

# PANDUAN DISKUSI PERTEMUAN KELOMPOK PENDUKUNG PEREMPUAN

## Sesi Dasar 1

### ***SELFCARE KETERAMPILAN DASAR FASILITASI KELOMPOK PENDUKUNG PEREMPUAN***

Memang nya bisa ya perempuan membuat perubahan di masyarakatnya?

Tentu bisa dong! kita sebagai perempuan punya peran penting untuk membuat perubahan mulai dari diri sendiri dan keluarga!

*Women  
Urban  
Poor*



## Sesi Dasar 1

# Selfcare Keterampilan Dasar Fasilitasi Kelompok Pendukung Perempuan

Waktu : 90 menit



## Tujuan Diskusi:

Setelah mengikuti sesi ini diharapkan peserta:

1. Memahami menjadi fasilitator yang baik
2. Mampu memberikan edukasi secara berkelompok dan perorangan

## Metode:

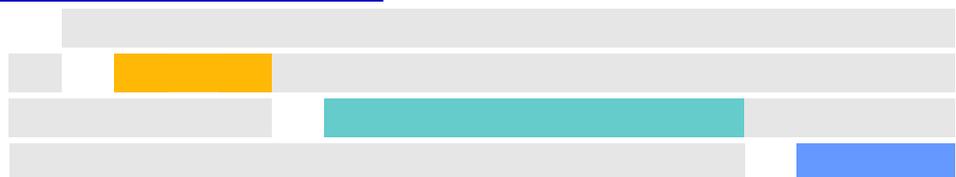
*Brainstorming* (berbagi pendapat/ide/pengalaman), Diskusi dan Tanya Jawab

## Alat Bantu:

1. *Link* daftar hadir
2. *Link pre* dan *post test*
3. Topik 1 : **Selfcare Keterampilan Dasar Fasilitasi dan Power Point**
4. Laptop dan *earphone* karena dilakukan secara daring (*virtual*)

## Langkah-langkah:

1. Persiapan
2. Pembukaan
3. Diskusi
4. Penutup



## PERSIAPAN : 5 Menit

### 1 Pelajari

terlebih dahulu cara penyampaian materi pada buku panduan dan berbagi tugas antar motivator.



### 2 Siapkan

semua alat bantu. Pastikan video, laptop dan *earphone* berfungsi.



### 3 Siapkan

Pertanyaan *Pre test* (menggunakan *G-Form*). *Link Pre-test* diberikan sebelum memulai Kelompok Pendukung Perempuan, dan motivator harus memastikan peserta mengisinya.



No	Apa Yang Kita Ketahui Saat Ini?	Jawaban
1	Fasilitator sama dengan guru atau pengajar	S
2	Fasilitator yang baik adalah mampu memotivasi peserta melalui pengalamannya	B
3	Fungsi fasilitator adalah mendikte peserta agar bisa sesuai dengan keinginannya	S

## MBUKAAN : 20 Menit

- 1 **Ucapkan salam** untuk memulai kegiatan
- 2 **Perkenalkan diri** anda dan motivator lainnya kepada peserta
- 3 **Jelaskan** bahwa kegiatan Kelompok Pendukung Perempuan ini adalah Program Perawatan Kesehatan mandiri (*selfcare*) yang diinisiasi oleh WUP **Program Mercy Corps Indonesia** atas dukungan **Bayer** untuk meningkatkan imunitas perempuan perkotaan yang rentan sebagai upaya pencegahan COVID-19. Ada 6 topik perawatan diri yang disampaikan setiap minggu selama 6 (enam) kali pertemuan.

Pada pertemuan

hari ini akan membahas Sesi Dasar 1 : **Selfcare Keterampilan Dasar Fasilitasi**

- 4 **Minta 4-5 peserta** bergantian memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama, asal RT/RW, jumlah anak dan usia anak terkecilnya, peserta lainnya menuliskan informasi di kolom *chat zoom*.
- 6 **Jika ada peserta yang tidak hadir** dapat ditanyakan alasannya kenapa dan setelah pertemuan motivator diharuskan menghubungi peserta tersebut melalui *line call/chat WA* untuk memastikan kondisi peserta.

