

Hubungan Online yang Sehat

Peserta akan mempelajari kualitas yang membentuk hubungan yang sehat dan baik, dan bagaimana perilaku online berperan dalam hubungan yang sehat dan tidak sehat. Peserta juga akan meneliti kesempatan dan tantangan seputar persimpangan antara media sosial dan hubungan antara grup rekannya sendiri dan mempelajari cara mempromosikan ketulusan dan saling menghormati di kalangan rekannya.

Penyebutan Kosa Kata Terkait Hubungan

Bagian Satu

Interaksi Kelas

Minta peserta membentuk lingkaran.

Beri Tahu Siswa Anda

Hari ini, saya ingin membahas tentang bagaimana apa yang kita lakukan secara online bisa berdampak pada kesehatan hubungan kita. Kita juga akan membahas tentang apa yang bisa kamu lakukan untuk menjadi “upstander” bagi orang lain, dan mengetahui saat teman kita membutuhkan bantuan untuk beberapa masalahnya dalam hubungan.

Ajukan Pertanyaan ke Siswa Anda

Siapa yang pernah mendengar kata “bystander” atau “upstander”? Apa artinya kata-kata tersebut untuk kamu?

Interaksi Kelas

Dengarkan 2-3 tanggapan.

Beri Tahu Siswa Anda

Seperti yang kamu katakan, bystander adalah seseorang yang menonton suatu tindakan terjadi. Untuk latihan hari ini, kita akan membahas tentang tindakan yang berkaitan dengan hubungan yang tidak sehat/tidak baik. Seorang upstander adalah seseorang yang merespons dengan positif, mungkin dengan mendukung korban, membantu menghentikan tindakan, atau dengan cara lain, tergantung situasinya.

Bagian Dua

Beri Tahu Siswa Anda

Sekarang mari kita membahas tentang hubungan: pertama, kita harus menyadari bahwa “hubungan” merupakan istilah yang sangat luas. Untuk tujuan kami, kami akan mendefinisikan “hubungan” sebagai koneksi apa pun di antara teman. Misalnya, kamu mungkin terkait dengan rekanmu sebagai teman, teman sekolah, atau sebagai anggota dari aktivitas yang sama di luar sekolah (mis., klub film). Saat membahas tentang hubungan yang sehat, pertanyaan sulit selalu muncul: “Apa sebenarnya hubungan yang sehat itu?” Setiap orang memiliki ide yang berbeda tentang topik ini, dan ada banyak jawaban yang bagus.

Untuk memastikan bahwa kita semua memiliki pemahaman yang sama, mari kita sebutkan tentang kata-kata yang bisa mendeskripsikan hubungan yang sehat, pertemanan, teman sekolah, berbagai macam hubungan! Kita tahu bahwa terkadang hal-hal tidak berjalan semestinya dalam semua jenis hubungan, jadi mari kita membahas tentang perilaku yang sehat khusus untuk berbagai jenis.

Mari kita memainkan permainan kecil. Dalam lingkaran dan secara berurutan, mari satu per satu kita ucapkan satu kata yang mendeskripsikan hubungan yang sehat. Saya akan mulai. Menurut saya, hubungan itu _____ (suportif, peduli, baik, dll.).

Interaksi Kelas

Tuliskan apa yang dikatakan peserta pada flipchart.

Beri Tahu Siswa Anda

Bagus! Terima kasih sudah sumbang pendapat! Mari kita melihat kata-kata ini.

Ajukan Pertanyaan ke Siswa Anda

Apa kita setuju?

Apa ada hal lain yang ingin ditambahkan?

Dari kata-kata ini, ada yang bisa bikin satu kalimat definisi hubungan yang sehat?

Pandu grup dalam mengembangkan definisi bersama tentang hubungan yang sehat.

Gallery Walk

Bagian Satu

Interaksi Kelas

Bagi peserta menjadi pasangan-pasangan.

