



# **BUKU PENDAMPING ORANGTUA DAN FASILITATOR**



**UNODC**  
United Nations Office on Drugs and Crime





## DAFTAR ISI

DAFTAR ISI .....	i
KATA SAMBUTAN .....	iv
SESI 1 .....	1
KARAKTERISTIK REMAJA.....	2
1. Karakteristik Fisik pada Remaja .....	2
2. Karakteristik Kognitif pada Remaja.....	3
3. Karakteristik Sosial pada Remaja .....	3
4. Karakteristik Emosional pada Remaja.....	4
KOMUNIKASI ORANGTUA DAN ANAK .....	6
1. Keterampilan Mendengar .....	7
2. Respon Minimal .....	8
SESI 2 .....	11
STRES PADA ORANG TUA .....	12
1. Pengertian Stres.....	12
2. Sumber Stres.....	12
3. Gejala Munculnya Stres .....	13
4. Dampak Munculnya Stres .....	14
STRES PADA ANAK .....	15
1. Gejala Stres pada Anak-anak .....	15
2. Langkah-langkah Mengurangi Stres.....	16
SESI 3 .....	17

KONSEP DIRI.....	18
1. Konsep Diri Remaja .....	18
2. Konsep Diri Positif dan Negatif .....	18
3. Pembentukan Konsep Diri .....	19
PENERIMAAN DIRI REMAJA .....	21
1. Pengertian Penerimaan Diri .....	21
2. Ciri Penerimaan Diri .....	21
3. Faktor Pendukung Penerimaan Diri .....	21
4. Langkah Meningkatkan Penerimaan Diri pada Remaja.....	22
5. Manfaat Penerimaan Diri.....	22
PENYESUAIAN DIRI REMAJA .....	23
1. Pengertian Penyesuaian Diri .....	23
2. Aspek Penyesuaian Diri .....	23
3. Kriteria Penyesuaian Diri.....	23
4. Tahapan Proses Penyesuaian Diri .....	24
5. Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri.....	24
PEMBUATAN KESEPAKATAN PERILAKU .....	26
SESI 4 .....	29
PENGHARGAAN DAN HUKUMAN .....	30
1. Penghargaan dan Hukuman.....	30
2. Bentuk-Bentuk Penghargaan dan Hukuman.....	30
3. Dampak Pemberian Penghargaan dan Hukuman .	31



PERILAKU AGRESIF .....	33
1. Perilaku Agresif .....	33
2. Mengatasi Perilaku Agresif .....	33
PERILAKU ASERTIF.....	34
1. Mengenal Perilaku Asertif.....	34
2. Mengembangkan Perilaku Asertif.....	34
Bibliografi.....	36


## **KATA SAMBUTAN**

**Assalamualaikum Wr Wb**

**Salam Sejahtera Bagi Kita Semua**

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya "Buku Pendamping Orangtua" dapat diselesaikan tepat pada waktunya. "Buku Pendamping Orangtua dan Fasilitator" Merupakan bagian dari modul ketahanan keluarga.

"Buku Pendamping Orangtua dan Fasilitator" membahas tentang Karakteristik Remaja, Komunikasi Orangtua dan Anak, Stres Pada Orangtua, Stres Pada Anak, Konsep Diri, Penerimaan Diri Remaja, Penyesuaian Diri Remaja, Pembuatan Kesepakatan Prilaku, Penghargaan dan Hukuman, Prilaku Agresif dan Prilaku Asertif. Oleh karena itu, ungkapan terima kasih yang tak terhingga ditujukan kepada semua pihak di semua lokus dan tim pengkaji modul maupun pihak lainnya yang telah mengambil bagian dalam penyusunan modul.



