuskan kepada siapa saya mau membagikannya dan bagaimana dan kapan.’ Berpikir sebelum Anda mengklik (pada tautan yang mencurigakan) 	<p>4. Belajar mengurangi atau memitigasi minimal 3 kerentanan yang memungkinkan rekayasa sosial pada sistem informasi kita.</p>	<p><i>Saat berbagi solusi cepat, beri peserta cukup waktu untuk berpikir dan berbagi pemahaman mereka tentang masalah ini. Jika ada peserta yang ingin berbagi pengalaman, fasilitasi diskusinya dan tanyakan kepada mereka bagaimana mereka mengatasi situasi tersebut. Hargai pengalaman yang baru dibagikan agar pengalaman negatif mereka dapat disikapi sebagai yang sudah berlalu.</i></p> <p><i>Tanyakan kepada peserta apakah ada praktik yang sudah mereka lakukan, atau apakah ada yang menurut mereka dapat membantu membuat mereka merasa lebih aman ke depannya.</i></p>



3

Mengamankan *Password* (Kata Sandi)

Kata sandi atau *password* adalah garis pertahanan pertama yang mencegah akses yang tidak diinginkan ke data yang disimpan di komputer dan ponsel. Dengan meningkatnya jumlah perangkat, platform media sosial, dan cadangan data dalam hidup kita, mengingat dan mengelola kata sandi tampaknya menjadi semakin sulit dilakukan. Ketidaknyamanan akibat akun media sosial atau komputer yang diblokir atau terblokir karena kita sulit mengingat kata sandi dapat mengakibatkan kerugian yang besar. Karena itulah sebagian besar orang memilih menggunakan kata sandi yang sederhana dan mudah diingat, dan seringkali menggunakan satu kata sandi untuk beberapa akun. Akan tetapi, kita cenderung lupa bahwa ketidaknyamanan mengingat beberapa kata sandi yang rumit cenderung jauh lebih baik dibandingkan dengan kerugian yang akan dialami jika ada penyusup yang mengakses, mencuri dan menyalahgunakan informasi pribadi kita. Pelajaran ini bertujuan tuntut mengatasi masalah tersebut dengan menggunakan langkah-langkah proaktif dengan mengikuti panduan dan teknik sederhana untuk menghindari akses yang tidak diinginkan ke data kita, sambil tetap menjaga akses kita yang sah agar tetap terbuka dengan cara yang aman.



✓ DESKRIPSI UMUM PELAJARAN

HASIL PELAJARAN YANG DIINGINKAN

Para peserta mengevaluasi kembali hubungan mereka dengan aset digital mereka dan tingkat perhatian yang mereka berikan untuk melindungi diri mereka. Dengan mempelajari bahwa sesuatu yang mendasar seperti kata sandi sangat membantu dalam melindungi informasi mereka, para peserta berusaha lebih keras untuk memastikan bahwa perangkat media sosial dan data mereka dilindungi oleh kata sandi yang kuat dan aman.

✓ PRINSIP-PRINSIP METODOLOGIS

Ini adalah sesi berbasis percakapan interaktif yang bertujuan untuk menunjukkan kepada para peserta bahwa membuat dan memelihara kata sandi yang aman tidak harus menjadi sesuatu yang membosankan. Selama sesi, pelatih berfokus untuk menghilangkan mitos dan membuat prosesnya mudah dan dapat dikelola.

PELAJARAN 3	MENGAMANKAN KATA SANDI		 60 MENIT
SASARAN PEMBELAJARAN	Untuk Peserta <ol style="list-style-type: none"> 1. Sebutkan setidaknya lima karakteristik dari kata sandi yang kuat. 2. Mendemonstrasikan kemampuan untuk membuat dan mengingat kata sandi yang kuat dan unik dan bukan kata sandi berulang. 3. Mendemonstrasikan penggunaan aplikasi pengelola kata sandi yang aman (seperti Keepas), mulai dari mengunduhnya secara daring sampai dengan mengaturnya untuk penggunaan berulang kali. 	Untuk Pelatih <ol style="list-style-type: none"> 4. Melampaui pengajaran teoritis atau konseptual dan meyakinkan orang-orang supaya terbiasa mengamankan kata sandi menggunakan teknik dan alat yang sederhana namun praktis. 	
SUMBER DAYA YANG DIPERLUKAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Flip chart</i> 2. Spidol 3. Laptop dan proyektor multimedia 4. Adaptor HDMI/VGA/USB C tergantung kebutuhan piranti keras 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Ruang pelatihan dengan pengaturan tempat duduk berbentuk U, dan ruang tambahan untuk permainan jika diperlukan 6. Koneksi internet 	<ol style="list-style-type: none"> 7. Selotip atau perekat yang bisa dilepas 8. Buku catatan dan pulpen atau pensil untuk peserta
METODE PENGAJARAN	<ul style="list-style-type: none"> • Pelajaran ini sebaiknya mengintegrasikan aspek digital dengan aspek pengelolaan stres dan logika dalam pengambilan keputusan. Selain itu, contoh keamanan fisik (seperti bahaya menggunakan kunci yang sama untuk semua kunci di rumah) juga dapat dimasukkan ke dalam diskusi. • Penggunaan contoh dalam kehidupan nyata¹⁵ dan praktik keterampilan dan mengoperasikan perangkat lunak akan bermanfaat. • Jika diskusi menimbulkan stres karena ada peserta yang berbagi pengalaman traumatis, jangan tergesa-gesa, dan pastikan bahwa Anda mendengarkan pengalaman mereka, dan akhiri dengan bertanya kepada mereka bagaimana mereka menghadapi situasi tersebut. Ini dapat memberikan rasa berdaya kepada peserta dan mengakui kemampuan mereka menghadapi situasi sulit. 		

#	DESKRIPSI	SASARAN PEMBELAJARAN	TITIK PERIKSA
1	<p>Mulailah dengan bertanya apakah mereka pernah mendengar kata sandi seseorang diretas. Pertanyaan tersebut untuk memulai diskusi, dan biasanya mayoritas akan menjawab ya. Selanjutnya, jelaskan perbedaan antara <i>hacking</i>, menggali lebih dalam untuk mengidentifikasi kerentanan, dan <i>cracking</i>¹⁶, mengeksploitasi kelemahan demi keuntungan atau niat jahat, yang dapat terjadi dan sering terjadi karena rekayasa sosial. Jelaskan kepada peserta bagaimana serangan peretasan (<i>brute force attack</i>)¹⁷ terjadi, seperti percobaan berulang kali untuk mendapatkan kata sandi, dan yakinkan mereka bahwa kejadian seperti ini dapat dihindari dengan melakukan praktik-praktik sederhana. Sampaikan pada peserta bahwa dalam banyak kasus, mereka sudah mengetahui beberapa cara untuk membuat kata sandi yang aman, dan tujuan dari diskusi ini adalah untuk mengingat dan memperkuat pengetahuan tersebut.</p>	<p>4. Melampaui pengajaran teoritis atau konseptual dan meyakinkan orang untuk membiasakan diri membuat kata sandi yang aman dengan menggunakan teknik dan alat yang sederhana namun langsung.</p>	
2	<p>Mintalah peserta untuk mengingat atau menebak satu karakteristik untuk membuat kata sandi yang kuat, dan tanyakan peserta satu per satu, dan catat seluruh saran baru. Untuk menghindari percakapan yang monoton, tanyakan peserta jumlah karakter kata sandi mereka dan tanyakan pendapat mereka berapa jumlah karakter kata sandi yang dianggap kuat.</p> <p>Kata sandi yang kuat bisa terdiri dari (namun tidak terbatas pada) hal-hal berikut:¹⁸</p> <ul style="list-style-type: none"> • HURUF BESAR • Huruf kecil • Angka (1,2,3..0) • Simbol (~!@#\$\$%^) • Spasi • Acak <p>Sebaiknya kata sandi juga harus memiliki karakteristik berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diganti secara berkala • Beda dan unik untuk tiap akun • Susah ditebak • Tidak mengandung nama, tanggal, lokasi, dll • Acak <p>Terakhir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jangan bagikan kata sandi Anda • Jangan ditulis 	<p>1. Sebutkan setidaknya lima karakteristik dari kata sandi yang kuat.</p>	
3	<p>Dorong peserta untuk memikirkan strategi lain yang dapat digunakan untuk membuat kata sandi yang panjang, rumit, dan unik, dan dapat diingat kembali.</p>	<p>2. Mendemonstrasikan kemampuan untuk membuat dan mengingat kata sandi yang kuat dan unik dan bukan kata sandi berulang.</p>	
4	<p>Perkenalkan konsep <i>diceware</i> sebagai salah satu cara untuk membuat frasa sandi (<i>passphrase</i>) yang panjang dan rumit. <i>Diceware</i> memungkinkan pengguna untuk membuat rangkaian kata yang acak dan panjang dari kamus yang mudah dihafal tetapi sulit untuk dipecahkan.¹⁹</p> <p>Mengenalkan peserta cara menggunakan aplikasi pengelola kata sandi berbasis perangkat lunak dengan menekankan pada manfaatnya di era modern. Rekomendasikan pilihan yang aman, seperti Keepass, yang merupakan alat keamanan dengan sumber terbuka yang menggunakan sistem manajemen terenkripsi. Tunjukkan cara menggunakannya mulai dari mengunduh dan mengaturnya hingga menyesuaikannya agar sesuai dengan preferensi masing-masing.</p>	<p>3. Mendemonstrasikan penggunaan aplikasi pengelola kata sandi yang aman (seperti Keepas), mulai dari mengunduhnya secara daring sampai dengan mengaturnya untuk penggunaan berulang.</p>	<p><i>Tutup sesi dengan mengumpulkan masukan peserta untuk melihat perubahan seperti apa yang kira-kira akan mereka buat untuk praktik manajemen kata sandi saat ini.</i></p>

¹⁶PERRIN, 2009

¹⁸TACTICAL TECHNOLOGY COLLECTIVE; FRONT LINE DEFENDERS, N.D.

¹⁷GILL, 201¹⁸

¹⁹BONNEAU, 2016



4

Menjaga Komputer Kita Tetap Sehat

Komputer dan perangkat digital modern sekarang semakin mengecil, dikemas menggunakan teknologi yang sangat canggih. Namun, kecanggihannya hanyalah sebaik cara penggunaannya merawatnya. Perangkat digital perlu dijaga kebersihan fisiknya, dioperasikan di lokasi yang sesuai agar terlindung dari suhu ekstrim, dan diamankan dari pencurian yang dapat berakibat pada hilangnya perangkat berharga, data yang disimpan di dalamnya, dan kerugian yang tidak terukur pada kesejahteraan psikososial. Demikian pula, perawatan perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan aspek fungsi kunci perangkat - program- terdiri dari sistem operasi dan program yang diinstal didalamnya untuk melakukan berbagai hal.



DESKRIPSI UMUM PELAJARAN

HASIL PELAJARAN YANG DIINGINKAN

Ketakutan peserta akan hal-hal yang tidak diketahui seputar potensi perilaku tidak biasa atau abnormal pada perangkat mereka jadi berkurang dan mereka meninggalkan kelas dengan gagasan bahwa komputer mereka adalah perangkat sensitif dan responsif yang membutuhkan perhatian dan perawatan.



PRINSIP-PRINSIP METODOLOGIS

Sesi ini sebagian besar melibatkan demonstrasi langsung dan sesi praktik untuk membantu pengguna menggunakan perangkat mereka, dan mengunduh dan menginstal perangkat lunak yang relevan. Sangat penting untuk memastikan teknologi yang akan digunakan atau ditampilkan selama pelajaran dapat berfungsi penuh untuk menghindari pemborosan waktu.

PELAJARAN 4	MENJAGA KOMPUTER KITA TETAP SEHAT			 60 MENIT
SASARAN PEMBELAJARAN	<p>Untuk Peserta</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan apa itu 'malware' dan jenis-jenisnya. 2. Memahami cara mengunduh, menginstal, dan memasang perangkat lunak antivirus. 3. Mendemonstrasikan kemampuan untuk memeriksa apakah komputer sudah memiliki perangkat lunak antivirus, dan apakah sudah berfungsi dengan maksimal. 4. Mendemonstrasikan kemampuan untuk memeriksa apakah perangkat lunak sudah kedaluwarsa dan diperbarui. 5. Menghapus data dengan aman untuk memulihkan ruang penyimpanan dan mencegah pemulihan data untuk hal yang tidak diinginkan. <p>Untuk Pelatih</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Diskusikan masalah yang perlu diketahui untuk menjaga performa komputer dan data tersimpan dengan aman. 			
SUMBER DAYA YANG DIPERLUKAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ruang pelatihan dengan pengaturan tempat duduk berbentuk U, dan ruang tambahan untuk permainan jika diperlukan 2. <i>Flip chart</i> 3. Spidol 4. Laptop dan proyektor multimedia 5. Adaptor HDMI/VGA/USB C tergantung kebutuhan piranti keras 6. Koneksi internet 7. Selotip atau perekat yang bisa dilepas 8. Buku catatan dan pulpen atau pensil untuk peserta 			
METODE PENGAJARAN	<ul style="list-style-type: none"> • Sesi ini melibatkan pengumpulan sejumlah ide untuk pemeliharaan dasar pada digital dan fisik komputer, yang juga dikenal sebagai kebersihan digital. Meskipun banyak ide bersifat konseptual, beberapa ide perlu divisualisasikan melalui demonstrasi multimedia. Dari perspektif terpadu, diskusi dapat dimulai dengan aspek fisik komputer dan kebutuhan untuk melindunginya dari hal-hal seperti pencurian. • Mengingat bahwa pelajaran ini membahas berbagai ide yang mungkin akan sulit dicerna bagi peserta untuk waktu yang panjang, pelatih dapat mencoba memasukkan beberapa bentuk hiburan ke dalam pelajaran, misalnya, penggunaan humor yang sopan. Selanjutnya, disarankan agar permainan dimasukkan dalam durasi sesi untuk mengembalikan tingkat energi peserta. 			

#	DESKRIPSI	SASARAN PEMBELAJARAN	TITIK PERIKSA
1	<p>Mulailah sesi dengan menanyakan kepada peserta tentang masalah kinerja yang mereka alami ketika mereka menggunakan komputer mereka.</p> <p>Bahas konsep kebersihan tubuh dan hubungkan dengan kebutuhan akan kebersihan digital.</p> <p>Bahas secara singkat beberapa alasan mengapa komputer berperilaku berbeda atau terjadi penurunan kinerja, misalnya serangan <i>malware</i>, kurangnya sumber daya, atau penyimpanan data yang melebihi kapasitas, dan perangkat lunak yang kedaluwarsa.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 6. Diskusikan masalah yang perlu diketahui untuk menjaga performa komputer dan data tersimpan dengan aman. 	