Beri Tahu Siswa Anda

Setelah kita memiliki daftar yang sangat bagus tentang hal-hal yang kita pikirkan ketika kita membahas tentang 'hubungan yang sehat,' sekarang waktunya untuk mengalihkan fokus kita sedikit dan melihat pengalaman kita sendiri dengan hubungan di Internet.

Interaksi Kelas

Tulis satu pertanyaan dari daftar kemungkinan di bawah ini pada sebuah poster dan tempelkan poster di sekeliling ruangan.

Kemungkinan Pertanyaan Poster:

1. Dengan siapa kamu berinteraksi melalui teknologi?
2. Platform, layanan, atau situs web apakah yang kamu gunakan untuk berinteraksi dengan orang?
3. Bagaimana Internet dan teknologi seluler (seperti tablet atau ponsel) memberi kamu kesempatan untuk menjalin atau mempertahankan hubungan yang sehat?
4. Bagaimana kamu bisa terus berhubungan dengan orang berkat perangkat seluler dan komputer?
5. Apa tantangan yang ditimbulkan Internet dan perangkat seluler dalam menjalin/mempertahankan hubungan yang sehat?
6. Drama pertemanan seperti apa yang pernah kamu lihat atau alami karena hal-hal yang diposting secara online?

Beri Tahu Siswa Anda

Saya akan memberi beberapa sticky note dan pena kepada setiap pasangan. Pada poster di sekeliling ruangan ini merupakan pertanyaan yang berbeda. Saat saya memberi kamu materi, kamu dapat mengelilingi poster. Tuliskan jawaban kamu pada sticky note dan tempelkan pada poster itu. Jika kamu memiliki lebih dari satu

jawaban untuk sebuah pertanyaan, tuliskan jawaban pada sticky yang terpisah dan tempelkan pada poster itu. Kamu memiliki waktu 8 menit. Bergembiralah!

Interaksi Kelas

Kumpulkan poster di akhir aktivitas dan kumpulkan semua grup kembali.

Ajukan Pertanyaan ke Siswa Anda

Apa jawaban umum untuk setiap pertanyaan itu?

Apakah ada hal-hal yang menurut kamu hilang?

Apakah ada tren yang kamu sadari?

Bagaimana teknologi telah mengubah hubungan kamu dengan teman kamu?

Apakah teknologi telah membuat hal-hal menjadi lebih mudah atau lebih sulit?
Kenapa?

Diskusi Skenario

Diskusi

Beri Tahu Siswa Anda

Sekarang kita akan mendiskusikan skenario yang berkaitan dengan teknologi dan hubungan yang disebut dengan “over-texting.”

Apakah ada yang tahu apa yang dimaksud dengan “over-texting”?

Interaksi Kelas

Dengarkan 2-3 tanggapan.

Beri Tahu Siswa Anda

Over-texting adalah ketika seseorang mengirimkan terlalu banyak teks kepada orang lain sehingga orang itu menjadi kewalahan.

Ajukan Pertanyaan ke Siswa Anda

Apakah kamu pernah mengalami over-texting?

Jika kamu adalah orang yang menerima pesan teks, apa yang akan kamu lakukan? Kenapa?

Jika salah satu teman mendekati kamu dan berkata bahwa dia menghadapi situasi ini, apa saran yang akan kamu berikan? Apakah kamu akan mengambil tindakan? Berbagai tindakan apa yang bisa kamu ambil?

1. Tindak lanjut: Mengambil tindakan ini untuk membantu temanmu juga disebut “upstanding.”

Ajukan Pertanyaan ke Siswa Anda

Apa yang bisa menghentikan seseorang dalam membela temannya?

Mari berpura-pura bahwa salah satu temanmu meminta temannya untuk berhenti mengirimkan terlalu banyak pesan teks. Apa yang terjadi jika temannya mulai datang ke rumahnya sepanjang waktu, terus meminta untuk menemuinya? Masalah ini sepertinya menjadi semakin buruk, yang bisa disebut dengan “memanas.” Apa saran yang akan kamu berikan kepada temanmu jika masalahnya semakin memanas?