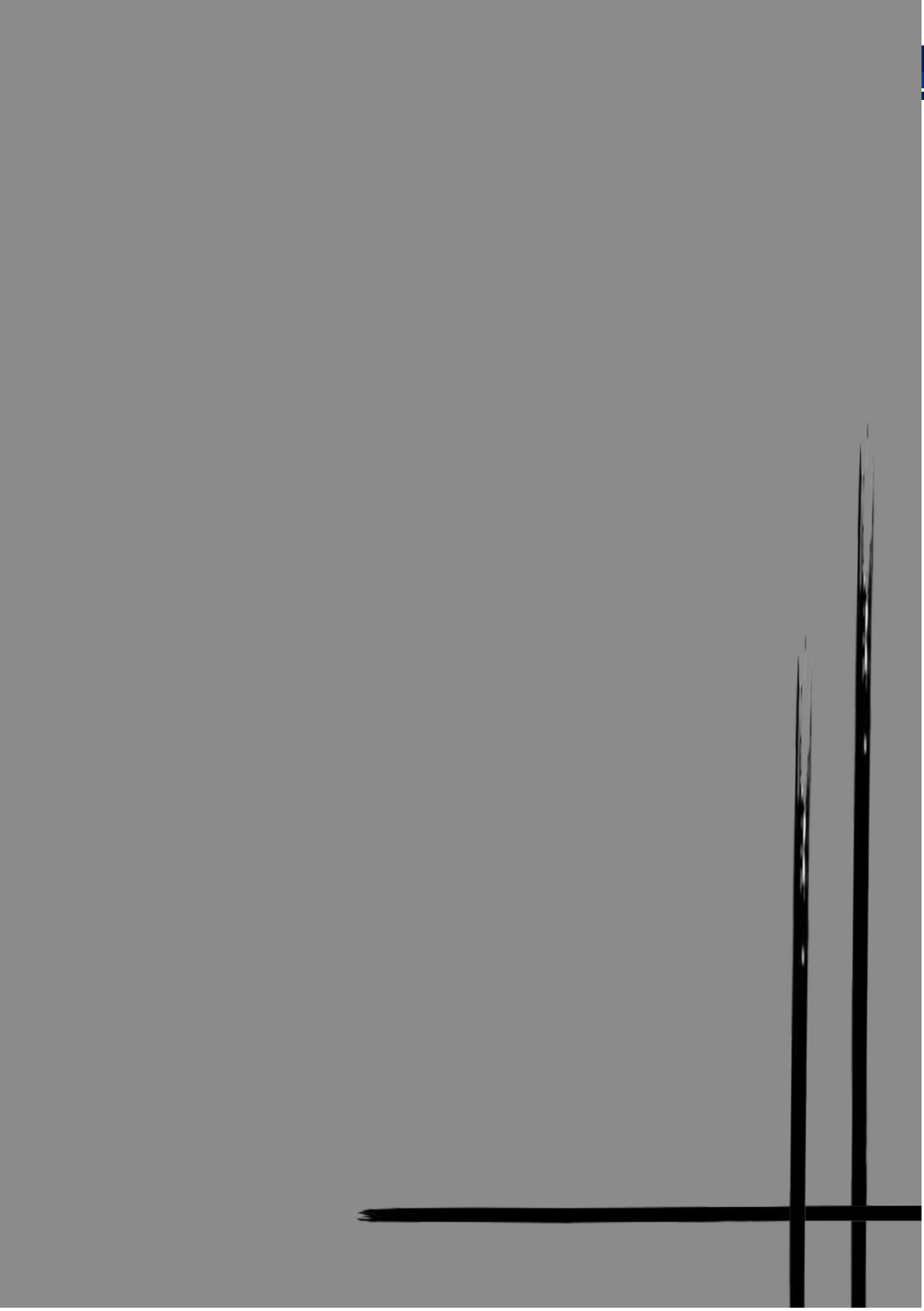
Akhirnya, semoga Buku Pendamping Orang Tua dan Fasilitator dapat bermanfaat bagi peningkatan kualitas dan kuantitas dalam pelaksanaan Pencegahan Narkoba.

Jakarta,     Desember 2019  
Kepala Badan Narkotika Nasional

Drs. Heru Winarko, SH





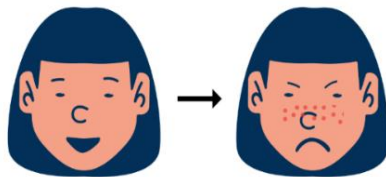


# KARAKTERISTIK REMAJA

## 1. Karakteristik Fisik pada Remaja

Remaja mengalami masa pubertas yang berarti terdapat beberapa perubahan yang terjadi, baik secara fisik maupun psikologis. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi pubertas, yaitu pengaruh genetik dan biologis, peristiwa kehidupan yang penuh tekanan, status sosial ekonomi, nutrisi dan adanya penyakit kronis. Pertumbuhan fisik yang cepat terjadi pada remaja saat usia sekitar 10 hingga 12 tahun pada anak perempuan, sedangkan usia 12 hingga 14 tahun terjadi pada anak laki-laki.

Kematangan seksual berkaitan dengan perubahan fisik yang terjadi adalah perkembangan seksual primer yakni terjadinya menstruasi (anak perempuan) dan mimpi basah (anak laki-laki). Perkembangan seksual sekunder, seperti rambut tumbuh dan untuk anak laki-laki perubahan suara. Remaja lebih memperhatikan penampilan mereka, terutama untuk “menyesuaikan diri” dengan teman sebaya. Pada saat yang sama, mereka ingin memiliki gaya mereka sendiri yang unik, seperti gaya berpakaian



dan rambut.

Remaja juga mengalami perubahan hormon yang menyebabkan terjadinya perubahan fisik, seperti berat badan dan timbulnya jerawat.

## **2. Karakteristik Kognitif pada Remaja**

Dalam perkembangan berpikir remaja dapat menganalisis situasi secara logis, sudah mengenali sebab dan akibat dan berpikir imajinatif. Berikut merupakan hal yang sangat wajar terjadi pada masa remaja:

- 1) Berdebat dengan orang tua. Situasi ini melatih kemampuan penalaran bagi remaja, dan melakukan uji coba pendapat.
- 2) Mengambil kesimpulan dengan cepat dari setiap peristiwa dan berpikir logis. Terkadang kondisi ini bagi orangtua tampak menyebalkan.
- 3) Menjadi egois (berpusat pada diri sendiri).
- 4) Remaja menjadi terlalu dramatis dalam menanggapi situasi. Segalanya tampak menjadi “masalah besar” bagi remaja.



## **3. Karakteristik Sosial pada Remaja**

Teman sebaya memiliki peranan penting dalam kehidupan remaja. Masa remaja

mengalami krisis identitas. Melalui teman sebaya, remaja mulai mengembangkan penilaian moral, nilai-nilai, dan menentukan bagaimana mereka berbeda dari orang tua mereka. Pada pencarian identitas, remaja akan memutuskan apa yang mereka yakini dan mereka inginkan.

Remaja mulai mengembangkan ketertarikan dengan lawan jenis. Bahkan mulai menjalin hubungan romantis dengan lawan jenis.