- 6 **Lakukan energizer.** (Nyanyikan lirik berikut)

### LAGU "TEPUK LIMA JARI"

Satu jari kanan, satu jari kiri  
 Ku gabung menjadi 2 ku buat jembatan, panjang  
 Dua jari kanan, Dua jari kiri  
 Ku gabung menjadi 4 ku buat kamera, cekrek  
 Tiga jari kanan, tiga jari kiri  
 Ku gabung menjadi 6 ku buat menara, tinggi  
 Empat jari kanan, empat jari kiri  
 Ku gabung menjadi 8 ku buat telinga, kelinci  
 Lima jari kanan, lima jari kiri  
 Ku gabung menjadi 10 lalu tepuk tangan

- 7 **Siapkan yel yel yel** untuk menambah semangat. Yel-yel ini akan selalu digunakan di awal dan diakhir kegiatan. Fasilitator menyebut : **Salam sehat dan semangat !**  
 Peserta membalas dengan : **Sehat dan tangguh bersama !**

**Sehat dan  
Tangguh Bersama!**

Salam sehat  
dan semangat



## DISKUSI : 45 Menit

1

**Bacakan panduan *selfcare* sesi dasar 1 tentang Keterampilan Dasar Fasilitasi,** dan tambahkan informasi : *Selfcare* mempunyai motto : “Tidak Ada yang Boleh Tertinggal” semua orang tanpa kecuali harus berperan menjaga kesehatan diri, mencegah penyakit dan mempromosikan kesehatan sendiri dan keluarganya sehingga akan menurunkan jumlah orang yang sakit

Panduan *Selfcare* Keterampilan Dasar Fasilitasi ini memuat informasi tentang **pentingnya memahami teknik fasilitasi bagi agen perubahan khususnya perempuan yang akan membawakan keseluruhan topik di modul *Selfcare* ini**

2

**Minta peserta untuk memperhatikan tangan masing-masing.**

**Tanyakan:** “Apa perbedaan fasilitator dan pendidik?” dan “siapa yang tahu apa peran dan fungsi sebagai fasilitator yang membedakan dengan pendidik?”

**Minta jawaban dari 2-3 orang peserta,** selalu ucapkan terima kasih jika ada peserta yang menjawab).

### Peran

- Menjadi role model/contoh/teladan
- Memfasilitasi sesi umpan balik
- Memotivasi peningkatan kapasitas peserta melalui berbagi pengalaman

### Fungsi

- Sebagai narasumber
- Sebagai pelatih
- Sebagai mediator
- Sebagai penggerak

3

Fasilitasi adalah Ilmu dan seni untuk membuat suatu proses menjadi lebih mudah, lebih sederhana. Fasilitator adalah seseorang yang mendampingi sebuah kemajuan/peningkatan kemampuan orang lain yang meliputi kesadaran dan perubahan perilaku

4

**Tanyakan:** “Apa ketrampilan-ketrampilan dasar yang perlu dikuasai oleh fasilitator?” **minta jawaban** dari 2-3 orang peserta).

Seorang fasilitator harus memiliki kemampuan (a) Bertanya, (b) Mendengarkan, (c) Menggunakan komunikasi ‘non-verbal’ yang tepat, (d) Merumuskan kesimpulan, dan (e) Memberi serta menerima umpan balik (feedback) secara positif

## Bertanya

a

Kita sudah biasa bertanya dalam percakapan sehari-hari. Namun, tidak semua cara bertanya cukup membantu dalam memandu pertemuan Kelompok Pendukung Perempuan. Pertanyaan terbuka biasanya sangat membantu. Pertanyaan terbuka bisa diawali dengan kata tanya “bagaimana”, “kenapa”, “apa”, “siapa”. Pertanyaan terbuka memberi kesempatan kepada peserta untuk berbicara lebih banyak. Sebaliknya, pertanyaan tertutup memberikan kepada kita jawaban “ya” atau “tidak”.