²⁰ HOFFMAN, 2016
²¹ FISTONICH, 2017

²² ENCYCLOPEDIA BRITANNICA, 2018
²³ CHATTEN, 2010

²⁴ PAUL, 2015
²⁵ SUMMERSON, 201

²⁶ LIFFREING, 2015
²⁷ SECURITY IN A BOX, N.D.

²⁸ BLEACHBIT, 2016



#	DESKRIPSI	SASARAN PEMBELAJARAN	TITIK PERIKSA
2	Gunakan pendekatan <i>storytelling</i> untuk mendeskripsikan <i>malware</i> dan berbagai jenisnya, seperti virus, <i>Trojan</i> , <i>worm</i> , <i>ransomware</i> , <i>adware</i> , <i>logic bomb bot</i> , <i>botnet</i> , dll. ²⁰ Misalnya, ketika berbicara tentang virus dasar, hubungkan dengan virus biologis yang menyebar dari satu makhluk hidup ke makhluk lain melalui kontak fisik (atau disk lepas, misalnya, pada perangkat digital). ²¹ Demikian pula, kisah Sparta dari Yunani, Troy, dan Kuda <i>Trojan</i> dapat membantu peserta mengingat atribut <i>malware trojan</i> dengan lebih mudah. ²²	1. Menjelaskan apa itu 'malware' dan jenis-jenisnya.	
3	Tanyakan kepada peserta apakah mereka telah menginstal antivirus di komputer mereka. Jika mereka menjawab 'ya', tanyakan kepada mereka bagaimana mereka tahu, dan apakah mereka dapat mengetahui apakah antivirus tersebut berfungsi dengan baik atau tidak. Tunjukkan pada mereka bagaimana mereka dapat melakukannya dengan menelusuri pengaturan program antivirus sambil menampilkan prosesnya melalui proyektor multimedia. Jelaskan berbagai fungsi dan komponen antivirus, termasuk basis data definisi virus ²³ dan mengapa pemutakhirannya tidak boleh disamakan dengan pemutakhiran perangkat lunak antivirus. Bahas pertanyaan umum dan misinformasi, seperti: <ul style="list-style-type: none"> • Apa antivirus terbaik? • Apakah antivirus memperlambat komputer? • Apakah perusahaan antivirus terlibat dalam penyebaran virus untuk mendongkrak penjualan produk mereka? • Apakah <i>Mac</i> memerlukan antivirus? 	3. Mendemonstrasikan kemampuan untuk memeriksa apakah komputer sudah memiliki perangkat lunak antivirus, dan apakah sudah berfungsi dengan maksimal.	
4	Perkenalkan kepada peserta antivirus gratis dan terkenal, dan lakukan penilaian berdasarkan kebutuhan di dalam ruangan, tunjukkan kepada para peserta cara mengunduh dan memasangnya.	2. Memahami cara mengunduh, menginstal, dan memasang perangkat lunak antivirus.	
5	Seperti halnya dengan program antivirus, tekankan pentingnya menjaga agar aplikasi lain yang sering digunakan juga diperbarui. Tampilkan beberapa contoh dengan membuka aplikasi seperti <i>Microsoft Word</i> dan klik ' <i>Help>Check for Updates</i> '. Mintalah peserta untuk menyampaikan ide-ide mereka tentang cara untuk lebih meningkatkan kinerja komputer mereka. Beberapa ide seperti: <ul style="list-style-type: none"> • Menghapus perangkat lunak yang tidak diperlukan²⁴ yang memakan sumber daya komputer, kapasitas penyimpanan data dan sering menghabiskan baterai karena tetap aktif di latar belakang. • Pentingnya <i>screenlock</i>^{25,26} dan <i>log out</i> untuk mencegah serangan rekayasa sosial termasuk instalasi <i>malware</i> saat perangkat tidak dalam pengawasan. • Aspek fisik dari kebersihan digital, termasuk perlindungan perangkat dari cuaca atau kondisi fisik lingkungan.²⁷ 	4. Mendemonstrasikan kemampuan untuk memeriksa apakah perangkat lunak sudah kedaluwarsa dan diperbarui.	
6	Memperkenalkan opsi seperti <i>BleachBit</i> ²⁸ sebagai perangkat lunak sumber terbuka dan gratis yang dapat dengan aman menghapus data dari komputer seseorang tanpa risiko data yang dihapus dapat dipulihkan untuk hal yang tidak diinginkan. Namun, dari perspektif kebersihan digital, menghapus data yang tidak perlu dapat memulihkan sumber daya komputer.	5. Menghapus data dengan aman untuk memulihkan ruang penyimpanan dan mencegah pemulihan data untuk hal yang tidak diinginkan.	<i>Tutup sesi dengan menanyakan peserta bagaimana perasaan mereka dan apa yang mereka anggap sulit atau mudah.</i>



5

Cara Kerja Internet

Internet yang kita kenal adalah jaringan besar komunikasi yang tersebar di seluruh dunia dalam bentuk miliaran komputer yang terhubung satu sama lain melalui sarana kabel dan nirkabel. Mengingat sifat global internet, internet tidak dimiliki atau dikelola oleh satu entitas, melainkan merupakan suatu kerja kolektif dari banyak konglomerat dan organisasi yang berdedikasi dengan berbagai kepentingan, sehingga menjadikannya bukan hanya seperangkat infrastruktur fisik tetapi juga alat untuk kepentingan politik dan kecakapan diplomatik. Meskipun internet memengaruhi pengguna dan non-pengguna dalam banyak hal, bagi kebanyakan orang internet seringkali merupakan gagasan yang abstrak. Pelajaran ini bertujuan untuk membuat gagasan internet menjadi lebih jelas di benak para peserta dengan memperkenalkan berbagai komponen dan pemain yang membentuknya.

DESKRIPSI UMUM PELAJARAN

HASIL PELAJARAN YANG DIINGINKAN

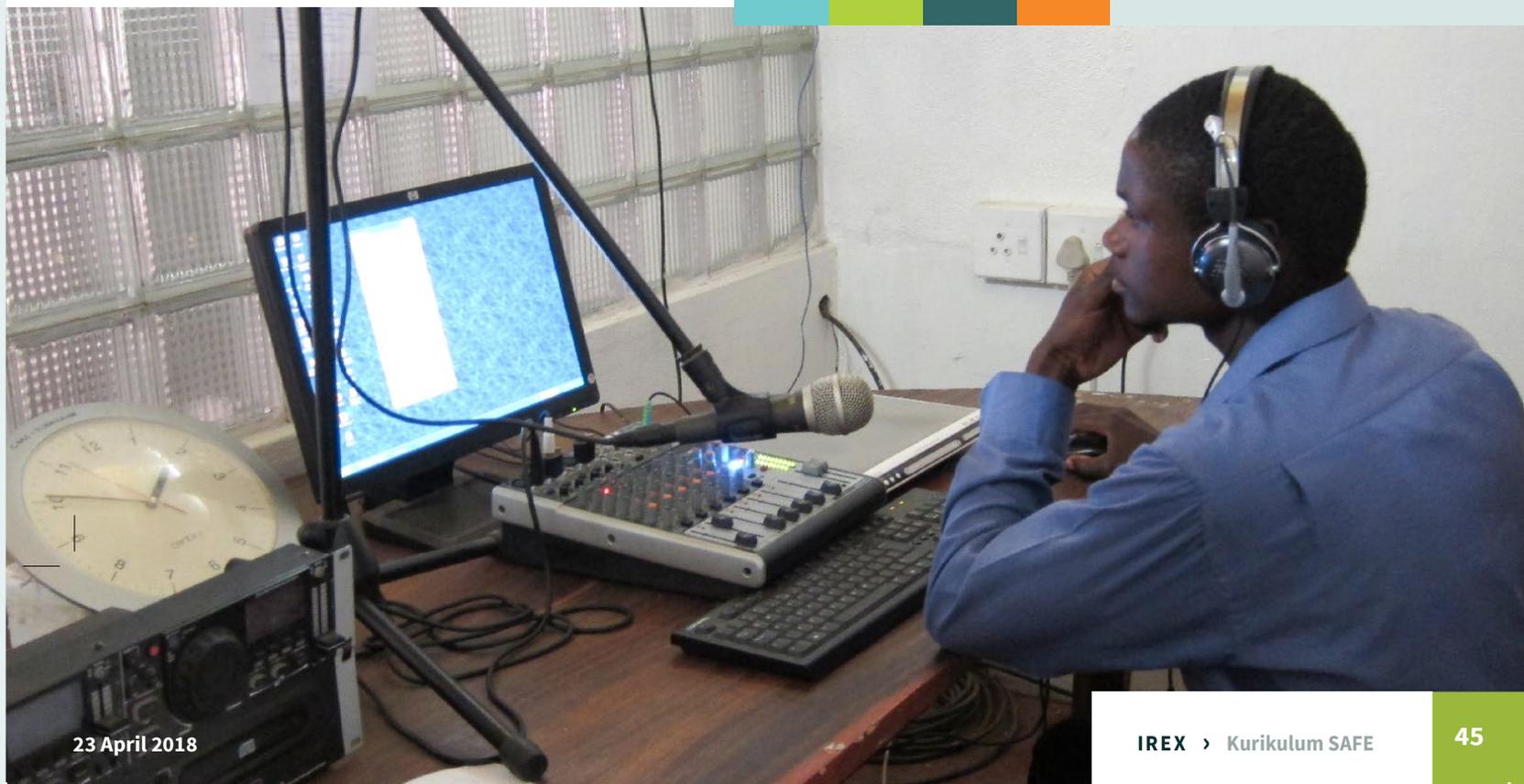
Para peserta akan menyadari banyak cabang dan langkah-langkah yang terlibat dalam komunikasi dari satu tempat ke tempat lain di seluruh dunia. Ini juga mengubah persepsi mereka tentang tantangan keamanan dalam menggunakan internet mulai dari satu ancaman besar menjadi potensi ancaman kecil, yang masing-masing dapat diatasi dengan cara yang lebih terfokus.

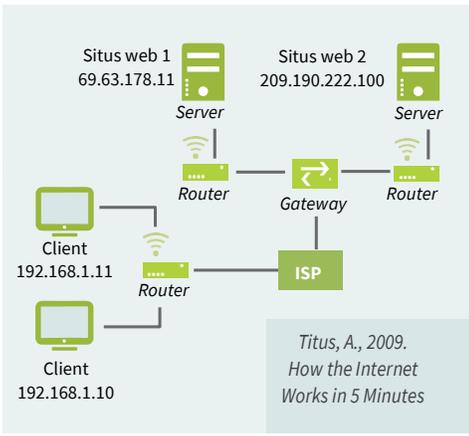
PRINSIP-PRINSIP METODOLOGIS

Internet digunakan oleh banyak orang tetapi jarang dipahami melebihi konsep abstrak. Pelajaran ini menggunakan metodologi bermain peran untuk memvisualisasikan internet sebagai entitas global dan politik yang berlapis yang dijalankan oleh banyak pemangku kepentingan melalui infrastruktur yang luas.



PELAJARAN 5	CARA KERJA INTERNET	🕒 60 MENIT
SASARAN PEMBELAJARAN	Untuk Peserta <ol style="list-style-type: none">1. Jelaskan internet dan bagaimana komunikasi terjadi melalui infrastruktur fisik internet.	Untuk Pelatih <ol style="list-style-type: none">2. Memungkinkan peserta untuk memvisualisasikan internet sebagai alat komunikasi yang konkret, dan bukan konsep abstrak.
SUMBER DAYA YANG DIPERLUKAN	<ol style="list-style-type: none">1. Ruang pelatihan dengan pengaturan tempat duduk berbentuk U, dan ruang tambahan untuk permainan jika diperlukan2. <i>Flip chart</i>3. Spidol4. Kertas tempel5. Selotip atau perekat yang bisa dilepas6. Buku catatan dan pulpen atau pensil untuk peserta	
METODE PENGAJARAN	<ul style="list-style-type: none">• Pelatih bertujuan membuka pikiran peserta untuk memikirkan kembali gagasan mereka tentang internet agar mengubah sikap mereka yang mungkin menganggap bahaya daring sebagai bahaya yang tidak mampu mereka tangani. Hal ini dilakukan dengan menetapkan titik awal dengan mengumpulkan pendapat peserta tentang apa itu internet menurut pemahaman mereka.• Dari perspektif integrasi, akan sangat membantu jika berfokus pada bagaimana perbedaan akses pengguna pada infrastruktur fisik internet seringkali dapat mengancam keamanan data sensitif yang masuk ke internet. Namun, fokusnya harus bertumpu pada cara kerja internet daripada perlindungan data.• Menggunakan metode bermain peran sebagai kegiatan awal dalam kerangka kerja <i>Activity-Discussion-Inputs-Deepening-Synthesis /Aktivitas-Diskusi-Input-Pendalaman-Sintesis (ADIDS)</i>²⁹, para peserta akan diberikan peran berbagai komponen dan pemangku kepentingan dari internet, dan kemudian diminta untuk mengikuti urutan logis untuk mengirimkan paket komunikasi dari satu tempat ke tempat lainnya.	