#### **4. Karakteristik Emosional pada Remaja**

Secara emosional, remaja mulai mengembangkan kemandirian dari orangtua. Remaja merasa dapat mengambil keputusan secara mandiri yang kadang membuat orangtua merasa bingung. Masalah emosional pada remaja seperti kecemasan, perilaku menarik diri dan emosi yang menghukum diri, seperti kesedihan, perasaan bersalah, ketakutan dan kekhawatiran berlebihan.



Masalah emosional mempunyai dampak yang serius, seperti menghambat kesuksesan akademik dan hubungan dengan lingkungannya. Emosional eksternalisasi antara lain ketidakmampuan memecahkan masalah, gangguan perhatian, tidak mau ikut aturan dan perilaku agresif.



### **Perkembangan fisik**

- Kematangan organ reproduksi (laki-laki: perubahan suara, mimpi basah; perempuan: haid, tumbuh payudara)
- Pertumbuhan tinggi dan berat badan
- Perubahan hormon

### **Perkembangan cara berpikir (kognitif)**

- Mampu berpikir logis dan kritis

### **Perkembangan sosial**

- Mulai tertarik pada lawan jenis
- Hubungan pertemanan yang lebih luas

### **Perkembangan emosi**

- Menghadapi kondisi emosi yang naik turun
- Memiliki kemampuan untuk sadar akan emosi dan perasaan orang lain
-

## KOMUNIKASI ORANGTUA DAN ANAK

Dalam membangun ikatan hubungan yang baik dan kuat dengan anak, orangtua perlu memiliki seperangkat keterampilan dalam mencapai tujuan tersebut. Salah satu keterampilan yang penting dalam membangun



hubungan yang baik dengan anak adalah keterampilan komunikasi. Keterampilan komunikasi sangat dibutuhkan orangtua saat berinteraksi dengan anak, terutama pada anak yang berada pada usia remaja. Mengingat bahwa remaja cenderung masih mencari jati diri dan belum memiliki kematangan emosi.

Saat berkomunikasi dengan anak atau khususnya remaja, orangtua perlu menggunakan pilihan kata yang tepat dan intonasi nada yang sesuai agar anak dapat memahami makna dari apa yang disampaikan orangtua. Hal tersebut penting diperhatikan agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam berkomunikasi antara orangtua dengan anak.

Komunikasi antara hubungan orangtua dan anak yang hangat dibangun melalui komunikasi yang efektif. Komunikasi yang efektif dapat mendorong keterampilan pengasuhan bagi orangtua.

Beberapa keterampilan dasar yang perlu dimiliki oleh orangtua dalam berkomunikasi dengan anak, sebagai berikut.

## 1. Keterampilan Mendengar

Secara umum komunikasi yang baik membutuhkan kedua belah pihak (orangtua-anak) untuk mendengarkan dengan baik dan berbicara dengan baik. Mendengarkan dengan baik artinya



memikirkan apa yang dikatakan oleh orang lain, dan menunjukkan perhatian melalui anggukan kepala, membuat suara seperti “uh-huh”, dan mengajukan pertanyaan tentang apa yang dikatakan orang lain. Hal ini penting dilakukan agar ikatan hubungan antara orangtua dan anak lebih erat karena merasa saling dihargai satu sama lain.

Mendengar berarti orangtua memberikan kesempatan anak untuk mencurahkan pikiran dan perasaannya mengenai suatu kejadian tanpa memotong dengan pertanyaan atau respon yang membuat anak berhenti berbicara.

Saat berkomunikasi dengan anak penting bagi orangtua untuk mendengarkan anak ketika berbicara (berargumen, menyampaikan pendapat, bertanya, dll) hal tersebut menunjukkan bahwa keberadaan sang anak diterima dan anak akan

merasa dihargai. Dalam hal ini orangtua perlu memahami perbedaan antara mendengar dengan mendengarkan. Mendengar ialah aktivitas menangkap bunyi. Mendengar adalah kemampuan alami dan dilakukan secara tidak sengaja oleh manusia. Misalnya, saat Ayah dan Ibu sedang berdiskusi di kamar, kemudian mendengar kedua anaknya bertengkar di ruang tamu. Sedangkan mendengarkan ialah kegiatan yang dilakukan secara sengaja dan dapat dipelajari. Misalnya, ketika anak sedang bercerita tentang masalah yang dialami di sekolah, orangtua harus mendengarkan anak tersebut dengan menunjukkan sikap empati, hadir secara utuh untuk mendengarkan anak bercerita (pikiran tidak bercabang), nyatakan perhatian yang tulus, mengajukan pertanyaan, dan arahkan pandangan fokus kepada anak.

## **2. Respon Minimal**

Respon minimal adalah memberikan suatu respon atau dorongan langsung dengan singkat secara alami terhadap hal yang disampaikan oleh anak. Keterampilan ini menunjukkan bahwa orangtua sedang mendengarkan dan memperhatikan secara fokus terhadap pembicaraan anak, sehingga akan membantu anak untuk terus melanjutkan hal yang ingin disampaikannya secara detail.