## Mendengarkan

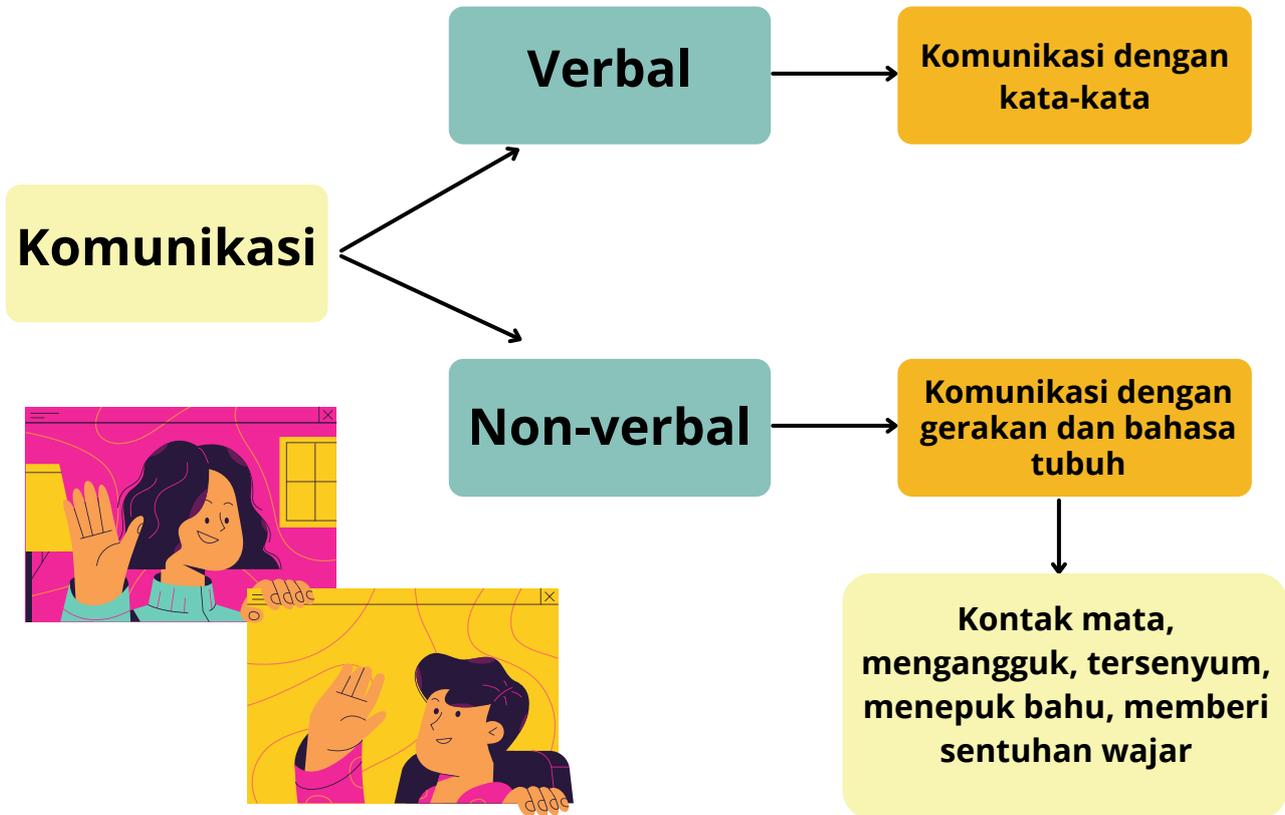
b

Mendengar adalah sesuatu yang mudah dikatakan, namun tidak selalu mudah untuk dilakukan. Seringkali kita hanya mendengar hal-hal yang ingin kita dengar saja. Mendengarkan adalah mendengar secara aktif. Mendengarkan membantu kita untuk memahami pemikiran, ide, dan pendapat peserta, guna merumuskan pertanyaan atau pernyataan apa yang akan kita kemukakan selanjutnya.

## Komunikasi

c

Komunikasi non verbal dapat membantu menciptakan rasa aman dan nyaman di dalam kelompok, dimana peserta merasa bahwa Motivator menaruh perhatian dan penghargaan kepada mereka. Komunikasi verbal dan non verbal dapat dilakukan bersamaan saat anda berbicara, dan saat anda mendengarkan pendapat peserta, gunakan komunikasi non verbal untuk menunjukkan perhatian dan penghargaan anda kepada pendapat mereka.



## Merumuskan Kesimpulan

Penting sekali untuk dapat merumuskan kesimpulan yang tepat, khususnya setelah dilakukan diskusi, simulasi, ataupun permainan dalam kelompok. Kesimpulan yang tepat akan membantu peserta suatu kegiatan untuk mengingat informasi-informasi atau hasil-hasil pembelajaran yang penting dari kegiatan tersebut.

d

## Umpan Balik Positif

e

Umpan balik dapat berupa pendapat atau penilaian terhadap apa yang sudah dilakukan seseorang yang bertujuan untuk mengetahui apa saja yang sudah baik dilakukan dan hal apa yang perlu ditingkatkan ataupun diperbaiki untuk waktu mendatang. Umpan balik tidak dimaksudkan untuk menjatuhkan atau menjelek-jelekan seseorang, namun justru untuk membantu meningkatkan kemampuan orang tersebut.