#	DESKRIPSI	SASARAN PEMBELAJARAN	TITIK PERIKSA
1	<p>Mulailah sesi dengan meminta setiap peserta untuk menuliskan satu kata yang muncul di benak mereka ketika kata 'internet' disebutkan. Kumpulkan semua tanggapan dan tempel di dinding. Minta semua peserta untuk secara kolektif melihat jawaban semua orang dan menggabungkannya untuk membentuk definisi internet yang lebih deskriptif.</p> <p>Ini opsional, ambil bola benang dan minta satu peserta untuk memegang ujungnya erat-erat, dan lempar ke peserta lain secara acak. Peserta kedua akan kembali memegang benang dengan kencang dan mengoper sisa bola benang ke peserta lain secara acak. Pada akhirnya semua peserta akan memegang seutas benang di genggamannya mereka sedemikian rupa sehingga mereka semua akan terhubung satu sama lain melalui panjang benang yang sama. Sekarang minta salah satu peserta untuk mengirim pesan ke peserta lain yang dipilih secara acak sehingga pesan hanya dapat berjalan melalui jaringan yang ditentukan oleh benang.</p> <p>Ambil waktu istirahat jika perlu.</p>	<p>2. Memungkinkan peserta untuk memvisualisasikan internet sebagai alat komunikasi yang konkret, dan bukan konsep abstrak.</p>	
2	<p>Lanjutkan sesi dengan menambahkan kerumitan pada prosesnya, berikan nama pada berbagai aktor yang terlibat dalam internet, contohnya pengguna dan klien, <i>router</i> (ruter), ISP, <i>server</i> (peladen), DNS, <i>national gateway</i>, situs web, dan sebagainya. Cara terbaik untuk ini adalah dengan menggambar di kertas atau papan tulis.</p>  <p>The diagram illustrates a network topology. At the top, two servers are shown: 'Situs web 1' with IP 69.63.178.11 and 'Situs web 2' with IP 209.190.222.100. Each server is connected to a 'Router'. These two routers are connected to a central 'Gateway' (represented by a double-headed arrow). The Gateway is connected to an 'ISP' (Internet Service Provider). Below the ISP, two 'Client' devices are shown with IP addresses 192.168.1.11 and 192.168.1.10, each connected to its own 'Router', which in turn connects to the ISP. A citation at the bottom right reads: 'Titus, A., 2009. How the Internet Works in 5 Minutes'.</p>	<p>1. Jelaskan internet dan bagaimana komunikasi terjadi melalui infrastruktur fisik internet.</p>	
3	<p>Dengan melihat minat, energi, dan waktu yang tersisa untuk sesi, metode bermain peran dapat dilakukan, namun kali ini, dengan menggunakan nama sungguhan pada berbagai komponen, cabang, dan pemain-pemain yang membentuk internet.</p> <p>Misalnya, satu atau lebih peserta dapat mengambil peran sebagai pengguna, klien, ruter, ISP, peladen, dan sebagainya. Tali atau selotip dapat direntangkan di lantai ruangan sebagai kabel yang membawa informasi dari satu cabang ke cabang lain membentuk internet. Mengingat dari diskusi sebelumnya, peserta akan mencoba untuk menemukan tempat mereka di selotip dalam urutan yang benar.</p> <p>Setelah mereka mengambil posisi, coba minta satu 'pengguna' untuk berkomunikasi dengan 'pengguna' lain yang duduk di negara berbeda mengikuti urutan yang benar di mana paket informasi berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Gambar prosesnya di papan jika perlu.</p>	<p>2. Memungkinkan peserta untuk memvisualisasikan internet sebagai alat komunikasi yang konkret, dan bukan konsep abstrak.</p>	
4	<p>Tutup sesi dengan meminta peserta untuk merangkum seluruh proses, serta refleksi mereka tentang bagaimana internet bekerja.</p>	<p>2. Memungkinkan peserta untuk memvisualisasikan internet sebagai alat komunikasi yang konkret, dan bukan konsep abstrak.</p>	<p>Tanyakan peserta bagaimana perasaan mereka tentang latihan ini dan apakah gambaran internet yang ada di benak mereka di awal sesi telah mengalami perubahan.</p>



6

Keamanan *Browser* (Peramban)

Browser atau peramban membantu kita dalam mengambil informasi yang disimpan di peladen yang terhubung ke internet. Agar situs web dapat memberikan pengalaman pengguna yang optimal, serta untuk mengirimkan kita iklan yang ditargetkan, perusahaan pemasaran sering melacak aktivitas kita secara daring tanpa persetujuan. Dalam situasi yang lebih merugikan, situs web berbahaya dan perakayasa juga dapat membahayakan kita dan perangkat kita dengan memanipulasi cara kita menggunakan *browser*. Sesi ini bermaksud untuk membantu pengguna mengenal *browser* mereka lebih baik untuk membuat perubahan yang diperlukan yang membuat *browser* lebih aman.



DESKRIPSI UMUM PELAJARAN

HASIL PELAJARAN YANG DIINGINKAN

Peserta meninggalkan kelas dengan pengetahuan bahwa *browser* berpotensi untuk berfungsi sebagai alat rekayasa sosial, namun mereka memegang kendali untuk mencegahnya dengan melakukan penyesuaian tertentu.



PRINSIP-PRINSIP METODOLOGIS

Ini adalah sesi praktik yang bertujuan untuk membuat para peserta memahami bahwa meskipun *browser* mereka adalah jendela yang nyaman untuk menjelajahi dunia internet, penyesuaian sederhana dapat membuat pengalaman yang lebih aman dan memberdayakan, dengan menekankan pada pemberdayaan.

PELAJARAN 6	KEAMANAN BROWSER	🕒 60 MINUTES
SASARAN PEMBELAJARAN	<p>Untuk Peserta</p> <ol style="list-style-type: none"> Menunjukkan kemampuan untuk menavigasi melalui pengaturan <i>browser</i> mereka dan mengendalikan informasi yang dikumpulkan, disimpan dan dibagikan, tanpa sepengetahuan atau persetujuan mereka dengan melakukan hal berikut: <ul style="list-style-type: none"> Menghapus atau mengelola riwayat penjelajahan dan unduhan, data dan <i>cookie</i> internet sementara, serta kata sandi dan <i>data form</i> Mengakses dan mengubah izin <i>browser</i> seperti kamera, mikrofon dan GPS Mengendalikan lokasi penyimpanan dan bagaimana <i>browser</i> menyimpan data yang diunduh di komputer 	<ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan perbedaan antara HTTP dan HTTPS Mengunduh dan memasang sarana aman untuk memaksa situs web dibuka menggunakan protokol HTTPS (seperti <i>HTTPS Everywhere</i>) Mengunduh dan memasang sarana untuk memblokir iklan (seperti <i>AdBlock Plus</i>) <p>Untuk Pelatih</p> <ol style="list-style-type: none"> Membantu peserta menyesuaikan <i>browser</i> pilihan mereka dengan mengontrol cara kerjanya dan data yang dikumpulkan saat berinternet.
SUMBER DAYA YANG DIPERLUKAN	<ol style="list-style-type: none"> Ruang pelatihan dengan pengaturan tempat duduk berbentuk U, dengan ruang tambahan untuk bergerak dan melakukan permainan <i>Flip chart</i> Spidol Laptop dan proyektor multimedia Adaptor HDMI/VGA/USB C tergantung kebutuhan piranti keras Koneksi internet Selotip atau perekat yang bisa dilepas Buku catatan dan pulpen atau pensil untuk peserta 	
METODE PENGAJARAN	<ul style="list-style-type: none"> Ini adalah sesi praktik di mana para peserta akan diminta untuk melakukan pengaturan keamanan dan privasi <i>browser</i> mereka sesuai intruksi pelatih yang akan memandu menggunakan komputer mereka sendiri dan menampilkan prosesnya pada layar multimedia. 	

#	DESKRIPSI	SASARAN PEMBELAJARAN	TITIK PERIKSA
1	<p>Lakukan survei untuk mencari tahu <i>browser</i> yang digunakan tiap peserta.</p> <p>Perkenalkan perbedaan antara <i>browser</i> populer dengan membagikan latar belakang dan pendekatan mereka terhadap keamanan.</p> <p>Contohnya:</p> <ul style="list-style-type: none"> Apakah <i>browser</i> tersebut dimiliki oleh lembaga nirlaba atau korporasi? Di mana posisi browser pada model pendapatan pengembangnya? Apakah browser sumber terbuka atau tertutup? <p>Pandu peserta melalui pengaturan browser paling populer antara peserta. Tunjukkan tingkat penyesuaian yang ditawarkan browser dalam hal pengumpulan, penyimpanan, dan berbagi data.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Menunjukkan kemampuan untuk menavigasi melalui pengaturan <i>browser</i> mereka dan mengendalikan informasi yang dikumpulkan, disimpan dan dibagikan, tanpa sepengetahuan atau persetujuan mereka Membantu peserta menyesuaikan <i>browser</i> pilihan mereka dengan mengontrol cara kerjanya dan data yang dikumpulkan saat berinternet. 	<p><i>Pastikan peserta tidak bingung dengan menanyakan mereka apakah mereka sudah paham. Pelatih juga bisa mengelilingi ruangan dan memeriksa apakah semua peserta berhasil mengikuti pelatih seandainya ada peserta yang malu untuk meminta pelatih agar tidak terlalu cepat menjelaskan bagian ini.</i></p>



#	DESKRIPSI	SASARAN PEMBELAJARAN	TITIK PERIKSA
1	<p>Buka pengaturan keamanan dan privasi <i>browser</i> yang memungkinkan peserta untuk menghapus atau mengelola histori penelusuran dan unduhan,^{31,32} dokumen internet sementara,³³ <i>cookies</i>,³⁴ kata sandi yang disimpan dan data formulir.³⁵</p> <p>Tunjukkan melalui pengaturan yang disebutkan sebelumnya, tunjukkan bagaimana izin <i>browser</i> dapat diubah untuk memastikan bahwa akses <i>browser</i> ke kamera komputer, mikrofon, GPS, dan perangkat lainnya ditolak atau diatur untuk selalu meminta izin terlebih dahulu.</p> <p>Orang sering kesulitan menemukan <i>file</i> setelah mereka mengunduhnya. Ini karena <i>browser</i> biasanya diatur untuk mengunduh <i>file</i> ke folder tertentu. Terkadang, mungkin juga <i>browser</i> diatur untuk meluncurkan <i>file</i> saat diunduh. Ini bisa berbahaya karena mengklik tautan berbahaya dapat mengakibatkan virus diunduh dan dieksekusi secara tidak sengaja. Dorong peserta untuk mengubah pengaturan menjadi selalu bertanya sebelum mengunduh <i>file</i> dan memungkinkan pengguna untuk menentukan lokasi unduhan.³⁶</p> <p>Di titik ini, silakan istirahat sejenak atau periksa tingkat energi kelompok sebelum melanjutkan.</p>		
2	<p>Tanyakan peserta di mana mereka mungkin pernah melihat HTTP dan HTTPS sebelumnya dan apakah mereka tahu perbedaan antara keduanya. Perkenalkan tujuan protokol HTTPS sebagai protokol yang menghubungkan pengguna ke tujuan melalui terowongan terenkripsi, tidak seperti protokol HTTP, di mana komunikasi berjalan dengan cara yang tidak aman dan dapat dilihat oleh siapa saja yang membaca data yang melewati jaringan tertentu. Misalnya, dapat melakukan metode bermain peran, melibatkan dua orang yang berkomunikasi satu sama lain dengan dan tanpa tabung karton sementara orang lain mencoba mencari tahu mereka berbicara tentang apa.</p> <p>Perkenalkan sarana aman (seperti <i>HTTPS Everywhere</i>³⁷) yang dapat membuat koneksi yang terenkripsi secara paksa antara pengguna dan situs web. Kemudian pandu peserta melalui proses mengunduh dan pengaturannya di berbagai <i>browser</i>.</p>	<ol style="list-style-type: none">Menjelaskan perbedaan antara HTTP dan HTTPSMengunduh dan memasang sarana aman untuk memaksa situs web dibuka menggunakan protokol HTTPS (seperti <i>HTTPS Everywhere</i>)	
3	<p>Bahas iklan daring dan kemungkinan mengunduh perangkat lunak berbahaya secara tidak sengaja sebagai akibat dari salah klik <i>mouse</i> (tetikus). Perkenalkan alat pemblokiran iklan yang aman (seperti <i>AdBlock Plus</i>³⁸) dan pandu peserta untuk proses pengunduhan dan pengaturannya.</p> <p>Tutup sesi dengan meminta peserta untuk merangkum pembelajaran.</p>	<ol style="list-style-type: none">Mengunduh dan memasang sarana untuk memblokir iklan (seperti <i>AdBlock Plus</i>)	<p>Bagian mana dari sesi ini yang membuat Anda khawatir, dan apa yang membuat Anda merasa lega dan berdaya saat menggunakan internet?</p>



7

Keamanan *Smartphone* (Ponsel pintar)

Era modern telah meningkatkan ketergantungan banyak orang pada perangkat komputer dan komunikasi, terutama *smartphone* (ponsel pintar), yang dapat menggantikan sebagian besar fungsi laptop atau komputer desktop yang lengkap. Ponsel pintar bukan hanya perangkat yang sangat canggih dengan daya komputasi yang sangat besar, tetapi juga menyimpan dan memproses data pribadi dan profesional masyarakat dalam jumlah besar. Pelajaran ini membantu peserta memahami bagaimana komunikasi terjadi antara dua atau lebih ponsel pintar, mengajari mereka untuk membuat keputusan yang tepat untuk mengamankan informasi mereka menggunakan alat dan perubahan perilaku.



DESKRIPSI UMUM PELAJARAN

HASIL PELAJARAN YANG DIINGINKAN

Peserta meninggalkan ruangan dengan kesadaran yang meningkat tentang bagaimana komunikasi terjadi antara dua orang yang menggunakan ponsel. Selain itu, mereka dapat memutuskan dengan lebih baik lagi bagaimana mereka dapat menggabungkan penggunaan aplikasi pengiriman pesan yang aman dan bersumber terbuka dalam strategi komunikasi sehari-hari mereka.



PRINSIP-PRINSIP METODOLOGIS

Ini adalah sesi berbasis percakapan interaktif yang bertujuan untuk membuat peserta merasa lebih nyaman dengan keamanan ponsel pintar mereka, agar mereka merasa bahwa mereka memegang kendali atas informasi yang disimpan di dalam perangkat mereka, dan menginstal secara langsung aplikasi komunikasi yang aman.



PELAJARAN 7	KEAMANAN PONSEL PINTAR	 60 MENIT
SASARAN PEMBELAJARAN	Untuk Peserta <ol style="list-style-type: none">1. Menjelaskan proses teknis yang membuat seseorang dapat berkomunikasi via telepon atau layanan pesan singkat dengan orang lain menggunakan ponsel.2. Membandingkan perbedaan antara ponsel fitur sederhana dan ponsel pintar dan menjalankan strategi-strategi yang berbeda sebelum memutuskan untuk menggunakan salah satu ponsel.3. Mendemonstrasikan kemampuan mengunduh, mengatur dan menggunakan aplikasi pengiriman pesan yang aman (seperti <i>Signal Private Messenger</i>).	Untuk Pelatih <ol style="list-style-type: none">4. Memahami bagaimana peserta menggunakan ponsel dalam kehidupan pribadi dan kerja agar dapat memberikan rekomendasi keamanan yang sesuai.5. Mengurangi rasa takut dan paranoia terhadap ponsel pintar.
SUMBER DAYA YANG DIPERLUKAN	<ol style="list-style-type: none">1. Ruang pelatihan dengan pengaturan tempat duduk berbentuk U, dengan ruang tambahan untuk bergerak dan melakukan permainan2. <i>Flip chart</i>3. Spidol4. Laptop dan proyektor multimedia5. Adaptor HDMI/VGA/USB C tergantung kebutuhan piranti keras6. Koneksi internet7. Kertas tempel8. Selotip atau perekat yang bisa dilepas9. Buku catatan dan pulpen atau pensil untuk peserta	
METODE PENGAJARAN	<ul style="list-style-type: none">• Pelajaran ini melibatkan demonstrasi diagram visual tentang cara ponsel berkomunikasi satu sama lain. Ini dapat digambar di atas kertas <i>flip chart</i> dengan penjelasan langkah demi langkah, atau pelatih juga dapat menunjukkan visual atau video digital yang sesuai. Seperti pelajaran sebelumnya tentang cara kerja internet, percakapan ini juga dapat difokuskan untuk menjelaskan percakapan ponsel nirkabel bekerja dengan dukungan infrastruktur fisik.• Selain itu, penting juga untuk mengintegrasikan saran yang berkaitan dengan perlindungan fisik perangkat agar dapat bekerja secara optimal dan aman.• Ada juga komponen langsung dari sesi ini di mana para peserta akan didorong untuk mengunduh, menginstal, dan menggunakan aplikasi komunikasi yang aman secara langsung.	