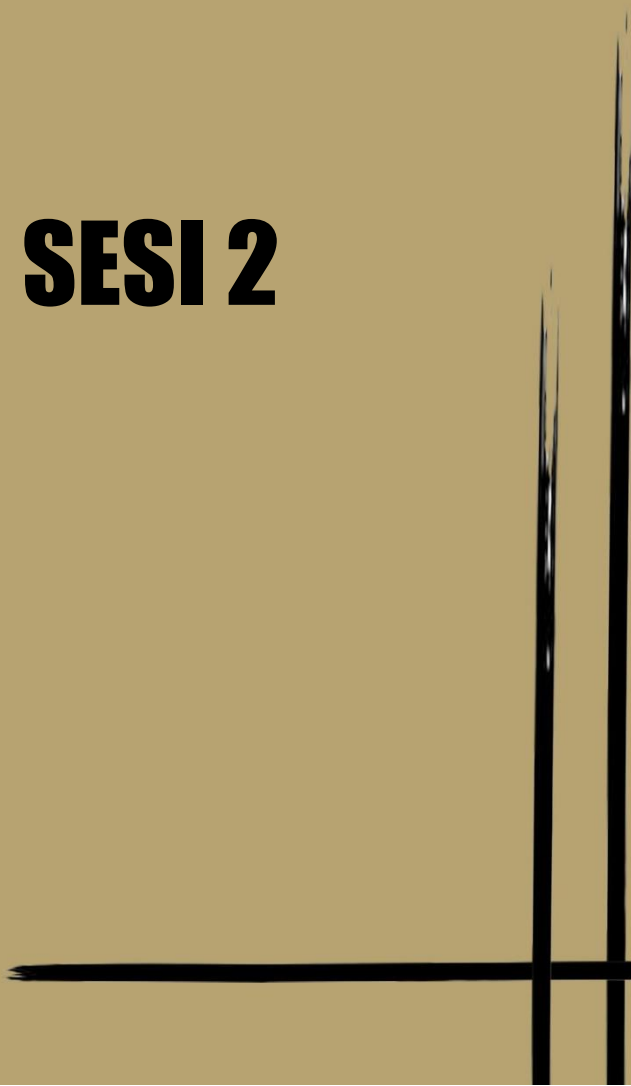


Respon minimal dapat diberikan dalam bentuk ucapan (verbal) atau gerakan tubuh (non-verbal). Respon minimal verbal seperti, "oh iya?", "OK", "Ibu/Bapak mengerti", "lalu?", "terus?", "hmmm" sedangkan respon minimal non-verbal seperti anggukan kepala, ekspresi wajah atau postur tubuh yang rileks. Respon ini dapat digunakan oleh orangtua ketika anak sedang menyampaikan suatu hal atau ketika anak membatasi pembicaraan. Penggunaannya perlu dilakukan pada waktu yang tepat. Apabila terlalu sering diberikan, anak akan merasa terganggu, sedangkan jika tidak cukup sering anak akan mempertanyakan apakah orangtuanya benar-benar memperhatikan apa yang dikatakannya.





# SESI 2



# STRES PADA ORANG TUA



## 1. Pengertian Stres

Stres adalah perasaan tertekan dan ketegangan mental yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan fisik. Setiap orang tidak akan lepas dari stress termasuk orang tua dan anak, sebab stress sudah menjadi bagian dari kehidupan manusia.

## 2. Sumber Stres

Stres yang dialami orangtua dapat bersumber dari berbagai faktor, seperti:

1. Lingkungan  
Kondisi lingkungan yang panas, berisik, dan penuh polusi.
2. Kehidupan Keluarga  
Misalnya perbedaan cara mendidik anak, konflik dengan pasangan dll.
3. Pekerjaan  
Tekanan pekerjaan dan keamanan dalam pekerjaan.
4. Kondisi Sosial/Ekonomi  
Hubungan sosial dengan tetangga, teman, orangtua di sekolah dan kondisi keuangan keluarga.

### 3. Gejala Munculnya Stres

Individu yang mengalami stress dapat dilihat melalui beberapa gejala fisik maupun psikologis. Secara fisik, individu yang mengalami stress ditandai dengan jantung berdetak cepat, ketegangan pada otot, sakit kepala, telapak tangan/kaki terasa dingin, kesulitan bernafas, mual, mengalami gangguan pencernaan, serta susah tidur.

Sementara itu, individu yang mengalami stress secara psikologis ditandai oleh perasaan yang selalu gugup, perasaan cemas, lebih peka dan mudah tersinggung, merasa gelisah, kelelahan yang hebat, enggan melakukan aktivitas, kemampuan kerja menurun, merasa takut, dan menarik diri dari lingkungan. Gejala-gejala stres antara lain:

#### **Fisik**

- Sakit kepala/Sakit perut/Sakit punggung/pinggang

#### **Perilaku**

- Berteriak pada anak walaupun Anda tidak ingin melakukannya
- Banyak menangis
- Menampar anak

#### **Emosi**

- Depresi/kesedihan yang mendalam
- Merasa gelisah dan Mudah ketakutan
- Cepat marah

#### 4. Dampak Munculnya Stres

Jika tidak ditangani, stres dapat menimbulkan kecemasan, dan / emosi dan perasaan negatif lainnya seperti tertekan, rasa sakit, kesedihan, dll., dan mengakibatkan gangguan psikologis yang serius. Oleh karena itu, mengenali stresor yang dimiliki dapat membantu individu untuk mengatasi stres.

Cara mengidentifikasi stres dapat menggunakan tabel di bawah ini.

<b>Sumber stres (lingkungan, kehidupan keluarga, pekerjaan, kondisi sosial ekonomi)</b>	<b>Gejala yang dirasakan</b>			<b>Cara mengatasi</b>
	<b>Fisik</b>	<b>Emosi</b>	<b>Perilaku</b>	
<b>Lingkungan</b>				
<b>kehidupan keluarga</b>				
<b>Pekerjaan</b>				
<b>kondisi sosial ekonomi</b>				

## STRES PADA ANAK

Stres dapat pula dialami anak. Terlalu banyak stres yang dirasakan oleh anak dan tidak ditangani dengan tepat dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental secara serius sehingga dapat mengurangi harga diri, mengurangi efektivitas dalam hubungan dengan orang lain dan akademik, serta menciptakan siklus menyalahkan diri sendiri dan memunculkan rasa keraguan diri.