Jika masalah itu semakin memanas, apa kamu masih dapat menanggapi sebagai

upstander dengan cara yang sama seperti sebelumnya? Apa tindakan yang dapat kamu ambil sekarang untuk menjadi upstander?

Beri Tahu Siswa Anda

“Over-texting” hanyalah salah satu contoh situasi di mana teknologi dapat menghalangi hubungan yang sehat.

Ajukan Pertanyaan ke Siswa Anda

Apa contoh lainnya?

Apa saja solusi untuk masalah itu?

Apa yang kita dapatkan dari diskusi kita sejauh ini tentang peran teknologi dalam hubungan?

Interaksi Kelas

Pandu diskusi tentang dampak positif dan negatif teknologi dalam hubungan.

Aktivitas Spektrum

Bagian Satu

Beri Tahu Siswa Anda

Mari kita melihat perilaku tertentu dalam hubungan yang sehat dan tidak sehat dan di mana posisi perilaku tersebut pada spektrum dari sehat ke tidak sehat.

Saya akan memberi kamu satu sticky note. Pada sticky note tertulis aktivitas yang terjadi dalam hubungan, seperti “mengirim pesan teks kepada pacar kamu sepanjang hari” atau “bertukar kata sandi media sosial” Setelah memberi sticky note, saya ingin kamu berdiri dan maju ke depan. Di salah satu sisi ruangan adalah untuk perilaku hubungan yang sehat, dan di sisi lain adalah untuk perilaku hubungan yang tidak sehat.

Saat kamu maju, pikirkan tentang seberapa sehat atau tidak sehatnya perilaku pada kartu, dan berdirilah dalam barisan. Misalnya, jika kamu yakin bahwa “mengirim pesan teks kepada pacar sepanjang hari” itu kurang sehat daripada “menyukai dan membagikan ulang semua hal yang diposting teman,” maka berdirilah lebih dekat dengan sisi yang tidak sehat

Interaksi Kelas

Topik kartu yang disarankan:

1. Mengirim pesan teks kepada pacar sepanjang hari
2. Bertukar kata sandi media sosial
3. Membaca pesan teks teman tanpa izin darinya
4. Berbicara dengan orang asing/orang yang tidak begitu kamu kenal secara online
5. Memposting komentar kasar pada postingan media sosial seseorang
6. Mengirim pesan teks “selamat malam” atau “selamat pagi” (mungkin setiap hari) kepada seseorang yang penting bagi kamu
7. Membicarakan tentang argumen antara kamu dengan teman secara publik di platform media sosial
8. Menyukai dan membagikan ulang semua hal yang diposting teman
9. Memposting konten di media sosial menggunakan akun teman kamu (atas namanya)

10. Menandai teman kamu dalam foto dari sebuah pesta

11. Menyebarkan gosip tentang teman sekolahmu di media sosial

Saat peserta maju ke depan dan mengurutkan dirinya, tanyakan tentang mengapa mereka berdiri di posisinya dan sarankan peserta untuk berpindah jika mereka merasa perlu.

Setelah peserta mengurutkan dirinya dalam spektrum, mintalah mereka untuk menempelkan sticky note di dinding di depan ruangan dan mundur sehingga mereka bisa melihat spektrum secara keseluruhan.

Interaksi Kelas

Jika mereka memilih untuk melakukannya, peserta bisa menjawab dua pertanyaan di bawah melalui diskusi, atau menuliskan jawaban pada sticky note dan menempelkannya di dinding depan ruangan.

Ajukan Pertanyaan ke Siswa Anda

Apakah ada perilaku tidak sehat lainnya yang bisa kamu pikirkan?

Apakah ada perilaku sehat lainnya yang bisa kamu pikirkan

Apakah hanya satu urutan yang benar untuk spektrum ini? Apa alasannya? Apa kalian semua setuju?

Ajukan Pertanyaan ke Siswa Anda

Kita telah menempatkan perilaku pada spektrum dari sehat ke tidak sehat. Akan tetapi, mungkinkah ada situasi ketika perilaku yang sehat berubah menjadi tidak sehat? Atau sebaliknya? Kapan hal tersebut mungkin terjadi?