#	DESKRIPSI	SASARAN PEMBELAJARAN	TITIK PERIKSA
1	<p>Diskusikan dilema modern tentang ketergantungan pada ponsel pintar sebagai perangkat komputer primer atau sekunder yang disertai rasa tidak berdaya dalam hal pengendalian dan pengelolaan informasi yang tersimpan di dalamnya. Meskipun ponsel sangat memberdayakan orang, saluran nirkabel dan infrastruktur pendukung yang memungkinkan informasi mereka menempuh jarak yang sangat jauh dapat menjadi simpanan informasi pribadi yang kaya. Dengan adanya perekayasa sosial dalam bentuk individu dan kelompok terorganisasi besar di sekitar kita, beberapa dari mereka mungkin akan tertarik pada informasi kita dan berusaha mengakses informasi kita agar mereka dapat lebih mengenal kita. Gagasan bahwa informasi ini mungkin dapat diakses oleh mereka yang memiliki kuasa untuk melakukan ini menimbulkan rasa takut dan paranoid di benak kita, mencegah kita dari mengekspresikan diri secara bebas, dari rasa aman, dan dari rasa memiliki ruang pribadi kita sendiri. Untuk menyikapi hal ini, penting untuk memahami cara ponsel bekerja, dan bagaimana kita bisa meminimalkan kemungkinan data kita diakses melalui infrastruktur seluler tanpa persetujuan kita.</p> <p>Berikan saran kepada peserta tentang perawatan fisik dan perlindungan ponsel pintar untuk menjaga kinerja dan resiliensi penggunaan, misalnya, dengan menggunakan pelindung layar dan perangkat ponsel, serta menjauhkan perangkat dari panas atau kelembapan yang berlebihan, dll.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Memahami bagaimana peserta menggunakan ponsel dalam kehidupan pribadi dan kerja agar dapat memberikan rekomendasi keamanan yang sesuai. Mengurangi rasa takut dan paranoia terhadap ponsel pintar. 	
2	<p>Uraikan ponsel menjadi fungsi intinya, yaitu mengirim dan menerima informasi, sehingga memungkinkan kita untuk berbicara dan mendengarkan. Teknologi yang memungkinkan ini sederhana, dan mirip dengan radio yang memungkinkan komunikasi dua arah secara simultan. Seperti kebanyakan teknologi komunikasi massal, fokus yang melekat adalah pada komunikasi, bukan keamanan. Oleh karena itu, beberapa tindakan ekstra dan perubahan kebiasaan dapat sangat membantu dalam menambahkan aspek keamanan dalam pembahasan.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan proses teknis yang membuat seseorang dapat berkomunikasi via telepon atau layanan pesan singkat dengan orang lain menggunakan ponsel. 	
3	<p>Visualisasikan cara kerja ponsel dengan menggambar jaringan ponsel sederhana³⁹, atau melakukan metode bermain peran yang menugaskan setiap peserta untuk memainkan peran sebagai simpul komunikasi, misalnya ponsel pintar, stasiun pemancar, dll. Tunjukkan perbedaan antara ponsel sederhana dan ponsel pintar⁴⁰.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Membandingkan perbedaan antara ponsel fitur sederhana dan ponsel pintar dan menjalankan strategi-strategi yang berbeda sebelum memutuskan untuk menggunakan salah satu ponsel. 	

³⁹ MOHANKUMAR, N.D.

⁴⁰ SINGH, 2012⁴¹ ELECTRONIC FRONTIER FOUNDATION (EFF), 2018

⁴² OPEN WHISPER SYSTEMS, N.D.

⁴³ SILENCE, N.D.



#	DESKRIPSI	SASARAN PEMBELAJARAN	TITIK PERIKSA
4	<p>Tanyakan peserta tentang aplikasi dan metode yang saat ini mereka gunakan untuk berkomunikasi dengan orang lain menggunakan ponsel pintar mereka. Bantu mereka lebih mengenal aplikasi seperti <i>WhatsApp</i>, <i>Viber</i>, dan <i>Telegram</i> sehubungan dengan kenyamanan mereka, <i>interface</i> atau tampilan visual yang ramah pengguna, dan sifat kepemilikan sumber tertutup aplikasi tersebut.⁴¹</p> <p>Namun, jangan bersikap preskriptif atau menimbulkan paranoia; perkenalkan aplikasi komunikasi yang lebih aman dan terenkripsi seperti <i>Signal</i>⁴² and <i>Silence</i>⁴³, dan biarkan peserta membuat keputusan.</p> <p>Pastikan bahwa peserta telah mendapatkan pengalaman langsung dalam mengunduh, mengatur, dan menggunakan aplikasi alternatif yang aman seperti <i>Signal</i> dan <i>Silence</i>.</p>	<p>3. Mendemonstrasikan kemampuan mengunduh, mengatur dan menggunakan aplikasi pengiriman pesan yang aman (seperti <i>Signal Private Messenger</i>).</p>	
5	<p>Tutup sesi dengan mendorong para peserta (jika mereka merasa nyaman) untuk membentuk grup di <i>Signal</i> dan pindahkan diskusi terkait koordinasi pelatihan mereka ke grup tersebut untuk lebih mengenal aplikasi tersebut.</p>	<p>3. Mendemonstrasikan kemampuan mengunduh, mengatur dan menggunakan aplikasi pengiriman pesan yang aman (seperti <i>Signal Private Messenger</i>).</p> <p>4. Memahami bagaimana peserta menggunakan ponsel dalam kehidupan pribadi dan kerja agar dapat memberikan rekomendasi keamanan yang sesuai.</p> <p>5. Mengurangi rasa takut dan paranoia terhadap ponsel pintar.</p>	<p><i>Minta peserta untuk memikirkan berbagai situasi saat mereka dapat menggunakan aplikasi pengiriman pesan yang aman dan bersumber terbuka agar mereka mendapat gambaran untuk merasa lebih berdaya dengan lebih banyak pilihan untuk mengamankan diri.</i></p> <p><i>Akhiri sesi dengan mengumpulkan masukan peserta dengan survei informal start-stop-keep (mulai lakukan-berhenti-pertahankan)</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Satu hal baru yang Anda rencanakan untuk mulai lakukan mulai hari ini dan seterusnya?• Satu hal yang selalu Anda lakukan tetapi akan berhenti mulai hari ini dan seterusnya?• Satu hal yang Anda sudah lakukan dengan benar dan ingin terus dilakukan?

DAFTAR PUSAKA

AdBlock Plus, 2017. *AdBlock Plus*. [Daring]

www.adblockplus.org | [Diakses pada 2018]

Beal, V., 2008. *What are Cookies and What Do Cookies Do?*. [Daring]

www.webopedia.com/DidYouKnow/Internet/all_about_cookies.asp | [Diakses pada 2018]

Beal, V., 2008. *What Is a Temporary Internet File?*. [Daring]

www.webopedia.com/DidYouKnow/Internet/Temporary_Internet_Files.asp | [Diakses pada 2018].

Bisson, D., 2015. *5 Social Engineering Attacks to Watch Out For*. [Daring]

www.tripwire.com/state-of-security/security-awareness/5-social-engineering-attacks-to-watch-out-for | [Diakses pada Januari 2018].

BleachBit, 2016. *Clean Your System and Free Diskpace*. [Daring]

www.bleachbit.org | [Diakses pada 2018].

Bonneau, J., 2016. *Deep Dive: EFF's New Wordlists for Random Passphrases*. [Daring]

www.eff.org/deeplinks/2016/07/new-wordlists-random-passphrases | [Diakses pada Januari 2018].

Chatten, T. V., 2010. *Importance Of Keeping Up To Date Virus Definitions*. [Daring]

www.brighthub.com/computing/smb-security/articles/28126.aspx | [Diakses pada 2018].

Electronic Frontier Foundation (EFF), 2018. *Secure Messaging Scorecard*. [Daring]

www.eff.org/secure-messaging-scorecard | [Diakses pada 2018].

Electronic Frontier Foundation (EFF), n.d. *HTTPS Everywhere*. [Daring]

www.eff.org/https-everywhere | [Diakses pada 2018].

Encyclopedia Britannica, 2018. *Trojan Horse*. [Daring]

www.britannica.com/topic/Trojan-horse | [Diakses pada Januari 2018].

Fistonich, C., 2017. *Our Computers, Ourselves: Digital vs. Biological Security*. [Daring]

www.blog.malwarebytes.com/101/2017/10/our-computers-ourselves-digital-vs-biological-security | [Diakses pada Januari 2018].

Gill, P., 2017. *What Is 'Brute Force' Dictionary Hacking?* [Daring]

www.lifewire.com/brute-force-dictionary-hacking-4061418 | [Diakses pada Januari 2018].

Higson-Smith, C. et al., 2016. *Holistic Security Trainers' Manual*. [Daring]

www.holistic-security.tacticaltech.org/ckeditor_assets/attachments/60/holisticsecurity_trainersmanual.pdf | [Diakses pada Januari 2018].

Hiner, J., 2002. *Change Your Company's Culture to Combat Social Engineering Attacks*. [Daring]

www.techrepublic.com/article/change-your-companys-culture-to-combat-social-engineering-attacks | [Diakses pada Januari 2018].

Hoffman, C., 2016. *Not All "Viruses" Are Viruses: 10 Malware Terms Explained*. [Daring]

www.howtogeek.com/174985/not-all-viruses-are-viruses-10-malware-terms-explained | [Diakses pada Januari 2018].

**LevelUP, 2016. Golden Rules of Effective Training. [Daring]**

www.level-up.cc/you-the-trainer/golden-rules-of-effective-training/#golden-rule-1 | [Diakses pada 05 Januari 2018].

LevelUP, 2016. How-To: Preparing Sessions Using ADIDS. [Daring]

www.level-up.cc/before-an-event/preparing-sessions-using-adids | [Diakses pada 05 Januari 2018].

Liffreing, I., 2015. How to Change Your Password in Windows 10. [Daring]

www.laptopmag.com/articles/change-password-windows-10 | [Diakses pada 2018].

Lord, N., 2017. Social Engineering Attacks: Common Techniques and How to Prevent an Attack. [Daring]

www.digitalguardian.com/blog/social-engineering-attacks-common-techniques-how-prevent-attack | [Diakses pada 05 Januari 2018].

Megan, 2018. Download a File. [Daring]

www.support.google.com/chrome/answer/95759?co=GENIE.Platform%3DDesktop&hl=en | [Diakses pada 2018].

Mohankumar, D., n.d. Mobile Phone Communication. How it Works? [Daring]

www.electroschematics.com/5231/mobile-phone-how-it-works | [Diakses pada 2018].

Open Whisper Systems, n.d. [Daring]

www.signal.org | [Diakses pada 2018].

Oxford University Press, 2018. Definition of Physical in English. [Daring]

www.en.oxforddictionaries.com/definition/physical | [Diakses pada 05 Januari 2018].

Oxford University Press, 2018. Definition of Physical in English. [Daring]

www.en.oxforddictionaries.com/definition/digital | [Diakses pada 05 Januari 2018].

Paul, I., 2015. How to Uninstall Programs and Apps in Windows 10. [Daring]

www.pcworld.com/article/2954296/windows/how-to-uninstall-programs-and-apps-in-windows-10.html | [Diakses pada 2018].

Perrin, C., 2009. Hacker vs. Cracker. [Daring]

www.techrepublic.com/blog/it-security/hacker-vs-cracker | [Diakses pada Januari 2018].

Security In a Box, n.d. Protect Your Information from Physical Threats. [Daring]

www.securityinabox.org/en/guide/physical | [Diakses pada 2018].

Silence, n.d. [Daring]

www.silence.im | [Diakses pada 2018].

Singh, S., 2012. Difference Between Smartphones And Feature Phones. [Daring]

www.thegadgetsquare.com/difference-between-smartphones-and-feature-phones | [Diakses pada 2018].

Summerson, C., 2016. How to Secure Your Android Phone with a PIN, Password, or Pattern. [Daring]

www.howtogeek.com/253101/how-to-secure-your-android-phone-with-a-pin-password-or-pattern | [Diakses pada 2018].

Tactical Technology Collective; Front Line Defenders, n.d. Create and Maintain Secure Passwords. [Daring]

www.securityinabox.org/en/guide/passwords | [Diakses pada Januari 2018].

Tactical Technology Collective, 2016. How to Control your Data on Chrome. [Daring]

www.myshadow.org/how-to-increase-your-privacy-on-chrome | [Diakses pada 2018].

Tactical Technology Collective, 2017. How to Control your Data on Firefox. [Daring]

www.myshadow.org/how-to-increase-your-privacy-on-firefox | [Diakses pada 2018].

Titus, A., 2009. How the Internet Works in 5 Minutes. [Daring]

www.youtube.com/watch?v=7_LPdttKXPc | [Diakses pada 2018].

University of North Carolina at Chapel Hill, 2017. How to Remove Saved Passwords from a Web Browser. [Daring]

www.help.unc.edu/help/how-to-remove-saved-passwords-from-a-web-browser | [Diakses pada 2018].



PELAJARAN PSIKOSOSIAL



1 Penilaian Risiko: Kesadaran Diri

Ini adalah sesi pertama yang membahas domain psikososial. Tujuan dari sesi ini adalah untuk memungkinkan peserta menjadi sadar dan awas akan lingkungan sosial tempat mereka bekerja dan bagaimana lingkungan ini memiliki potensi untuk memengaruhi kesejahteraan fisik, psikososial, dan digital mereka. Peserta diberikan selembar kertas dengan empat atau delapan pertanyaan deskriptif (siapa Anda, apa yang Anda coba lakukan, apa yang Anda coba lindungi, dan siapa yang mencoba untuk melemahkan Anda?). Kegiatan ini memungkinkan mereka untuk memikirkan pertanyaan-pertanyaan ini dari perspektif pribadi dan terkait pekerjaan untuk memetakan domain dan menilai bagaimana mereka mencoba mengelolanya. Latihan ini khusus untuk dilakukan secara individu dan peserta diarahkan untuk tidak membagikan tanggapan tertulis mereka dengan fasilitator, sesuai dengan prinsip *kerahasiaan* dan *privasi*.