### 1. Gejala Stres pada Anak-anak

Setiap anak memiliki "sinyal" stres yang berbeda-beda dan perlu bagi orangtua serta anak untuk menyadari sinyal tersebut. Secara umum, ciri-ciri munculnya stress pada seseorang yaitu:

- a) Perasaan: merasa gugup, cemas, murung, takut, mudah marah dan tersinggung,
- b) Pikiran: mengkritik diri sendiri, susah berkonsentrasi, sulit menentukan keputusan, pelupa, selalu memikirkan satu hal secara berulang-ulang, takut gagal.
- c) Perilaku: susah tidur, menangis, menggertakan gigi, nafsu makan

menurun/meningkat, kesulitan dalam menyampaikan informasi, menarik diri dari lingkungan, tidak ingin melakukan aktivitas, kemampuan diri menurun.

- d) Fisik: jantung berdebak cepat, otot terasa tegang, sakit kepala, telapak tangan/kaki terasa dingin, kesulitan bernafas, mual, mengalami gangguan pencernaan, merasa sangat lelah.

## **2. Langkah-langkah Mengurangi Stres**

Langkah pertama dalam mengatasi stres adalah dengan menyadari stresor atau sumber penyebab stress. Salah satu hal terpenting yang perlu dilakukan juga yaitu orangtua dan anak perlu mengenali kapan tingkat stres anak meningkat. Secara umum strategi mengelola stres yaitu:

- a) Strategi berfokus pada masalah yaitu suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah, seperti melakukan usaha merubah keadaan, mencari dukungan dari pihak luar baik dari informasi ataupun emosi (keluarga, teman, tetangga, tenaga profesional).
- b) Strategi berfokus pada emosi yaitu usaha untuk mengontrol emosi tanpa mengubah situasi, seperti melibatkan diri dengan hal yang religius, menumbuhkan kesadaran mengenai perannya dalam permasalahan yang dihadapi, mengendalikan emosi dan tindakan.



# SESI 3



# KONSEP DIRI

## 1. Konsep Diri Remaja

Konsep diri adalah persepsi atas diri kita. Konsep diri termasuk di dalamnya keyakinan, pandangan, atau penilaian kita terhadap diri yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan.

Konsep diri dapat menentukan perilaku komunikasi interpersonal kita. Bagaimana mana cara kita memandang dan mempersepsikan diri kita sendiri merupakan hal terpenting dalam melihat cara kita berkomunikasi dengan orang lain.

## 2. Konsep Diri Positif dan Negatif

Konsep diri di dalamnya terbagi menjadi dua yaitu:

### a. Konsep Diri Positif

Ciri-ciri individu yang memiliki konsep diri positif yaitu: Seseorang yakin akan kemampuan mengatasi masalah, Merasa setara dengan orang lain, Menerima pujian tanpa rasa malu, Sadar setiap keinginan dan perilaku tidak selalu disetujui oleh masyarakat.

b. Konsep Diri Negatif

Ciri-ciri individu yang memiliki konsep diri negatif yaitu seseorang memiliki rasa peka pada kritikan, Adanya sikap responsif terhadap pujian, Hiperkritis, Cenderung merasa tidak disenangi orang lain, Bersikap pesimistis terhadap kompetisi.

### 3. Pembentukan Konsep Diri

Konsep diri dipengaruhi oleh lingkungan sosial, melalui interaksi dengan orang lain. Anak akan memiliki gambaran mengenai dirinya baik bersifat positif maupun negative melalui orang-orang di sekitarnya.

Pandangan yang positif terhadap diri bukan hanya berkaitan dengan kualitas-kualitas positif yang dimiliki remaja, tetapi bagaimana memandang hal yang didapatkan secara negatif menjadi kemungkinan positif yang diterimanya. Misal, menggunakan kritikan yang diberikan secara pribadi untuk memahami diri sendiri dan mengambil langkah positif dalam mengubah perilaku yang baru.

Berikut hal yang dapat dilakukan remaja dalam menanggapi kritikan terhadap dirinya:

- 1) Melihat kritikan sebagai sebuah kebenaran. Hal ini membuat anak mempercayai kritikan sebagai gambaran diri yang membuat konsep diri negatif.

- 2) Melihat kritikan yang diberikan sebagai sarana memperoleh informasi baru guna memperbaiki perilaku secara objektif. Remaja dapat melihat kritikan tersebut dengan cara “apa yang orang lain coba sampaikan kepada saya?” dan “seberapa penting kritikan itu untuk saya?”.
- 3) Melihat reaksi emosional yang muncul karena kritikan untuk membantu lebih berkembang, bukan untuk menyakiti diri.
- 4) Remaja dapat bertanya kepada orang lain untuk meminta bantuan dalam menemukan solusi dari kritikan tersebut. Misalnya mengajukan pertanyaan “jika kamu jadi saya, apa yang akan kamu lakukan?”

# PENERIMAAN DIRI REMAJA

## 1. Pengertian Penerimaan Diri

Penerimaan diri adalah sikap positif pada diri, dimana remaja mampu menerima kekurangan dan kelebihan dirinya. Remaja yang menerima dirinya mampu menyadari siapa dirinya dan merasa mendapatkan pengakuan serta penghargaan terhadap dirinya.