## Menerima Umpan Balik Positif

- Cobalah untuk menunjukkan penghargaan kepada orang yang memberikan umpan balik
- Saat anda merasa ingin segera membela diri, lakukan beberapa teknik untuk mengelola stres seperti ambil napas dalam-dalam dan buang napas perlahan-lahan.
- Fokus untuk memahami umpan balik dengan bertanya dan mengulang pernyataan umpan balik biasanya akan mengurangi rasa marah.
- Jika anda benar-benar merasa tidak setuju, marah, atau kecewa dan ingin menyatakan ketidaksetujuan atas pendapat mereka, tunggu sampai emosi anda terkendali untuk membuka diskusi kembali.
- Ingatlah bahwa orang yang memberi umpan balik mungkin juga merasa khawatir akan reaksi anda akan umpan balik tersebut.

## Memberi Umpan Balik Positif

- Berilah pendapat mengenai apa yang dilakukan atau dikatakan, bukan mengenai orang yang melakukannya
- Berilah pendapat mengenai apa yang dilakukan atau dikatakan seseorang saat ini, bukan yang sudah terjadi jauh sebelumnya
- Sampaikan apa yang anda lihat atau dengar, bukan apa yang anda pikirkan atau rasakan
- Sampaikan secara jelas apa akibat dari perbuatan atau perkataan tersebut pada diri anda
- Utamakanlah upaya membagi ide atau informasi bukan memberi nasehat
- Perhatikan bahasa tubuh orang yang anda beri umpan balik; berhentilah bicara bila orang tersebut tampak tidak nyaman
- Pekalah terhadap akibat umpan balik anda kepada perasaan atau emosi orang yang anda beri umpan balik
- Jangan mengatakan kata “selalu” atau “tidak pernah”
- Berikan pendapat anda sendiri dan jangan menyampaikan pendapat orang lain

**Jelaskan:** tips menjadi fasilitator yang baik dan bagaimana memilih metode penyebaran informasi/edukasi yang bervariasi

5

Salah satu peran Pembina Motivator dan juga motivator adalah menjadi fasilitator. Untuk menjadi seorang fasilitator yang baik maka perlu melakukan persiapan diri, karena persiapan diri itu menjadi hal yang penting. Seorang fasilitator juga dituntut untuk disiplin, mempunyai sikap yang tulus, kreatif. **Seorang fasilitator harus fokus pada upaya untuk membuat anggota kelompok bekerja bersama mencapai tujuan bersama**, sehingga harus peka terhadap kondisi dan kebutuhan peserta, dan menginginkan kemajuan peserta.

6

Tips memilih **metode penyebaran informasi/edukasi yang bervariasi**

Kenapa kita perlu memilih metode penyebaran informasi yang bervariasi :

1. Membantu memberikan pemahaman
2. Merangsang proses berpikir
3. Menginisiasi proses diskusi
4. Merangsang partisipasi peserta
5. Membantu menciptakan suasana belajar yang menarik
6. Menstimulasi kreativitas si fasilitator itu sendiri

7

**Jelaskan: Tips memberikan edukasi secara berkelompok dan perorangan**

Orang dewasa hanya dapat berkonsentrasi mendengarkan selama 15 menit, selebihnya dibutuhkan metode pelibatan/partisipasi untuk membantu proses belajar menjadi lebih menarik. **Jika pertemuan dilakukan secara berkelompok, gunakanlah kelompok pendukung agar ada upaya saling memberikan dukungan di dalam kelompok.**

Metode yang bisa digunakan seperti diskusi, brainstorming, simulasi/demonstrasi, role play/bermain peran. Jika pertemuan dilakukan secara perorangan, maka gunakanlah teknik konseling untuk mendiskusikan informasi yang ingin disampaikan. Berikut adalah beberapa metode yang yapat dilakukan secara berkelompok :

## 1. Diskusi

Diskusi diawali dengan sebuah pertanyaan terbuka, untuk membangun partisipasi dan menggali pendapat dan ide dari peserta. Diskusi memberi kesempatan kepada setiap peserta untuk berpikir, berpendapat, dan menemukan sendiri jawaban atas masalah yang didiskusikan. **Diskusi juga dapat menggunakan Teknik ORPA, yaitu metode/cara memandu diskusi dengan menggunakan alat bantu visual.**

**Langkah-langkah ORPA :**

*Observe* (Amati). Meminta peserta untuk mengamati gambar yang diperlihatkan.