DI BAWAH INI ADALAH PELAJARAN KURIKULUM INDUK PSIKOSOSIAL PELATIHAN DASAR SAFE, SERTA DESKRIPSI TIAP BAGIAN PELAJARAN.

✓ DESKRIPSI UMUM PELAJARAN

HASIL PELAJARAN YANG DIINGINKAN	<ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan untuk memetakan beragam peran yang dimainkan individu dalam kehidupan pribadi dan bermasyarakat. • Memetakan unsur yang berusaha melemahkan individu atau organisasi dari menjalankan kerjanya. • Kemampuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor tidak berwujud dan berwujud yang coba dilindungi oleh individu.
--	--

✓ PRINSIP-PRINSIP METODOLOGIS

- Sesi ini difasilitasi dengan gaya interaktif, di mana fasilitator harus berusaha untuk membiarkan peserta memiliki fokus yang berpusat pada individu. Untuk melakukan ini, fasilitator menggunakan kuesioner dengan pulpen dan kertas dengan empat pertanyaan yang memungkinkan peserta secara individu dapat merefleksikan dan mengembangkan wawasan tentang kehidupan pribadi dan pekerjaan mereka.
- Aspek penting yang perlu diingat dari latihan ini adalah menghormati privasi peserta dan menyediakan lingkungan yang aman bagi mereka yang bersedia untuk terbuka. Tekankan bahwa ini adalah lingkungan di mana peserta saling menjaga kerahasiaan.
- Penting juga bagi fasilitator untuk memandu agar tercipta lingkungan yang tidak menghakimi bagi mereka yang bersedia untuk berbagi.
- Identifikasi indikator respons peserta terhadap konten pengajaran selama pelajaran untuk dibagikan dengan pelatih spesifik domain dan pelatih lainnya untuk moderasi pelajaran.

PELAJARAN 1	KESADARAN DIRI	 60 MENIT
SASARAN PEMBELAJARAN	<p>Untuk Peserta</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memiliki pemahaman bahwa persepsi kesejahteraan individu melekat dengan kesejahteraan tim (untuk pelatihan organisasi) secara keseluruhan. 2. Identifikasi faktor-faktor tidak berwujud dan berwujud yang dapat melemahkan dan memberdayakan kesejahteraan individu/tim 	<p>Untuk Pelatih</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Menggunakan empat pertanyaan tentang kesadaran diri untuk mengembangkan pemahaman awal tentang kesejahteraan individu dan holistik seseorang. 4. Memahami wawasan dan masukan setiap peserta tentang kesadaran diri untuk memasukkan perubahan pada pelajaran atau pengajaran, dan untuk menyampaikan hal-hal ini kepada rekan pelatih lain.
SUMBER DAYA YANG DIPERLUKAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spidol, pulpen, dan kertas 2. Pengaturan duduk setengah lingkaran bersama peserta 	
METODE PENGAJARAN	<ul style="list-style-type: none"> • Buat topik pelajaran relevan bagi para peserta, contohnya seperti mereka yang berlatar belakang sebagai Pembela HAM atau Jurnalistik, bebaskan mereka melatih kreativitas untuk kegiatan yang berorientasi pada suatu tujuan. Hasil yang diinginkan adalah terbentuknya dinamika kelompok yang kuat antara para peserta. • Menggunakan pengalaman pribadi para peserta secara etis dengan mematuhi prinsip <i>Do No Harm</i> (Tidak Merugikan), memfasilitasi pembelajaran kesadaran sensorik tanpa mengorbankan kesejahteraan emosional peserta atau anggota kelompok. • Lakukan tanya jawab dengan peserta dan evaluasi pemahaman mereka dan bagaimana tanggapan mereka terhadap pelajaran secara keseluruhan. Selanjutnya, gunakan pemahaman itu untuk membangun konten pelajaran di masa depan. 	

#	DESKRIPSI	SASARAN PEMBELAJARAN	TITIK PERIKSA
1	<p>Fasilitator memulai pelajaran dengan menjelaskan tujuan pelatihan. Setelah itu, setiap peserta diberikan kuesioner dengan empat pertanyaan (profil pribadi).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siapa Anda? 2. Apa yang Anda coba lakukan? 3. Apa yang Anda coba lindungi? 4. Siapa yang berusaha melemahkan Anda? 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Identifikasi faktor-faktor tidak berwujud dan berwujud yang dapat melemahkan dan memberdayakan kesejahteraan individu/tim. 3. Menggunakan empat pertanyaan tentang kesadaran diri untuk mengembangkan pemahaman awal tentang kesejahteraan individu dan holistik seseorang. 4. Memahami wawasan dan masukan setiap peserta tentang kesadaran diri untuk memasukkan perubahan pada pelajaran atau pengajaran, dan untuk menyampaikan hal-hal ini kepada rekan pelatih lain. 	
2	<p>Fasilitator kemudian meminta salah satu peserta untuk membacakan pertanyaan pertama, yaitu “Siapa Anda?”, Fasilitator kemudian menjelaskan kepada peserta bahwa meskipun pertanyaannya terdengar sederhana, pertanyaan tersebut mengajak peserta untuk memikirkan peran yang berbeda yang mereka miliki di dalam komunitas dan masyarakat mereka, dan bagaimana peran ini saling memengaruhi. Fasilitator kemudian bertanya kepada peserta apakah mereka membutuhkan penjelasan lebih lanjut atas pertanyaan tersebut. Jika ya, fasilitator akan menguraikannya lebih lanjut, jika tidak, maka fasilitator akan beralih ke pertanyaan berikutnya.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memiliki pemahaman bahwa persepsi kesejahteraan individu melekat dengan kesejahteraan tim (untuk pelatihan organisasi) secara keseluruhan. 2. Identifikasi faktor-faktor tidak berwujud dan berwujud yang dapat melemahkan dan memberdayakan kesejahteraan individu/tim. 3. Menggunakan empat pertanyaan tentang kesadaran diri untuk mengembangkan pemahaman awal tentang kesejahteraan individu dan holistik seseorang. 	<i>Siapa Anda?</i>
3	<p>Fasilitator kemudian meminta peserta lain untuk membacakan pertanyaan berikutnya, “Apa yang Anda coba lakukan?”, Fasilitator mencoba menghubungkan pertanyaan ini dengan pertanyaan sebelumnya dan meminta peserta memikirkan apa yang mereka coba capai dan ubah dalam masyarakat, siapa yang dipengaruhi oleh tindakan mereka, termasuk mereka yang menentang pekerjaan mereka di tingkat mikro dan makro, jaringan atau kontak apa yang mereka miliki, dan bagaimana mereka memungkinkan atau memengaruhi mereka atau pekerjaan mereka? Fasilitator memberikan penjabaran lebih lanjut jika diperlukan atau diminta oleh peserta.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Identifikasi faktor-faktor tidak berwujud dan berwujud yang dapat melemahkan dan memberdayakan kesejahteraan individu/tim. 3. Menggunakan empat pertanyaan tentang kesadaran diri untuk mengembangkan pemahaman awal tentang kesejahteraan individu dan holistik seseorang. 	<i>Apa yang Anda coba lakukan?</i>



#	DESKRIPSI	SASARAN PEMBELAJARAN	TITIK PERIKSA
4	Fasilitator kembali meminta peserta lainnya untuk membacakan pertanyaan ketiga “Apa yang Anda coba lindungi?” Fasilitator menjelaskan bahwa mereka diminta untuk berpikir sejalan dengan nilai-nilai pribadi atau organisasi yang mereka junjung dan ingin mereka lindungi, dan untuk memahami apa saja hal-hal lain yang berwujud dan tidak berwujud yang mereka coba untuk lindungi seperti nilai-nilai, orang-orang (dari pekerjaan, keluarga atau komunitas), dan data khusus terkait pekerjaan dan kehidupan pribadi mereka. Pertanyaan ini ditujukan untuk mengidentifikasi semua faktor yang dapat berisiko atau rentan dan memerlukan perencanaan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memiliki pemahaman bahwa persepsi kesejahteraan individu melekat dengan kesejahteraan tim (untuk pelatihan organisasi) secara keseluruhan. 2. Identifikasi faktor-faktor tidak berwujud dan berwujud yang dapat melemahkan dan memberdayakan kesejahteraan individu/tim. 3. Menggunakan empat pertanyaan tentang kesadaran diri untuk mengembangkan pemahaman awal tentang kesejahteraan individu dan holistik seseorang. 	<i>Apa yang Anda coba lindungi?</i>
5	Minta peserta lainnya membacakan pertanyaan keempat, “Siapa yang mencoba melemahkan Anda?” Fasilitator menjelaskan bahwa peserta diharuskan untuk memetakan dan mengidentifikasi unsur (musuh atau lawan) yang ingin mengganggu atau menghalangi mereka dari pekerjaan yang mereka coba lakukan. Fasilitator kemudian merangkum keempat pertanyaan tersebut secara singkat dan memberikan elaborasi pertanyaan jika diperlukan peserta. Fasilitator sekarang memberikan waktu 10 menit kepada peserta untuk menuliskan jawaban dari pertanyaan tersebut.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memiliki pemahaman bahwa persepsi kesejahteraan individu melekat dengan kesejahteraan tim (untuk pelatihan organisasi) secara keseluruhan. 2. Identifikasi faktor-faktor tidak berwujud dan berwujud yang dapat melemahkan dan memberdayakan kesejahteraan individu/tim. 3. Menggunakan empat pertanyaan tentang kesadaran diri untuk mengembangkan pemahaman awal tentang kesejahteraan individu dan holistik seseorang. 	<i>Siapa yang mencoba melemahkan Anda?</i>
6	Setelah peserta selesai menulis jawaban, fasilitator kemudian bertanya kepada peserta apa dan bagaimana perasaan mereka ketika mencoba menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut. Ini penting untuk mencoba memahami dan melanjutkan pelatihan dan diskusi tentang keamanan dan kesejahteraan holistik.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memiliki pemahaman bahwa persepsi kesejahteraan individu melekat dengan kesejahteraan tim (untuk pelatihan organisasi) secara keseluruhan. 2. Identifikasi faktor-faktor tidak berwujud dan berwujud yang dapat melemahkan dan memberdayakan kesejahteraan individu/tim. 3. Menggunakan empat pertanyaan tentang kesadaran diri untuk mengembangkan pemahaman awal tentang kesejahteraan individu dan holistik seseorang. 4. Memahami wawasan dan masukan setiap peserta tentang kesadaran diri untuk memasukkan perubahan pada pelajaran atau pengajaran, dan untuk menyampaikan hal-hal ini kepada rekan pelatih lain. 	<p><i>Apa yang Anda rasakan secara berbeda ketika melakukan latihan ini?</i></p> <p><i>atau</i></p> <p><i>Bagaimana perasaan Anda melakukan latihan ini ?</i></p>



2

Identifikasi Risiko: Kehidupan Emosional Jurnalis

Tujuan dari sesi ini adalah untuk memungkinkan peserta untuk mendapatkan wawasan tentang pekerjaan mereka, serta beban emosional yang mungkin timbul pada mereka dan kehidupan sosial mereka. Tujuannya adalah untuk memungkinkan peserta menggunakan sesi ini sebagai kesempatan untuk merefleksikan dan memahami dampak emosional dari pekerjaan mereka, dan merenungkan repertoar mereka untuk mengurangi stresor emosional yang berbeda dan penyebabnya. Sesi ini mendorong partisipasi peserta dan individu yang berpusat pada tingkat pribadi untuk merefleksikan kehidupan kerja mereka dan sumber daya mereka yang tersedia saat ini untuk memitigasi tantangan-tantangan tersebut.



DESKRIPSI UMUM PELAJARAN

HASIL PELAJARAN YANG DIINGINKAN

- Peserta meningkatkan kesadaran akan tantangan emosional jurnalis.
- Menghilangkan stigma seputar dukungan kesehatan mental dengan menormalisasi tantangan.
- Peserta mengembangkan kemampuan untuk memitigasi tantangan.



▼ PRINSIP-PRINSIP METODOLOGIS

- Peran utama pelatih adalah untuk memfasilitasi proses pelatihan; demikian pula, peserta didik tidak hanya dianggap tetapi diperlakukan sebagai anggota yang cakap, aktif dan interaktif yang berkontribusi terhadap proses pembelajaran.
- Peran fasilitator adalah untuk mendukung peserta untuk mendapatkan wawasan tentang memahami hubungan pekerjaan mereka dengan kesejahteraan emosional mereka.
- Memfasilitasi pembelajaran melalui wawasan individu peserta untuk mengembangkan tema yang lebih luas dari objek pelajaran.
- Fasilitator berusaha memberdayakan peserta dengan mendorong langkah-langkah mitigasi alih-alih menyarankan sesuatu kepada mereka. Fasilitator juga harus memahami pentingnya aspek emosional ketika berbagi pendapat dan menciptakan lingkungan yang aman bagi peserta untuk merasa nyaman.

PELAJARAN 2	IDENTIFIKASI RISIKO: KEHIDUPAN EMOSIONAL JURNALIS  60 MENIT
TUJUAN PEMBELAJARAN	<p>Untuk Peserta</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan dasar-dasar dari integrasi psikososial dengan keamanan fisik dan digital. 2. Memberikan peserta kesempatan untuk pembelajaran berbasis pengalaman dengan mengutarakan tantangan masing-masing. 3. Menggunakan pengalaman peserta untuk memberdayakan mereka dengan meminta mereka memikirkan faktor-faktor mitigasi. 4. Dengan mengakui pengalaman dan rencana mitigasi mereka, gunakan pengetahuan ini untuk menjelaskan kesejahteraan emosional sebagai langkah keamanan untuk peserta. <p>Untuk Pelatih</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Memiliki pemahaman bahwa persepsi terhadap kesejahteraan individu melekat dengan kesejahteraan tim (untuk pelatihan organisasi) secara keseluruhan. 6. Meningkatkan kesadaran akan dimensi psikososial di dalam kehidupan jurnalis dan bagaimana mereka saling berhubungan dengan keselamatan jurnalis.
SUMBER DAYA YANG DIPERLUKAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spidol, pulpen dan kertas 2. Pengaturan duduk setengah lingkaran bersama peserta
METODE PENGAJARAN	<ul style="list-style-type: none"> • Buat topik pelajaran relevan bagi para peserta, contohnya dengan mereka yang berlatar belakang sebagai Pembela HAM atau Jurnalistik, bebaskan mereka melatih kreativitas untuk kegiatan yang berorientasi pada suatu tujuan. Hasil yang diinginkan adalah terbentuknya dinamika kelompok yang kuat antara para peserta. • Menggunakan pengalaman pribadi para peserta secara etis dengan mematuhi prinsip <i>Do No Harm</i> (Tidak Merugikan), memfasilitasi pembelajaran kesadaran sensorik tanpa mengorbankan kesejahteraan emosional peserta atau anggota kelompok. • Lakukan tanya jawab dengan peserta dan evaluasi pemahaman mereka dan bagaimana tanggapan mereka terhadap pelajaran secara keseluruhan. Selanjutnya, gunakan pemahaman itu untuk mengembangkan konten pelajaran di masa depan.