## 2. Ciri Penerimaan Diri

Ciri-ciri remaja yang menerima dirinya dengan baik ialah dapat menghargai dirinya tanpa memaksakan diri menjadi orang lain, dapat menilai kemampuan diri, memiliki keyakinan diri dan memiliki tanggung jawab untuk diri sendiri.

## 3. Faktor Pendukung Penerimaan Diri

Kondisi pendukung terbentuknya penerimaan diri yaitu memiliki pemahaman diri, tidak adanya hambatan dari lingkungan, sikap sosial yang menyenangkan, tidak adanya stres emosional, dapat mengidentifikasi diri, dan pola asuh semasa kecil yang baik.

#### 4. Langkah Meningkatkan Penerimaan Diri pada Remaja

Langkah-langkah meningkatkan penerimaan diri, diantaranya: meyakinkan remaja bahwa sifatnya akan berubah menjadi lebih baik seiring perubahan tubuhnya; membantu remaja meningkatkan wawasan diri sehingga memiliki pemahaman lebih tentang dirinya; menstabilkan konsep diri, dan harus selalu membentengi diri dari negatif.

#### 5. Manfaat Penerimaan Diri

Dampak dampak penerimaan diri, di antaranya:

- a) **Dalam Penyesuaian Diri**, mampu mengenal kelebihan dan kekurangannya, memiliki keyakinan, harga diri yang kuat dan mampu menerima kritik demi perkembangan dirinya;
- b) **Dalam Penyesuaian Sosial**, mampu menerima orang lain, memberikan perhatian pada orang lain, memiliki perasaan toleransi, adanya rasa ingin membantu orang lain, serta menunjukkan rasa empati dan simpati.



# PENYESUAIAN DIRI REMAJA

## 1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan suatu proses untuk mendapatkan keselarasan antara tuntutan dari dalam diri dengan situasi lingkungan baru yang bertujuan untuk mencapai hubungan harmonis antara individu dengan perubahan dunia luar.

## 2. Aspek Penyesuaian Diri

Aspek yang dapat dilihat pada penyesuaian diri remaja, di antaranya:

- a) **Penyesuaian Pribadi**, kemampuan menerima dirinya dalam mencapai hubungan harmonis dengan lingkungan. Individu menyadari sepenuhnya siapa dirinya. Keberhasilan penyesuaian diri ditandai dengan tidak adanya rasa benci, atau lari dari tanggung jawab; dan
- b) **Penyesuaian Sosial**, terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu berinteraksi dengan orang lain. Hubungan tersebut mencakup keluarga, teman, dan masyarakat luas.

## 3. Kriteria Penyesuaian Diri

Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik adalah mereka yang ditandai memiliki penerimaan diri, keutuhan pribadi, adanya tujuan

dan arah yang jelas, memiliki pengendalian diri, rasa bertanggung jawab, kebiasaan yang baik, memiliki minat besar dalam bekerja dan bermain, serta mereka dengan segala keterbatasannya telah belajar untuk bereaksi terhadap diri sendiri dan lingkungannya secara matang, bermanfaat, dan efisien.

#### **4. Tahapan Proses Penyesuaian Diri**


Ada beberapa langkah efektif dalam menyesuaikan diri, diantaranya kemampuan untuk mengekspresikan perasaan; dan hubungan antar pribadi yang baik.

#### **5. Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri**

Empat faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri remaja yaitu:

- a) *Fisik*, kondisi fisik sehat dapat menimbulkan penerimaan diri, kepercayaan diri, dan harga diri yang menguntungkan bagi proses penyesuaian diri;
- b) *Kepribadian*, kemampuan yang berfungsi merespon lingkungan serta pengaturan diri, dalam mencapai pengendalian diri;
- c) *Proses belajar dan pengalaman*, sangat berguna ketika remaja harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Remaja perlu latihan agar diperoleh keterampilan dalam setiap usaha penyesuaian diri;



- 
- d) *Lingkungan*, yaitu nilai, sikap, aturan, norma, moral dan perilaku akan berpengaruh pada proses penyesuaian diri.

## PEMBUATAN KESEPAKATAN PERILAKU




Pembuatan kesepakatan perilaku dapat dilakukan untuk memperkenalkan dan mengajarkan tingkah laku baru pada anak. Termasuk di dalamnya meningkatkan tingkah laku yang diinginkan, mengurangi tingkah laku

yang tidak diinginkan.

Terdapat prinsip dasar pembuatan kesepakatan perilaku, yaitu:

1. Kesepakatan perilaku disertai dengan penghargaan. Penghargaan adalah memberikan respon positif orangtua atas keberhasilan perilaku yang telah dicapai anak, sehingga anak akan mengulang perilaku tersebut karena bersifat disenangi. Misalnya memberikan pujian atau memberikan hal yang menyenangkan bagi anak.
2. Pujian atau hadiah harus diberikan dengan segera.
3. Pembuatan kesepakatan perilaku harus dibicarakan secara terbuka dan bebas, serta disepakati bersama.
4. Pembuatan kesepakatan perilaku harus jelas, terdapat target tingkah laku yang akan dicapai,



frekuensi tingkah laku (seringnya tingkah laku yang akan muncul), dan lamanya kesepakatan perilaku yang dilaksanakan.