Jika X adalah perilaku yang tidak sehat [pilih perilaku tertentu yang ditempelkan peserta mendekati sisi 'tidak sehat' di spektrum], apa yang akan kamu lakukan untuk mengatasinya?

Bagaimana kamu akan berbicara dengan seseorang jika kamu merasa tidak nyaman dengan apa yang dia lakukan?

Tugas

Bagian Satu

Beri Tahu Siswa Anda

Kita sudah membahas banyak hal hari ini tentang teknologi dan hubungan. Setelah kamu paham, bagaimana kamu bisa membagikan apa yang sudah kamu pelajari kepada orang lain? Jenis aktivitas apa yang bisa kamu buat untuk mendorong rekanmu untuk menjadi upstander jika mereka melihat jenis perilaku apa pun yang tidak sehat dalam hubungan?

Tugas

Bagi peserta menjadi grup yang terdiri dari 3 atau 4 orang.

Beri Tahu Siswa Anda

Kami memiliki dua saran saat ini, tetapi jika kamu memiliki ide yang berbeda, lanjutkan dan lakukan! Kamu memiliki waktu 30 menit:

1. Saran #1: Kembangkan garis besar kemungkinan acara untuk anggota sekolah atau komunitas kamu seputar peran teknologi dalam hubungan. Acara ini bisa berupa penayangan dokumentari/diskusi, sebuah kampanye seperti “Minggu Sebarkan Kasih Sayang,” atau bahkan sebuah presentasi! Berikan contoh bagaimana kamu bisa menggunakan media sosial, seperti Facebook atau Twitter, untuk mengiklankan acara tersebut. Jangan ragu untuk membuat visual di samping konten online kamu (mis., gambar, meme, dll.).
2. Saran #2: Buat cerita tentang sebuah hubungan (mis., hubungan antar saudara, atau hubungan antar teman di sekolah) dan bagaimana hubungan ini dipengaruhi oleh media sosial. Kamu bisa memerankan drama pendek, membuat visual (mis., strip komik), atau menuliskan kabar beranda Facebook atau percakapan Twitter hipotesis kamu . . . mari kita berkreasi!

Bagian Dua

Tugas

Setelah waktu 30 menit habis, minta grup untuk membagikan apa yang sudah mereka buat dan ajak mereka untuk mendiskusikan pertanyaan di bawah ini.

Ajukan Pertanyaan ke Siswa Anda

Topik apa yang kamu bahas? Apa yang kamu inginkan agar dipelajari orang-orang

dari ide kamu?

Bagaimana ide ini akan bermanfaat bagi sekolah/komunitas/teman kamu?

Siapa audiens targetnya?

Bagaimana kamu akan mengiklankan ide tersebut kepada audiens target kamu?

Menurut kamu, bagaimana audiens akan menanggapi?

Renungan Penutup

Renungan

Beri Tahu Siswa Anda

Kami berharap bahwa kalian semua memahami tentang hubungan yang sehat sedikit lebih mendalam, terutama dalam hal bagaimana teknologi telah mengubah banyak hal. Kami juga ingin kamu memikirkan tentang cara-cara untuk mendorong temanmu untuk menjadi “upstander,” atau untuk membela dirinya sendiri dan orang lain saat melihat sesuatu yang tidak nyaman atau sesuatu yang menyakiti orang lain.

Ajukan Pertanyaan ke Siswa Anda

Apa saja hal-hal yang kalian pelajari?

Apa aktivitas favorit kamu? Kenapa?

Apa aktivitas yang paling tidak favorit menurutmu? Kenapa?

Bagaimana kamu dapat mengambil apa yang kamu pelajari atau kerjakan, dan menerapkannya dalam kehidupanmu?

Bagaimana kamu mendeskripsikan apa yang kamu lakukan terhadap teman-temanmu?

Apa hal yang baru atau mengejutkan?

Apakah kamu memiliki pertanyaan tentang hubungan yang sehat atau tidak sehat?