#	DESKRIPSI	SASARAN PEMBELAJARAN	TITIK PERIKSA
1	Fasilitator memulai pelajaran dengan terlebih dahulu menjelaskan tujuan latihan. Setelah itu, setiap peserta diberikan kertas <i>post-it</i> untuk menuliskan hal-hal yang paling menantang di tempat kerja mereka.	2. Memberikan peserta kesempatan untuk pembelajaran berbasis pengalaman dengan mengutarakan tantangan masing-masing.	
2	Fasilitator kemudian meminta peserta menempelkan kertas mereka tanpa diberi nama di dinding. Tema diskusi dapat dikembangkan dari jawaban tersebut. Secara berkelompok, peserta dapat mendiskusikan rencana mitigasi. Karena latihan ini bisa sangat melelahkan, latihan relaksasi dapat dilakukan untuk memberi waktu istirahat bagi peserta.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan dasar-dasar dari integrasi psikososial dengan keamanan fisik dan digital. 2. Memberikan peserta kesempatan untuk pembelajaran berbasis pengalaman dengan mengutarakan tantangan masing-masing. 3. Menggunakan pengalaman peserta untuk memberdayakan mereka dengan meminta mereka memikirkan faktor-faktor mitigasi. 4. Dengan mengakui pengalaman dan rencana mitigasi mereka, gunakan pengetahuan ini untuk menjelaskan kesejahteraan emosional sebagai langkah keamanan untuk peserta. Memiliki pemahaman bahwa persepsi kesejahteraan individu terintegrasi dengan kesejahteraan tim secara keseluruhan. 5. Memiliki pemahaman bahwa persepsi terhadap kesejahteraan individu melekat dengan kesejahteraan tim (untuk pelatihan organisasi) secara keseluruhan. 	<p><i>Apakah saya menghargai tantangan menjadi seorang jurnalis?</i></p> <p><i>Saya bukan satu-satunya orang yang menghadapi tantangan.</i></p> <p><i>Saya sudah memiliki kemampuan dalam diri saya yang membantu saya bertahan</i></p>
3	Fasilitator kemudian memberikan pelajaran tentang kehidupan emosional jurnalis menggunakan contoh-contoh dari kerja kelompok. Jelaskan dengan terperinci jika diperlukan atau diminta oleh peserta.	6. Meningkatkan kesadaran akan dimensi psikososial di dalam kehidupan jurnalis dan bagaimana mereka saling berhubungan dengan keselamatan jurnalis.	<p><i>Bagaimana perasaan saya setelah latihan ini?</i></p> <p><i>Apa yang dapat ditingkatkan untuk menjaga keselamatan saya?</i></p> <p><i>Bagaimana perasaan Anda setelah melakukan latihan ini?</i></p>



3

Memahami dan Mengelola Stres

Sesi ini diberikan setelah pelajaran Kesadaran Diri. Dalam Manajemen Stres, pelatih psikososial membantu memfasilitasi kesadaran para peserta tentang "Stres", bagaimana stres berkontribusi secara positif dan secara negatif menghambat kemampuan seseorang untuk bekerja atau mengelola kesejahteraan seseorang. Sesi ini bertujuan untuk menumbuhkan sikap dan perilaku memegang kendali atas kesejahteraan psikososial, dengan memahami berbagai penyebab dan tanda-tanda stres dan kemampuan diri dan sosial apa yang dimiliki seseorang untuk meningkatkan kesejahteraan mereka.



DESKRIPSI UMUM PELAJARAN

HASIL PELAJARAN YANG DIINGINKAN

- Peserta belajar untuk mempercayai rekan kerja mereka di lingkungan yang menerapkan rasa hormat terhadap privasi, kerahasiaan, dan emosi sesama peserta dan anggota tim.
- Peserta merasa lebih berdaya dengan sumber daya yang mereka miliki setelah pelajaran mengelola stres dan trauma.
- Peserta melakukan perawatan diri dan membantu rekan kerja mereka di masa yang akan datang dengan cara serupa yang telah dipelajari.
- Peserta meningkatkan kesadaran diri untuk melihat kaitan antara stres dan kerentanan keamanan fisik dan digital.



PRINSIP-PRINSIP METODOLOGIS

- Peran utama pelatih adalah memfasilitasi proses pelatihan. Demikian pula, peserta harus dianggap dan diperlakukan sebagai anggota yang cakap, aktif, dan interaktif yang berkontribusi pada proses pembelajaran.
- Menjadikan pembelajaran sebagai proses interaktif di mana peserta didorong untuk secara aktif memberikan masukan dan mencapai tujuan pembelajaran masing-masing dan tujuan pembelajaran dari modul integrasi.
- Memfasilitasi pembelajaran melalui wawasan bersama dan kolektif peserta untuk mengembangkan tema yang lebih luas dari tujuan pelajaran.
- Mengidentifikasi indikator tanggapan peserta terhadap konten pengajaran di seluruh pelajaran untuk dibagikan dengan pelatih spesifik domain dan pelatih lainnya.

PELAJARAN 3	PENGELOLAAN STRES			 90 MENIT
TUJUAN PEMBELAJARAN	<p>Untuk Peserta</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengembangkan pemahaman bahwa stres bisa menjadi dorongan produktif atau kontra-produktif tergantung pada tingkat intensitasnya. 2. Mengetahui kemampuan diri untuk mengatasi stres. 3. Meningkatkan kesadaran akan respons fisiologis dan psikologis yang dialami seseorang saat stres. 4. Mendorong pemberdayaan melalui praktik merawat diri dan membangun komunitas. 		<p>Untuk Peserta</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Memahami wawasan dan tanggapan individu dan kelompok terhadap topik stres dan trauma. Sesuaikan dan kemas isi pelajaran dan diskusi jika diperlukan. 6. Menciptakan ruang inklusif untuk peserta berbagi pengalaman mereka tanpa rasa takut akan praduga atau dihakimi. 7. Membangun lingkungan yang paham bahwa stres dan stres traumatis sebagai respons yang normal. 	
SUMBER DAYA YANG DIPERLUKAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spidol, pulpen, kertas dan kertas tempel. 2. Proyektor dan <i>slide Power Point</i>. 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Pengaturan tempat duduk setengah lingkaran dan fasilitator duduk di lantai. 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Gambar visual dari respons terhadap situasi ancaman. 	
METODE PENGAJARAN	<ul style="list-style-type: none"> • Buatlah topik pelajaran relevan bagi peserta agar dapat memahami dengan memastikan bahwa sifat stresor dan trauma yang disebutkan (dengan menerapkan pendekatan “<i>Do No Harm</i>” atau Tidak Merugikan) relevan dengan peserta. • Pelajaran dilakukan dengan pendekatan partisipatif dan interaktif dengan mendorong peserta untuk berbagi wawasan mereka yang relevan dengan pelajaran yang sedang dibahas, dan gunakan masukan mereka untuk memahami sikap peserta menanggapi stres. Pelajaran harus meneruskan sesi sebelumnya dari pelatih domain lain dengan menggabungkan tanggapan beberapa peserta tertentu terhadap stres untuk menekankan tema holistik keseluruhan pelatihan. • Gunakan wawasan peserta tentang stres dan trauma sebagai pengetahuan kolektif yang dapat digunakan peserta lainnya untuk melihat gambaran yang lebih besar. • Manfaatkan pengalaman pribadi peserta secara etis dengan prinsip <i>Do No Harm</i> (Tidak Merugikan) untuk memfasilitasi pemahaman tentang stres di antara peserta dan bagaimana pengaruhnya terhadap mereka. • Lakukan tanya jawab dengan peserta dan nilai pemahaman mereka tentang pelajaran dan bagaimana mereka menanggapi pengajaran secara keseluruhan. Gunakan pengetahuan ini untuk mengembangkan konten pelajaran selanjutnya. 			





#	DESKRISI	SASARAN PEMBELAJARAN	TITIK PERIKSA
1	<p>Peserta terlebih dahulu mempelajari tujuan dan proses sesi pelajaran. Bagian pertama pelajaran terdiri dari diskusi tentang manajemen stres dan bagian kedua terdiri dari diskusi tentang stres.</p> <p>Pelajaran dimulai dengan Latihan Tangan. Latihan ini memerlukan setiap orang meletakkan tangan mereka di atas kertas dan menggambar telapak tangan dengan pulpen atau pensil. Para peserta kemudian diminta untuk menulis di telapak tangan dan jari tentang apa yang membuat mereka tetap tenang (di dalam jari jempol), apa yang memberi mereka harapan (di dalam jari telunjuk), apa yang membuat mereka bahagia (di jari dalam jari tengah), siapa yang mereka percayai (di dalam jari manis) dan apa yang memotivasi mereka (di dalam jari kelingking).</p> <p>Setelah peserta menyelesaikan latihan ini, tanyakan pendapat mereka, bagian mana yang perlu ditingkatkan dan apa yang mereka kuasai. Peserta juga dapat diminta untuk berbagi dua hal yang mereka sukai dari latihan ini. Namun, mereka boleh menolak berpartisipasi.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Mengenal kemampuan diri untuk mengatasi stres. Mendorong pemberdayaan melalui praktik merawat diri dan membangun komunitas. Memahami wawasan dan tanggapan individu dan kelompok terhadap topik stres dan trauma. Sesuaikan dan kemas isi pelajaran dan diskusi jika diperlukan. Menciptakan ruang inklusif untuk peserta berbagi pengalaman mereka tanpa rasa takut akan praduga atau dihakimi. 	<p><i>Bagaimana latihannya, apa yang perlu mereka tingkatkan dan apa yang sudah mereka kuasai? Atau...</i></p> <p><i>Apakah ada dua hal yang Anda bersedia bagikan dengan semua orang di sini?</i></p>
2	<p>Fasilitator kemudian menekankan bahwa kemampuan diri yang dimiliki pesertalah yang berkontribusi agar mereka dapat berfungsi lebih sehat. Peserta juga didorong untuk tetap melatih kemampuan yang membuat mereka tetap bisa berfungsi pada tingkat stresor dalam kondisi yang berbeda (seperti di tempat kerja dan di tingkat sosial dan pribadi).</p>	<ol style="list-style-type: none"> Mengenal kemampuan diri untuk mengatasi stres. Mendorong pemberdayaan melalui praktik merawat diri dan membangun komunitas. Memahami wawasan dan tanggapan individu dan kelompok terhadap topik stres dan trauma. Sesuaikan dan kemas isi pelajaran dan diskusi jika diperlukan. Menciptakan ruang inklusif untuk peserta berbagi pengalaman mereka tanpa rasa takut akan praduga atau dihakimi. 	
3	<p>Peserta kemudian diperkenalkan dengan kegiatan lain. Kali ini gunakan <i>flip chart</i> dengan empat kotak.</p> <p>Kotak pertama memiliki judul "Harga Diri". Jelaskan secara singkat istilah tersebut pada peserta dan minta peserta menulis apa yang berkontribusi pada "harga diri" mereka yang tinggi. Judul berikutnya berisi "Percaya Diri". tanyakan peserta apa saja kemampuan yang meningkatkan rasa percaya diri mereka, kemampuan tersebut dapat berupa keterampilan sosial dan profesional. Kotak berikutnya di kiri bawah memiliki judul "Keberanian". Minta peserta untuk membuat daftar hal-hal yang memberi mereka keberanian untuk terus berjuang ketika mereka merasa tertantang atau stres. Kotak di sebelahnya memiliki judul "Kekuatan" di mana peserta diminta untuk menuliskan kekuatan pribadi mereka termasuk yang telah membantu atau dapat membantu mereka dalam situasi sulit. Untuk kegiatan ini, peserta diberikan waktu sepuluh menit dan setelah latihan, minta peserta untuk menyebutkan dua hal dari seluruh daftar, yang mereka nyaman untuk dibagikan dengan peserta lain. Mirip dengan latihan tangan, peserta boleh menolak berpartisipasi dalam bagian ini. Setelah kegiatan ini selesai, sesi dapat ditutup.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Mengembangkan pemahaman bahwa stres bisa menjadi dorongan produktif atau kontra-produktif tergantung pada tingkat intensitasnya. Mengenal kemampuan diri untuk mengatasi stres. Memahami wawasan dan tanggapan individu dan kelompok terhadap topik stres dan trauma. Sesuaikan dan kemas isi pelajaran dan diskusi jika diperlukan. Menciptakan ruang inklusif untuk peserta berbagi pengalaman mereka tanpa rasa takut akan praduga atau dihakimi. Membangun lingkungan yang paham bahwa stres dan stres traumatis sebagai respons yang normal. 	<p><i>Peserta diminta untuk menyebutkan gejala stres dan merekomendasikan solusi untuk mengatasinya.</i></p> <p><i>Kapan (stres) 'tidak' membantu Anda dan kapan itu membantu Anda?</i></p> <p><i>Tuliskan salah satu tanda yang kita alami saat mengalami stres?</i></p> <p><i>Dan</i></p> <p><i>Apa yang akan Anda lakukan untuk mengelola tanda-tanda stres ini?</i></p>

