LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Topik:
Kesehatan Mental Remaja
(Kenali, Pahami, Atasi)



Kegiatan Kokurikuler :
Jiwa Sehat, Remaja Tangguh : Manajemen Emosi & Kesehatan Mental

Alokasi Waktu:
5 JP (200 Menit)

Tema :
Bangunlah Jiwa dan Raganya

Kelas :

Nama Kelompok: .....

Anggota Kelompok:

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

Tujuan Pembelajaran:

- Siswa mampu mengidentifikasi berbagai bentuk emosi dan pemicu stres pada usia remaja.
- Siswa mampu menganalisis studi kasus kesehatan mental dan merumuskan solusi.
- Siswa mampu berkolaborasi merancang kampanye positif tentang kesadaran kesehatan mental.

Petunjuk Pengerjaan:

1. Tentukan satu orang sebagai Ketua Diskusi dan satu orang sebagai Notulen.
2. Baca instruksi dengan teliti. Hargai pendapat setiap anggota kelompok.
3. Tidak ada jawaban yang salah dalam mengungkapkan perasaan dan ide.

LIVEWORKSHEETS

AKTIVITAS 1

"Cek Ombak" Perasaan Kita

(Fase Eksplorasi)

Instruksi Pendamping: Arahkan siswa untuk berdiskusi dengan nyaman. Tekankan bahwa tidak ada jawaban yang salah. Pancing siswa untuk berani jujur mengenali mitos seputar kesehatan mental dan pemicu stres mereka sehari-hari.

Tugas 1.1 Mitos atau Fakta?

Diskusikan pernyataan di bawah ini. Beri tanda centang (✓) pada kolom yang tepat, lalu tuliskan alasan singkat dari kelompokmu.

No	Pernyataan	Mitos	Fakta
1	Orang yang mengalami gangguan mental berarti kurang iman atau kurang beribadah.	☐	☐
2	Menangis adalah tanda kelemahan bagi remaja laki-laki maupun perempuan.	☐	☐
3	Perundungan di media sosial (cyberbullying) bisa menyebabkan trauma ber kep anjangan.	☐	☐
4	Stres menghadapi ujian adalah hal yang normal dan dialami oleh semua siswa.	☐	☐

Alasan Kelompok .....

LIVEWORKSHEETS

AKTIVITAS 1

"Cek Ombak" Perasaan Kita

Tugas 1.2 **Peta Stres Remaja**

Tuliskan minimal 5 hal yang paling sering membuat siswa SMP merasa tertekan, cemas, atau stres (misal: tugas yang menumpuk, masalah teman, dll).

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

LIVEWORKSHEETS

AKTIVITAS 2

Bedah Kasus "Ruang Empati"

(Fase Analisis Kritis)

Instruksi Pendamping: Mintalah salah satu siswa membacakan skenario dengan lantang. Ingatkan siswa agar tidak mencoba mendiagnosis Budi secara medis, melainkan fokus melatih empati dan merumuskan langkah pertolongan pertama secara nyata sebagai seorang teman.

Skenario Kasus:



Budi akhir-akhir ini sering terlihat murung di kelas. Ia yang biasanya aktif bermain basket saat jam istirahat, kini lebih memilih menyendiri di bangkunya. Prestasinya menurun dan ia sering tidak mengumpulkan tugas. Suatu hari, Budi bercerita kepada kalian bahwa ia merasa sangat lelah karena dituntut orang tuanya untuk selalu mendapat nilai sempurna, sementara di media sosial ia merasa insecure karena melihat teman-temannya yang terlihat lebih sukses dan bahagia. Ia merasa tidak punya tempat untuk bercerita tanpa dihakimi.

1. **Identifikasi Masalah:** Apa saja tekanan (stresor) utama yang sedang dihadapi oleh Budi saat ini?

.....

.....

2. **Dampak Psikologis:** Jika kondisi ini dibiarkan terus-menerus, apa risiko terburuk yang bisa terjadi pada Budi?

.....

.....

3. **Strategi Pertolongan Pertama:** Sebagai sahabat, sebutkan 3 tindakan konkret yang akan kelompok kalian lakukan untuk membantu Budi!

1. .....
2. .....
3. .....

4. **Bantuan Profesional:** Siapa saja pihak dewasa di sekolah/luar sekolah yang bisa kalian mintai bantuan untuk menangani kasus ini?

.....

.....

LIVEWORKSHEETS

AKTIVITAS 3

Proyek Kampanye "Remaja Tangguh"

(Fase Kolaborasi)



Instruksi Pendamping: Fasilitasi proses pembagian peran di tiap kelompok (ada yang memikirkan slogan, mencari tips, dan menggambar sketsa). Berikan apresiasi pada ide kreatif. Sketsa ini dapat dikembangkan menjadi tugas poster sungguhan (digital/cetak) pada pertemuan selanjutnya.

Buatlah draf/sketsa Poster Kampanye Kesehatan Mental di dalam kotak di bawah ini. Pastikan karyamu memiliki:

1. Judul/Slogan yang menarik,
2. Minimal 3 tips singkat menjaga kesehatan mental, dan
3. Kalimat ajakan untuk berani bercerita (speak up).

(Gunakan area ini untuk mendesain sketsa atau mind-map karya kelompokmu)

LIVEWORKSHEETS

AKTIVITAS 4

Gelar Karya & Refleksi

(Fase Komunikasi & Evaluasi)



Instruksi Pendamping: Atur waktu presentasi (sekitar 5-7 menit per kelompok) dan pastikan suasana kelas saling menghargai (tidak ada perundungan/ejekan). Di akhir sesi, arahkan siswa untuk hening sejenak guna mengisi lembar refleksi secara mandiri dan jujur.

Tugas 4.1 Presentasi Kelompok

Masing-masing kelompok maju mempresentasikan hasil bedah kasus dan sketsa kampanye. Kelompok lain wajib memberikan minimal 1 tanggapan positif.

Tugas 4.2 Refleksi Pribadi (Dikerjakan Mandiri)

Isilah jurnal singkat di bawah ini secara jujur sesuai dengan perasaanmu sendiri.

Satu hal baru yang saya pelajari tentang kesehatan mental hari ini adalah:

.....

.....

Saat saya merasa sedih atau tertekan, cara sehat yang akan saya lakukan untuk menenangkan diri adalah:

.....

.....

Skala perasaan saya hari ini setelah mengikuti pembelajaran (Silang/Lingkari):

1	2	3	4	5
Sangat Buruk	Buruk	Biasa Saja	Baik	Sangat Baik

Ketua Kelompok	Guru Pembimbing
(.....)	(.....)

LIVEWORKSHEETS