*Reflect* (Refleksi). Meminta peserta untuk menceritakan tentang gambar. Apakah situasi dalam gambar terjadi di kondisi saat ini ?

*Personalize* (Personalisasi). Tanyakan kepada peserta, apakah ada yang pernah mengalami seperti gambar, apa yang dilakukan?

*Action* (Aksi). Jika saat ini mengalami hal serupa seperti pada gambar, apa yang dapat kita lakukan.

## 2. Brainstorming

Adalah kegiatan berbagi ide, pengalaman dan gagasan untuk memperkaya tujuan dari topik/informasi yang ingin di diskusikan

## 3. Simulasi/demonstrasi

Demonstrasi/simulasi adalah metode belajar dengan cara memperagakan langkah-langkah pengerjaan sesuatu. Setelah demonstrasi, peserta dapat diajak untuk mencoba langsung mempraktekkan agar mereka dapat merasakan sendiri melakukan apa yang didemonstrasikan.

### Hal yang penting dalam memandu proses simulasi adalah:

Sampaikan tujuan simulasi dengan jelas

- Sampaikan Langkah-langkah simulasi dengan jelas termasuk di dalamnya bahan-bahan yang diperlukan untuk kegiatan simulasi

Sampaikan dengan jelas berapa lama simulasi harus dilakukan

- Beri penghargaan kepada peserta setelah mereka menyelesaikan simulasinya
- Lakukan *debriefing*, *review* kembali apa yang terjadi selama simulasi dan apa yang dipelajari dari simulasi tersebut.

## 4. Roleplay

Role-play merupakan drama yang dimprovisasi, atau sejenis teater bebas, dimana peserta menjadi aktor/pemain peran dan bisa juga menjadi penonton. Peserta mengadopsi dan berperan sebagai orang lain yang mungkin kepribadian, motivasi, dan juga latar belakang nya berbeda dengan dirinya sendiri.

Pilih metode penyampaian informasi yang membantu proses belajar menjadi lebih efektif dan menyenangkan.

## PENUTUPAN : 20 Menit

### Tanyakan kepada peserta :

- “Informasi baru apa yang ibu pelajari dari pertemuan ini?” (minta jawaban dari 2-3 peserta, dan peserta lain menuliskan dalam *chat room*)
- “Setelah mengikuti sesi ini, apa yang ibu ingin lakukan dengan informasi ini?” (minta jawaban dari 2-3 orang peserta)

Sampaikan mekanisme **CARM** (*Community Accountability Reporting Mechanism/* Mekanisme Pelaporan Akuntabilitas Masyarakat). **Mercy Corps Indonesia** melalui WUP Program menyediakan sarana bagi semua pihak untuk menyampaikan saran/gagasan dan keluhan/kritik untuk perbaikan perencanaan dan pelaksanaan Program Edukasi *Selfcare* atau perawatan Kesehatan mandiri.

Silahkan menghubungi no telp 08111000381 melalui telp/whatsApp/sms atau di [kritiksaran@id.mercycorps.org](mailto:kritiksaran@id.mercycorps.org). Mercy Corps Indonesia akan menjaga kerahasiaan pelapor dan kritik/saran akan segera ditindaklanjuti.

Ingatkan peserta untuk **mengisi daftar hadir** dan **post-test**. *Link Post-test* (menggunakan *G-Form*) diberikan setelah pertemuan Kelompok Pendukung Perempuan selesai dilakukan, dan motivator harus memastikan peserta mengisinya.

**Informasikan jadwal** pertemuan selanjutnya

**Ucapkan terima kasih** atas kehadiran peserta

**Tutup pertemuan** dengan mengucapkan mengucapkan

Fasilitator : **Yuk peduli Kesehatan Diri dan Keluarga !**

Peserta : **Aku Perempuan Sehat, Aku Tangguh untuk Masa Depan**