#	DESKRIPSI	SASARAN PEMBELAJARAN	TITIK PERIKSA
4	Fasilitator memulai bagian selanjutnya dengan menjelaskan secara singkat apa itu stres dan bagaimana stres bisa menjadi produktif dan traumatis. Untuk menguraikan tentang ini, fasilitator menginformasikan bahwa stres adalah setiap peristiwa atau situasi yang secara fisiologis dan psikologis yang melebihi kemampuan seseorang dalam mengatasi stres. Meskipun 'eustress', adalah jenis stres yang membuat kita cemas secara optimal untuk bersiap melakukan tugas, 'distress' adalah jenis stres yang mengakibatkan kita kewalahan dalam mengatasi stres. Selain itu, stres traumatis adalah jenis stres yang secara kronis mengganggu kemampuan kita untuk mengatasi stresor tertentu. Untuk mendorong pembelajaran yang interaktif, fasilitator mengumpulkan beberapa contoh tentang stresor umum (produktif atau sebaliknya) dari peserta dengan memberi mereka kertas <i>post-it</i> . Setelah menulis di kertas <i>post-it</i> , peserta maju ke depan dan menempelkannya di <i>flip chart</i> . Fasilitator kemudian memanggil semua peserta untuk diskusi singkat tentang 'stresor' dan merangkum topiknya.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengembangkan pemahaman bahwa stres bisa menjadi dorongan produktif atau kontra-produktif tergantung pada tingkat intensitasnya. 3. Meningkatkan kesadaran akan respons fisiologis dan psikologis yang dialami seseorang saat stres. 	
5	Peserta diminta kembali ke tempat duduknya dan kali ini diberikan dua helai kertas <i>post-it</i> . Pada salah satu kertas itu, mereka diminta untuk menuliskan satu gejala (seperti sakit kepala, merasa kesal, tekanan darah tinggi, dll.) yang dialami ketika stres dan tulis di kertas lainnya bagaimana stresor yang mereka identifikasi dapat dikelola atau diatasi.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengembangkan pemahaman bahwa stres bisa menjadi dorongan produktif atau kontra-produktif tergantung pada tingkat intensitasnya. 3. Meningkatkan kesadaran akan respons fisiologis dan psikologis yang dialami seseorang saat stres. 	
6	Fasilitator kemudian meminta peserta untuk menempelkan kembali kertas <i>post-it</i> pada <i>flip chart</i> . Fasilitator merangkum topik dan pelajaran dengan menggarisbawahi pentingnya mengenal kemampuan diri kita (berfokus pada meningkatkan merawat diri kita dan terlibat dalam pembangunan komunitas) untuk mitigasi dan pengelolaan stresor dalam hidup kita.	<ol style="list-style-type: none"> 2. Mengetahui kemampuan diri untuk mengatasi stres. 3. Meningkatkan kesadaran akan respons fisiologis dan psikologis yang dialami seseorang saat stres. 	
7	Fasilitator mencoba menyoroti efek stres dengan melakukan "latihan cangkir". Letakkan secangkir penuh air dengan cawan di hadapan peserta. Cangkir menggambarkan diri seseorang, cawan menggambarkan hubungan sosial seseorang, dan air sebagai roh atau jiwa seseorang. Stres (batu) memengaruhi semangat kita dan kesejahteraan pribadi kita dan ketika stres menjadi tinggi, maka akan terjadi tumpahan dan itu memengaruhi hubungan sosial kita juga. Intinya di sini adalah untuk memahami bagaimana stres, seperti batu, memengaruhi diri kita, dan orang-orang di sekitar kita, yaitu hubungan sosial kita.	<ol style="list-style-type: none"> 4. Mendorong pemberdayaan melalui praktik merawat diri dan membangun komunitas. 	



4

Perawatan diri: Membangun Resiliensi dan Solidaritas

Sesi ini dilakukan setelah sesi Pengelolaan Stres. Tujuan dari sesi ini adalah memperkuat sikap kepemilikan baru yang proaktif terhadap kesejahteraan psikososial seseorang. Sesi ini menjelaskan pelajaran lebih lanjut dengan mendukung peserta untuk mengembangkan sikap yang tidak menghakimi, melainkan sikap yang didorong oleh nilai-nilai akan mekanisme koping. Ada perilaku tertentu seperti olahraga, menghabiskan waktu dengan teman atau keluarga, meditasi, melakukan pekerjaan kreatif, mendaki, atau hal-hal sederhana seperti mendengarkan musik, yang dapat berdampak baik terhadap kesejahteraan psikososial seseorang. Sebaliknya, tindakan seperti penyalahgunaan zat, jam kerja yang terlalu panjang, kurang tidur atau istirahat, atau penyangkalan diri akan kerentanan cenderung akan berdampak kurang baik terhadap kesejahteraan seseorang. Sesi ini bertujuan untuk mendukung peserta supaya memahami perbedaan ini dan membuat pilihan berdasarkan pertimbangan matang tentang perilaku yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan psikososial.

DESKRIPSI UMUM PELAJARAN

HASIL PELAJARAN YANG DIINGINKAN

- Peserta mendapatkan pemahaman tentang resiliensi dan mengenali sumber daya dalam diri masing-masing untuk perawatan diri.
- Peserta merasa diri mereka lebih berdaya dengan sumber daya yang mereka sadari setelah pelajaran.
- Peserta mendapatkan wawasan yang lebih baik tentang perencanaan keamanan digital dan fisik mereka sebagai hasil dari resiliensi positif.
- Peserta mendapatkan kemampuan untuk mengeksplorasi sumber daya dalam diri yang lebih sesuai untuk resiliensi sejati.
- Peserta belajar bagaimana melakukan perawatan diri dan membantu rekan-rekan dengan alat yang dipelajari secara serupa.
- Peserta meningkatkan kesadaran diri akan kesejahteraan yang terintegrasi.

✓ PRINSIP-PRINSIP METODOLOGIS

- Peran utama pelatih adalah untuk memfasilitasi proses pelatihan. Demikian pula, para peserta harus dianggap dan diperlakukan sebagai anggota yang cakap, aktif, dan interaktif, yang berkontribusi pada proses pembelajaran.
- Menjadikan pembelajaran sebagai proses interaktif di mana peserta didorong untuk memberikan masukan secara aktif terhadap proses pembelajaran yang akan menghasilkan pencapaian tujuan pembelajaran masing-masing dan tujuan pembelajaran resiliensi emosional.
- Memfasilitasi pembelajaran melalui wawasan bersama dan kolektif tentang resiliensi emosional untuk mengembangkan tema yang lebih luas dari tujuan pelajaran.
- Identifikasi indikator tanggapan peserta terhadap konten pengajaran di seluruh pelajaran untuk dibagikan dengan pelatih spesifik domain dan pelatih lainnya.
- Sesuaikan pelajaran agar sesuai dengan peserta dan realitas mereka. Pelajaran yang tepat untuk satu peserta mungkin tidak sesuai untuk peserta lain. Fasilitasi proses pembelajaran untuk membantu mereka dalam situasi kehidupan mereka yang berkembang dan di masa depan.

PELAJARAN 4	PERAWATAN DIRI: MEMBANGUN RESILIENSI DAN SOLIDARITAS			 60 MENIT
TUJUAN PEMBELAJARAN	<p>Untuk Peserta</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami resiliensi dan berbagai gaya resiliensi. 2. Menumbuhkan pemahaman bahwa resiliensi adalah respons normal terhadap stres tergantung pada gaya (dan kebiasaan) resiliensi seseorang. 3. Menciptakan pemahaman tentang produktivitas gaya resiliensi yang sehat dan positif dan mengapa itu penting. 4. Menciptakan pemberdayaan melalui pemahaman tentang praktik perawatan diri dan pembentukan komunitas. 5. Memahami hubungan antara keamanan fisik dan digital untuk membangun resiliensi. 		<p>Untuk Pelatih</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Sediakan lingkungan yang mendukung bagi para peserta untuk berbicara tentang pengalaman mereka tanpa merasa kewalahan karena mengingat kembali pengalaman mereka, yakni Do No Harm (Tidak Merugikan). 7. Pahami wawasan individu yang dibagikan oleh peserta mengenai berbagai gaya resiliensi emosional untuk menyesuaikan dan membingkai konten pelajaran dan diskusi. 8. Ciptakan ruang yang inklusif pada para peserta untuk berbagi pengalaman mereka tanpa rasa takut akan praduga atau dihakimi. 	
SUMBER DAYA YANG DIPERLUKAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spidol, pulpen, kertas dan kertas tempel. 2. Proyektor dan <i>slide Power Point</i>. 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Pengaturan tempat duduk setengah lingkaran dan fasilitator duduk di lantai. 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Gambar visual dari respons terhadap situasi ancaman. 	



METODE PENGAJARAN	<ul style="list-style-type: none"> • Buatlah topik pelajaran relevan untuk peserta, misalnya bagi mereka yang berlatar belakang sebagai pembela HAM atau jurnalis, dengan membiarkan mereka untuk terbuka secara emosional dengan memastikan gaya-gaya resiliensi (dengan menggunakan pendekatan “Do No Harm” atau Tidak Merugikan) relevan untuk audiens. • Pelajaran dilakukan dengan pendekatan partisipatif dan interaktif dengan mendorong peserta untuk berbagi wawasan mereka yang relevan dengan pelajaran yang sedang dibahas, dan menggunakan masukan tersebut untuk memahami sikap peserta terhadap resiliensi secara umum dan gaya resiliensi. Pelajaran ini juga menambahkan sesi sebelumnya dari pelatih domain lain dan pelajaran tentang stres dan trauma dengan mengintegrasikan tema resiliensi untuk menekankan tema holistik pada pelatihan secara keseluruhan. • Gunakan wawasan masing-masing peserta tentang stres dan trauma sebagai wawasan kolektif yang dapat membantu peserta lain sehingga memungkinkan semua peserta untuk melihat gambaran yang lebih besar. • Menggunakan pengalaman pribadi para peserta secara etis dengan prinsip “Do No Harm” (Tidak Merugikan) untuk memfasilitasi wawasan peserta tentang resiliensi dan bagaimana hal itu memengaruhi mereka. • Lakukan tanya jawab peserta dan evaluasi pemahaman mereka tentang pelajaran dan bagaimana mereka menanggapi keseluruhan pengajaran. Gunakan pengetahuan ini untuk mengembangkan konten pelajaran selanjutnya.
------------------------------	---

#	DESKRIPSI	SASARAN PEMBELAJARAN	TITIK PERIKSA
1	<p>Pelatih memperkenalkan pelajaran dan menyebutkan tujuan pelajaran dengan cara yang bermakna, agar peserta dapat memahami tujuan sesi dan pentingnya.</p> <p>Fasilitator akan memulai diskusi dengan menyebutkan kembali konsep tentang respons terhadap situasi yang mengancam dan bagaimana kita mencoba untuk mengurangi efek jangka panjang dari peristiwa yang menimbulkan stres. Tujuannya adalah untuk membangun diskusi dan menghubungkannya dengan mekanisme koping (resiliensi).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami resiliensi dan berbagai gaya resiliensi. 	
2	<p>Perkenalkan peserta pada perilaku-perilaku yang berkontribusi pada perilaku fungsional resiliensi. Fasilitator dapat menggunakan alat bantu visual yang digambar untuk mengilustrasikan konsep Resiliensi. Salah satu contoh adalah pegas (yang dapat menggambarkan kemampuan kita untuk mengatasi stres itu sendiri, yaitu resiliensi).</p> <p>Selanjutnya, untuk mengembangkan diskusi, pelatih dapat menggunakan gambar Mobil SUV dengan orang-orang di dalamnya, yang mengemudi di jalan bergelombang. Fasilitator dapat menjelaskan bahwa jika peredam kejut (peralatan seperti pegas yang dipasang di mobil untuk meredam guncangan di permukaan yang rata) rusak, maka akan berdampak pada kinerja mobil yaitu tidak hanya merusak struktur mobil, tetapi juga berdampak pada orang yang duduk di dalam mobil. Hal yang sama berlaku untuk kapasitas (resiliensi) untuk menghadapi stres. Ketika kita mengalami stres, itu tidak hanya memengaruhi pada kita sendiri, namun juga memengaruhi orang-orang penting dalam hidup kita. Dengan mengembangkan poin resiliensi, fasilitator mungkin dapat melanjutkan diskusi lebih lanjut.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Menumbuhkan pemahaman bahwa resiliensi adalah respons normal terhadap stres tergantung pada gaya (dan kebiasaan) resiliensi seseorang. 3. Menciptakan pemahaman tentang produktivitas gaya resiliensi yang sehat dan positif dan mengapa itu penting. 6. Sediakan lingkungan yang mendukung bagi para peserta untuk berbicara tentang pengalaman mereka tanpa merasa kewalahan karena mengingat kembali pengalaman mereka, yakni Do No Harm (Tidak Merugikan). 7. Pahami wawasan individu yang dibagikan oleh peserta mengenai berbagai gaya resiliensi emosional untuk menyesuaikan dan membingkai konten pelajaran dan diskusi. 	

#	DESKRIPSI	SASARAN PEMBELAJARAN	TITIK PERIKSA
3	Diskusikan cara-cara “Reaktif” (alih-alih menggunakan istilah ‘Negatif’) dalam membangun resiliensi. Bagaimana stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan orang merespons dengan tipe perilaku tertentu yang memengaruhi aspek psikososial kehidupan pribadi dan pekerjaan mereka. Berikan beberapa contoh Resiliensi Reaktif (gunakan ini sebagai istilah alternatif untuk resiliensi ‘Negatif’), dan kemudian minta peserta untuk menyebutkan masukan mereka dengan merefleksikan perilaku dan emosi lain apa yang menurut mereka termasuk dalam resiliensi ‘reaktif’.	<ol style="list-style-type: none"> Menumbuhkan pemahaman bahwa resiliensi adalah respons normal terhadap stres tergantung pada gaya (dan kebiasaan) resiliensi seseorang. Menciptakan pemahaman tentang produktivitas gaya resiliensi yang sehat dan positif dan mengapa itu penting. Sediakan lingkungan yang mendukung bagi para peserta untuk berbicara tentang pengalaman mereka tanpa merasa kewalahan karena mengingat kembali pengalaman mereka, yakni Do No Harm (Tidak Merugikan). Pahami wawasan individu yang dibagikan oleh peserta mengenai berbagai gaya resiliensi emosional untuk menyesuaikan dan membingkai konten pelajaran dan diskusi. 	<p><i>Perilaku apa yang menurut Anda dapat menghambat kemampuan seseorang untuk mengurangi stres secara efektif?</i></p>
4	Fasilitator melanjutkan diskusi ke Resiliensi “Positif”. Peserta kemudian diminta untuk membuat daftar sepuluh cara yang dapat berfungsi sebagai metode yang produktif dan lebih sehat bagi resiliensi mereka. Setelah itu, peserta akan diminta untuk memberikan masukan tentang konsekuensi apa yang mungkin terjadi dari kumpulan sumber daya atau alat resiliensi mereka.	<ol style="list-style-type: none"> Menumbuhkan pemahaman bahwa resiliensi adalah respons normal terhadap stres tergantung pada gaya (dan kebiasaan) resiliensi seseorang. Menciptakan pemahaman tentang produktivitas gaya resiliensi yang sehat dan positif dan mengapa itu penting. Sediakan lingkungan yang mendukung bagi para peserta untuk berbicara tentang pengalaman mereka tanpa merasa kewalahan karena mengingat kembali pengalaman mereka, yakni Do No Harm (Tidak Merugikan). Pahami wawasan individu yang dibagikan oleh peserta mengenai berbagai gaya resiliensi emosional untuk menyesuaikan dan membingkai konten pelajaran dan diskusi. Ciptakan ruang yang inklusif pada para peserta untuk berbagi pengalaman mereka tanpa rasa takut akan praduga atau dihakimi. 	<p><i>Cara resiliensi positif apa yang berhasil untukmu di masa lalu? Atau kebiasaan apa saja yang membantu mengurangi stres tanpa memengaruhi kesejahteraan fisik dan sosial kita.</i></p> <p><i>(Untuk daftar) Alat atau sumber daya apa lagi yang dapat Anda manfaatkan untuk meningkatkan mekanisme resiliensi Anda? Buat daftar resiliensi Anda sendiri.</i></p>
5	Setelah diskusi, sesi diakhiri dengan sesi tanya jawab agar para peserta berbagi wawasan mereka untuk memastikan mereka meninggalkan sesi dengan rasa berdaya. Hal ini dapat dicapai dengan meninjau kembali secara singkat tentang bagaimana perawatan diri dan komunitas menjadi sumber daya untuk membangun resiliensi. Selain itu, sebelum menutup, penting bagi fasilitator untuk membahas bagaimana kesejahteraan emosional individu dapat memberi mereka kapasitas untuk menghubungkan kesejahteraan digital, fisik, dan emosional mereka karena dua komponen lainnya sama pentingnya dengan unsur kesejahteraan holistik.	<ol style="list-style-type: none"> Menciptakan pemberdayaan melalui pemahaman tentang praktik perawatan diri dan pembentukan komunitas. Memahami hubungan antara keamanan fisik dan digital untuk membangun resiliensi. Ciptakan ruang yang inklusif pada para peserta untuk berbagi pengalaman mereka tanpa rasa takut akan praduga atau dihakimi. 	<p><i>Bagaimana perasaan Anda?</i></p> <p><i>Apa yang menurut Anda paling berguna dalam sesi tersebut dan apa yang telah Anda peroleh dari sesi ini ?</i></p> <p><i>Apa yang dapat kami tingkatkan untuk meningkatkan praktik perawatan diri Anda ?</i></p> <p><i>Saran: Anda dapat mendorong peserta untuk memulai jurnal.</i></p>



5

Pertolongan Pertama Psikososial

Konsep pertolongan pertama psikososial dalam praktiknya bukanlah hal baru; namun, mungkin tampak sebagai konsep baru bagi para peserta dan fasilitator sesi. Pertolongan pertama psikososial adalah bantuan yang dapat ditawarkan oleh setiap individu (tanpa pelatihan psikologis atau klinis) kepada korban yang mengalami trauma. Sesi ini biasanya dijadwalkan setelah sesi pertolongan pertama fisik.