Langkah-langkah pembuatan kesepakatan perilaku sebagai berikut:

1. Menentukan perilaku yang akan diubah.
2. Menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan.
3. Memberikan pujian atau hadiah setiap kali tingkah laku yang akan digunakan ditampilkan sesuai dengan jadwal kesepakatan perilaku.
4. Memberikan penguatan setiap saat tingkah laku yang ditampilkan secara menetap.

## **CONTOH KESEPAKATAN DENGAN TABEL**

### **Perilaku yang diubah:**

belajar (mengerjakan PR/tugas, mengulang pelajaran, hafalan) selama 1 jam setiap hari dalam 2 minggu.

### **Hadiah:**

makan di restoran atau warung cepat saji di akhir pekan

### **Konsekuensi:**

waktu menonton youtube di akhir pekan hanya 2 jam

	17.00-18.00	19.00-20.00	20.00-21.00
Senin		*	
Selasa			*
Rabu		*	
Kamis			*
Jumat		*	
Minggu			*

#### **CONTOH KESEPAKATAN TERTULIS**

Saya akan belajar (mengerjakan PR/tugas, mengulang pelajaran, hafalan) 1 jam setiap hari selama 2 minggu. Bila saya berhasil maka saya akan diajak makan di restoran atau warung cepat saji di akhir pekan. Bila saya tidak berhasil memenuhinya maka waktu menonton youtube di akhir pekan hanya 2 jam

# SESI 4



# PENGHARGAAN DAN HUKUMAN

## 1. Penghargaan dan Hukuman




Penghargaan adalah suatu bentuk tindakan yang dilakukan dengan tujuan untuk memberikan penghargaan dalam rangka memperkuat dan mempertahankan perilaku yang baik atau perilaku yang diharapkan.

Sementara hukuman merupakan tindakan yang dilakukan oleh orang tua ataupun pendidik yang ditujukan kepada anak ketika melakukan perilaku negatif dengan tujuan agar anak tidak mengulangi kesalahan yang telah diperbuat.

## 2. Bentuk-Bentuk Penghargaan dan Hukuman

Penghargaan dapat berupa kata-kata pujian dan apresiasi yang bisa diberikan kepada anak sehingga anak bisa melihat satu bentuk kebaikan. Penghargaan dapat berupa pemberian aktivitas yang menyenangkan, seperti mengajak jalan-jalan, berenang, memancing dan sebagainya. Penghargaan yang berbentuk materi atau harta dapat diberikan pada anak di waktu-waktu tertentu, misalnya ketika berhasil melakukan perubahan perilaku, meraih prestasi dan lain-lain.



Sementara, pemberian hukuman harus bertujuan untuk perbaikan sikap tanpa maksud menyakiti. Hukuman yang diberikan pada anak dapat berupa: (1) Pencabutan keistimewaan, misalnya memotong waktu menonton televisi, tidak boleh bermain ke rumah teman; (2) Menambah pekerjaan rumah tangga, misalnya mencuci piring atau menyikat kamar mandi. Hukuman berbentuk fisik seperti memukul, mencubit dan sebagainya sebaiknya dihindari karena akan menyakiti anak.

Beberapa syarat yang perlu diperhatikan sebelum memberikan hukuman kepada anak, yaitu: (1) Harus tetap dalam jalinan cinta dan kasih; (2) Memiliki dasar yang jelas; (3) Memberikan kesan di hati anak; (4) Mampu memperbaiki kesalahan; (5) Harus diikuti dengan pemberian maaf, harapan dan kepercayaan.

### **3. Dampak Pemberian Penghargaan dan Hukuman**

Penghargaan yang diberikan kepada anak dapat memicu motivasi untuk terus meningkatkan kemampuannya dalam pengembangan potensi dirinya. Selain itu juga penghargaan memungkinkan untuk membangun perilaku yang diinginkan.

Sementara hukuman mengurangi pengulangan perilaku yang tidak diinginkan, akan tetapi hukuman juga dapat memberikan beberapa dampak pada anak seperti: (1) mengurangi perbuatan yang salah, (2) dapat memicu

munculnya perilaku lain yang tidak diinginkan seperti agresifitas, kekhawatiran, dan tidak jujur, dan (3) hanya bersifat sementara.



# PERILAKU AGRESIF

## 1. Perilaku Agresif

Perilaku agresif merupakan tingkah laku individu yang ditujukan seseorang untuk melukai dan mencelakakan individu kepada orang lain. Perilaku agresif anak biasanya muncul saat anak merasa ada ancaman, kemarahan, kegelisahan dan frustrasi. Perilaku ini sesungguhnya merupakan reaksi normal pada anak. Biasanya ini terjadi secara naluriah pada seorang anak apabila merasakan ketidaknyamanan, ketika ingin melindungi diri atau bahkan ketika memiliki keinginan yang dirinya tidak tahu cara yang terbaik untuk meraihnya.

Dampak dari perilaku agresif dilingkungan sekolah akan membuat anak cenderung ditakuti dan dijauihi teman-temannya. Hal tersebut membuat anak merasa asing dan terkucil dari lingkungannya.

## 2. Mengatasi Perilaku Agresif

Usaha yang dapat dilakukan orang tua untuk mengurangi sikap agresi dapat dimulai dengan berkomunikasi antar anggota keluarga. Orang tua perlu bertanya penyebab anak berperilaku agresif, kemudian memahami alasan tersebut dan mendiskusikan dampak positif dan negatifnya terhadap anak.