Pertolongan pertama psikososial, bukan hanya sarana intervensi, tetapi sesi yang mengembangkan pemahaman tentang respons manusia saat mengalami situasi traumatis. Dengan mempertimbangkan respons-respons ini, sesi ini mengusulkan intervensi yang diinginkan dan tidak diinginkan untuk membantu menenangkan dan menghibur korban setelah pengalaman traumatis.



DESKRIPSI UMUM PELAJARAN

HASIL PELAJARAN YANG DIINGINKAN

- Peserta belajar untuk mempercayai rekan kerja mereka di lingkungan yang menghormati privasi, kerahasiaan dan perasaan serta emosi sesama peserta dan anggota tim.
- Peserta mendapatkan kemampuan untuk mengintegrasikan praktik antara domain keamanan fisik dan domain psikososial.
- Peserta merasa diri mereka lebih berdaya dengan sumber daya yang mereka sadari setelah pelajaran mereka
- Peserta belajar cara melakukan perawatan diri dan membantu rekan kerja (membangun komunitas) di masa yang akan datang dengan alat yang serupa.
- Peserta memiliki kemampuan untuk bertindak dengan hati-hati dengan orang lain ketika memberikan pertolongan pertama medis bersama dengan pertolongan pertama psikososial.

✓ PRINSIP-PRINSIP METODOLOGIS

- Fasilitator menggunakan pendekatan yang berbeda seperti diskusi interaktif dan daftar tindakan sederhana yang harus dilakukan dan dihindari saat memberikan pertolongan pertama psikososial.
- Untuk menciptakan pemahaman di antara para peserta tentang efektivitas dan keterbatasan pertolongan pertama psikososial. Penting untuk diingat, bahwa pertolongan pertama psikososial tidak sama dengan konseling psikososial.
- Jika diperlukan, gunakan intervensi pelatih fisik untuk membantu menghubungkan pertolongan pertama psikososial dengan pertolongan pertama medis.

PELAJARAN 5	PERTOLONGAN PERTAMA PSIKOSOSIAL  40 MENIT		
TUJUAN PEMBELAJARAN	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>Untuk Peserta</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami konsep pertolongan pertama psikososial. 2. Menciptakan pemahaman tentang perilaku apa saja yang tidak membantu saat menyediakan bantuan pada seseorang yang mengalami kejadian traumatis. 3. Memahami reaksi individu dan kelompok terhadap subjek pertolongan pertama psikososial untuk menyesuaikan dan menyusun konten dan diskusi, khususnya dengan pelajaran atau konten pelajaran pertolongan pertama medis. 4. Memperkuat dan melengkapi konten pelajaran pertolongan pertama medis dan bagaimana peserta dapat menghubungkan penggunaan pertolongan pertama psikososial dengan pertolongan pertama medis. </div> <div style="width: 45%;"> <p>Untuk Pelatih</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Memahami wawasan individu yang dibagikan oleh peserta terkait konsep dan praktik pertolongan pertama psikososial. 6. Menciptakan ruang inklusif untuk peserta membagikan pengalaman mereka tanpa rasa takut akan praduga atau dihakimi. 7. Menumbuhkan lingkungan yang nyaman untuk peserta agar mengenal langkah-langkah, serta perilaku yang membantu dan yang tidak membantu saat menyediakan pertolongan pertama medis dan psikososial pada orang lain. </div> </div>		
SUMBER DAYA YANG DIPERLUKAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spidol, pulpen, kertas dan kertas tempel. 2. Proyektor dan <i>slide Power Point</i>. 3. Pengaturan tempat duduk setengah lingkaran. 4. Gambar visual dari perilaku yang membantu atau simbol pertolongan pertama yang netral (tidak menimbulkan kegerian). 		
METODE PENGAJARAN	<ul style="list-style-type: none"> • Buatlah topik pelajaran yang relevan bagi peserta, seperti bagi mereka yang berlatar belakang Pembela Hak Asasi Manusia atau Jurnalistik, membuat pertolongan pertama psikososial (dengan memperhatikan pendekatan “<i>Do No Harm/Tidak Merugikan</i>”) seiring dengan praktik pertolongan pertama medis yang relevan dengan audiens. • Pelajaran akan dilakukan dengan pendekatan partisipatif dan interaktif dengan mendorong peserta untuk berbagi wawasan mereka yang relevan dengan pelajaran yang sedang dibahas, dan menggunakan masukan tersebut untuk memahami sikap peserta terhadap pertolongan pertama psikososial sebagai perilaku altruistik. Pelajaran ini juga menambahkan sesi sebelumnya dari pelatih domain lain dan pelajaran sebelumnya tentang pertolongan pertama medis dengan mengintegrasikan tema pertolongan pertama psikososial untuk menekankan tema holistik dari keseluruhan pelatihan. • Gunakan wawasan masing-masing peserta tentang pertolongan pertama psikososial sebagai wawasan kolektif yang bermanfaat bagi peserta lain sehingga memungkinkan semua peserta untuk melihat perspektif yang lebih besar. • Menggunakan pengalaman pribadi peserta secara etis dengan prinsip <i>Do No Harm</i> (Tidak Merugikan) untuk memfasilitasi wawasan tentang praktik pertolongan pertama psikososial di antara peserta dan bagaimana pengaruhnya pada mereka. • Lakukan tanya jawab dengan peserta dan evaluasi pemahaman mereka tentang pelajaran dan bagaimana mereka menanggapi pengajaran secara keseluruhan. Gunakan pengetahuan ini untuk membangun konten pelajaran selanjutnya. 		



#	DESKRIPSI	SASARAN PEMBELAJARAN	TITIK PERIKSA
1	<p>Pelatih memulai dengan memperkenalkan pelajaran dan tujuan pelajaran dengan cara yang bermakna (yaitu menghubungkan dengan pentingnya pertolongan pertama medis), sehingga memungkinkan peserta untuk memahami tujuan dan pentingnya sesi ini.</p> <p>Diskusi dilanjutkan dengan membahas bagaimana naluri bertahan hidup telah berevolusi dengan evolusi otak manusia dari waktu ke waktu. Secara khusus, bagaimana manusia telah meningkatkan keterampilan bertahan hidup mereka dengan beradaptasi di hampir setiap lingkungan dan memodifikasi perilaku bertahan hidup mereka.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami konsep pertolongan pertama psikososial. 3. Memahami reaksi individu dan kelompok terhadap subjek pertolongan pertama psikososial untuk menyesuaikan dan menyusun konten dan diskusi, khususnya dengan pelajaran atau konten pelajaran pertolongan pertama medis. 4. Memperkuat dan melengkapi konten pelajaran pertolongan pertama medis dan bagaimana peserta dapat menghubungkan penggunaan pertolongan pertama psikososial dengan pertolongan pertama medis. 6. Menciptakan ruang inklusif untuk peserta membagikan pengalaman mereka tanpa rasa takut akan praduga atau dihakimi. 	
2	<p>Peserta kemudian dijelaskan tentang bagaimana rasa takut mereka berfungsi dan respons adrenalin, bagaimana fungsi dan respons ini mempengaruhi perilaku bertahan hidup kita dan konsekuensinya.</p> <p>Fasilitator kemudian melanjutkan diskusi tentang "Response to Danger" ("Respons Terhadap Bahaya". Kemudian diskusikan tentang respons dan relevansi respons terhadap situasi darurat, terutama dengan menghubungkan contoh pertolongan pertama medis, seperti contoh respons "tend and befriend" ("merawat dan membantu"), yang cenderung dilakukan saat orang-orang bersiap-siap untuk membantu orang lain.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 4. Memperkuat dan melengkapi konten pelajaran pertolongan pertama medis dan bagaimana peserta dapat menghubungkan penggunaan pertolongan pertama psikososial dengan pertolongan pertama medis. 7. Menumbuhkan lingkungan yang nyaman untuk peserta agar mengenal langkah-langkah, serta perilaku yang membantu dan yang tidak membantu saat menyediakan pertolongan pertama medis dan psikososial pada orang lain. 	

#	DESKRIPSI	SASARAN PEMBELAJARAN	TITIK PERIKSA
3	Fasilitator kemudian mencoba membangun pola pikir yang diperlukan seseorang sebelum membantu orang lain. Hal ini dapat dilakukan dengan mudah dengan merujuk ke komponen 'Bahaya' dari pelajaran pertolongan pertama (medis) di mana seseorang diminta untuk menenangkan diri terlebih dahulu dan menilai situasi sebelum memberikan pertolongan pertama medis. Hal ini dapat dilakukan dengan memperkuatnya dengan langkah-langkah menenangkan diri sebelum membantu seseorang setelah kejadian traumatis, yaitu <i>Stop, Breathe, Think</i> dan <i>Act</i> (Berhenti, Bernapas, Berpikir dan Bertindak).	<ol style="list-style-type: none"> 3. Memahami reaksi individu dan kelompok terhadap subjek pertolongan pertama psikososial untuk menyesuaikan dan menyusun konten dan diskusi, khususnya dengan pelajaran atau konten pelajaran pertolongan pertama medis. 4. Memperkuat dan melengkapi konten pelajaran pertolongan pertama medis dan bagaimana peserta dapat menghubungkan penggunaan pertolongan pertama psikososial dengan pertolongan pertama medis. 	
4	Fasilitator kemudian melanjutkan diskusi dengan menjelaskan perilaku-perilaku yang dapat membantu kondisi seseorang. Diskusi ini sekali lagi menggarisbawahi hubungan langsung antara pertolongan pertama emosional atau psikososial dan pertolongan pertama medis. Perilaku menolong yang termasuk dalam kategori pertolongan pertama psikososial hamper sama seperti yang dilakukan saat memberikan pertolongan pertama medis. Setelah itu, fasilitator juga harus menguraikan relevansi pertolongan pertama psikososial dalam situasi seperti paska Bencana Alam atau pengungsi dari daerah yang dilanda konflik.	<ol style="list-style-type: none"> 2. Menciptakan pemahaman tentang perilaku apa yang tidak membantu ketika memberikan bantuan kepada orang lain setelah kejadian traumatis. 7. Menumbuhkan lingkungan yang nyaman bagi peserta untuk membiasakan diri dengan pemahaman tentang langkah-langkahnya, serta perilaku yang membantu dan tidak membantu ketika memberikan pertolongan pertama medis dan pertolongan pertama psikososial kepada orang lain. 6. Ciptakan ruang inklusif bagi para peserta untuk berbagi pengalaman mereka tanpa rasa takut akan praduga atau dihakimi. 	<i>Tanyakan kepada peserta, setelah diskusi, mengapa perilaku berbahaya tertentu tidak boleh dilakukan ketika memberikan pertolongan pertama psikologis.</i>
5	Untuk kepentingan peserta dan siapapun yang menerima atau diberikan pertolongan pertama psikososial, siapa pun yang melakukannya harus memahami bahwa ada perilaku tertentu yang perlu dihindari untuk menjaga kondisi psikososial dan kesejahteraan fisik seseorang. Setelah diskusi, sesi ditutup dengan sesi tanya jawab agar para peserta berbagi wawasan. Tujuannya adalah agar peserta pulang dengan merasa lebih berdaya dan sebagai penutup pada sesi pelajaran.	<ol style="list-style-type: none"> 5. Memahami wawasan individu yang dibagikan oleh peserta terkait konsep dan praktik pertolongan pertama psikososial. 7. Menumbuhkan lingkungan yang nyaman untuk peserta agar mengenal langkah-langkah, serta perilaku yang membantu dan yang tidak membantu saat menyediakan pertolongan pertama medis dan psikososial pada orang lain. 	<i>Bagaimana perasaan Anda & apa yang menurut Anda paling berguna dalam sesi ini dan apa yang Anda peroleh dari sesi ini?</i>

Pelajaran ini dapat difasilitasi bersama dengan pelajaran pertolongan pertama fisik. Pelajaran pertolongan pertama fisik dapat difasilitasi sementara pelatih psikososial menggabungkan dan memperkuat unsur psikososial pertolongan pertama.



IREX

1275 K STREET NW, SUITE 600 • WASHINGTON, DC 20005

© 2017 IREX. SELURUH HAK CIPTA.

IREX mendukung penggunaan dan distribusi Kurikulum dan isinya oleh orang lain untuk tujuan pendidikan, dengan ketentuan memberikan atribusi yang sesuai pada IREX dan isinya tidak digunakan untuk membuat karya turunan.



KETAHUI LEBIH LANJUT > [IREX.org](https://www.irex.org)

1275 K Street NW, Suite 600, Washington, DC 20005
+1 (202) 628 8188 • irex@irex.org • www.irex.org