# PERILAKU ASERTIF

## 1. Mengenal Perilaku Asertif


Perilaku yang menampilkan kemampuan mengekspresikan sesuatu, mengenai apa yang dipikirkan dan dirasakan secara langsung, jujur dan jelas namun tetap menghargai hak-hak dan perasaan orang lain. Seseorang berperilaku asertif dapat dilihat ketika dirinya dapat memberikan dan menerima afeksi, memberikan pujian pada orang lain dan memiliki kemampuan memberikan dan menerima kritik, menerima dan menolak permintaan, mampu mendiskusikan masalah, berargumentasi serta bernegosiasi dengan orang lain.



## 2. Mengembangkan Perilaku Asertif

Usaha yang dapat dilakukan orang tua untuk mengembangkan perilaku asertif adalah dengan memberikan contoh dalam berkomunikasi dan berperilaku pada anak, seperti:

- 1) Orang tua hendaknya bersikap ramah kepada anak dalam segala hal;
- 2) Membuat tuntutan sesuai dengan kemampuan dan batas kewajaran anak;

- 
- 3) Berempati pada anak;
  - 4) Memberikan kesempatan pada anak untuk mengemukakan pendapat dan menghargai pendapat anak;
  - 5) Memberikan motivasi dan dorongan agar anak dapat bersosialisasi dengan baik;
  - 6) Menanamkan tanggung jawab dalam segala hal;
  - 7) Mengajarkan anak agar bersikap jujur;
  - 8) Melatih sikap terbuka dalam keluarga.

## Bibliografi

- Ali, M., & Asrori, M. (2006). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- APA. (2002). *A reference for professionals developing adolescents*. Washington: American Psychological Association.
- Ardini, P. P. (2015, November). "Penerapan Hukuman", Bias antara Upaya Menanamkan Disiplin dengan Melakukan Kekerasan Terhadap Anak. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 9(2), 251-266.
- Atwater, E. (1979). *Psychology of Adjustment: Personal Growth in a Changing World* (3th ed.). USA: Prentice-Hall.
- Bishop, S. (2007). *Develop your assertiveness*. London: Kogan Page.
- Budiyono, A. (2012). Sikap asertif dan peran keluarga terhadap anak. *Komunika*, 6(1).
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Rosda Karya.
- Downing, J. A. (2002). Individualized Behavior Contract. *Intervention in School and Clinic*, 37(3), 168-172.
- Febianti, Y. N. (2018). Peningkatan Motivasi Belajar dengan Pemberian Reward dan Punishment yang Positif. *Jurnal Edunomic*, 6(2), 93-102.
- Geldard, K., & Geldard, D. (2005). *Practical Counselling Skills: An Integrative Approach*. London: Palgrave Macmillan.
- Hartley, P. (2001). *Interpersonal communication*. New York: Routledge.
- Hurlock, E. (1999). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang - Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jersild, A. (1978). *The Psychology of Adolescence*. New York: Mac Millan Publishing Co.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing.
- Managing Stress*. (2019). Diambil kembali dari The University of Texas at Austin Counseling and Mental Health Center: <https://cmhc.utexas.edu/stress.html>
- Morgan, N. (2014). *The Teenage Guide to Stress*. London: Walker Books Limited.
- Oelfy, N., Basaria, D., & Ananta, S. N. (2018). Penerapan asertif behavior therapy dan positive reinforcement untuk mengurangi kecenderungan perilaku agresif verbal pada anak usia tengah. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(1), 165-172.

- Phillips, S. (1983). Self-Concept and Self-Esteem Infancy to Adolescence: A Cognitive Developmental Outline With Some Reference to Behaviour and Health Effects. *ERIC*, 3-23.
- Pinilih, S. S., & Margowati, S. (2016). Hubungan komunikasi antara orang tua dan anak dengan agresivitas pada anak usia remaja di smk x magelang. *3rd University Research Coloquim 2016*.
- Şahin, İ. T., Sak, R., & Şahin, B. K. (2016, Agustus). The Persistence of Reward and Punishment in Preschool Classrooms. *Journal of Education and Instructional Studies in The World*, 3, 55-63.
- Setiawan, W. (2018, Januari). Reward dan Punishment dalam Perspektif Islam. *AL-MURABBI*, 4(2), 184-201.
- Shahsavarani, A. M., Abadi, E. A., & Kalkhoran, M. H. (2015). Stress: Facts and Theories through Literature Review. *International Journal of Medical Reviews*, 2(2), 230-241.
- Shahsavarani, A. M., Abadi, E. A., & Kalkhoran, M. H. (2015). Stress: Facts and Theories through Literature Review. *International Journal of Medical Reviews*, 2(2), 230-241.
- Sofyan, S. W. (2004). *Konseling Individual*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2010, Februari). Stress dan Cara Mengurangnya. *Cakrawala Pendidikan*, 29(1), 55-66.
- Sukadiyanto. (2010, Februari). Stress dan Cara Mengurangnya. *Cakrawala Pendidikan*, 29(1), 55-66.
- Sukadiyanto. (2010, Februari). Stress dan Cara Mengurangnya. *Cakrawala Pendidikan*, 29(1), 55-66.
- Tirtamihardja, S. (2011). *Mendengarkan adalah emas (Listening is golden)*. Tangerang: Yayasan YASKI.
- Winston, R. (2017). *Help your kids with growing up*. London: Dorling Kindersley Limited.
- Zamzami, M. R. (2015, Maret). Penerapan Reward dan Punishment dalam Teori Behaviorisme. *Ta'limuna*, 4(1), 1-20.