



# MODUL KETAHANAN KELUARGA

EDISI  
UNTUK  
ORANGTUA



## Daftar Isi

<b>Daftar Isi</b> .....	<b>i</b>
<b>Kata Sambutan</b> .....	<b>iv</b>
<b>Panduan untuk Fasilitator</b> .....	<b>vii</b>
<b>Ringkasan Aktivitas per Sesi</b> .....	<b>viii</b>
<b>Sesi Orangtua 1 : Memahami Anak (Mengetahui Perkembangan, Memberi Perhatian, dan Penghargaan)</b> .....	<b>1</b>
Tujuan.....	2
Ringkasan Sesi Orangtua 1 :	
1. Pembukaan .....	5
2. Saling Mengetahui .....	7
3. Peraturan Dasar.....	9
4. Aktivitas 1 : Mengetahui Perkembangan Remaja .....	10
5. Aktivitas 2: Mendengarkan dan Memberi Perhatian pada Anak.....	12
6. Aktivitas 3 : Menggunakan Penghargaan .....	22
7. Penutupan .....	25
<b>Sesi Orangtua 2 : Memahami Diri (Tantangan, Stres, Cara Mengatasi Stres, dan Membantu Mengatasi Stres Anak)</b> .....	<b>27</b>
Tujuan.....	28
Ringkasan Sesi Orangtua 2 :	
1. Selamat Datang .....	30
2. Aktivitas 1 : Tantangan untuk Orangtua .....	32

3. Aktivitas 2 : Mengenali Stres Orangtua .....	34
4. Aktivitas 3 : Strategi Mengatasi Stres 1: Latihan Pernafasan .....	37
5. Aktivitas 4 : Strategi Mengatasi Stres 2: Mengenali tubuh .....	40
6. Aktivitas 5 : Mengenali perilaku anak yang menyebabkan stres .....	43
7. Penutupan.....	45
<b>Sesi Orangtua 3 : Mengubah Perilaku.....</b>	<b>47</b>
Tujuan .....	48
Ringkasan Sesi Orangtua 3_:	
1. Selamat Datang .....	50
2. Aktivitas 1 : Merespons Perilaku negatif.....	52
3. Aktivitas 2 : Memberikan Perintah yang Efektif ...	54
4. Aktivitas 3 : Membantu Anak Mengubah Perilaku .	59
5. Aktivitas 4 : Mengubah perilaku dengan kesepakatan tertulis.....	65
6. Penutupan.....	69
<b>Sesi Orangtua 4 : Perilaku Agresif dan Tekanan Teman Sebaya .....</b>	<b>71</b>
Tujuan .....	72
Ringkasan Sesi Orangtua 4_:	
1. Selamat Datang .....	73
2. Aktivitas 1 : Mengenali Perilaku Agresif.....	74
3. Aktivitas 2 : Mengurangi Perilaku Agresif.....	80
4. Aktivitas 3 : Mendorong Aktivitas Bersama Anak .	84

5. Aktivitas 4 : Melihat ke Masa Depan .....	86
6. Penutup .....	89

## Kata Sambutan

**Assalamualaikum Wr Wb**

**Salam Sejahtera Bagi Kita Semua**

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya “Modul Intervensi Ketahanan Keluarga edisi Orang Tua” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Modul intervensi ini di adaptasi dari modul “*Family United*” milik UNODC, yang kemudian disesuaikan dengan kearifan local budaya Indonesia.

“Modul Intervensi Ketahanan Keluarga edisi untuk Orang Tua” ini merupakan panduan bagi fasilitator untuk dapat memberikan pengertian tentang memahami perilaku anak, serta memahami diri dalam menghadapi stress sebagai tantangan. 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 modul dapat bermanfaat bagi peningkatan kualitas dan kuantitas dalam pelaksanaan Pencegahan Narkoba.

Jakarta, Desember 2019





Kepala Badan Narkotika Nasional

Drs. Heru Winarko, SH





## Panduan untuk Fasilitator

	<b>Lampu Pengingat</b>  Hal-hal yang dapat menjadi rujukan jawaban yang diminta atau diharapkan muncul dari peserta.
	<b>Flipchart</b>  Hal-hal yang perlu dituliskan dalam flipchart
	<b>Catatan</b>  Catatan penting yang perlu diperhatikan ketika Aktivitas berlangsung
 <b>Skenario Bermain Peran</b>	<b>Skenario Bermain Peran</b>  Berisi skenario yang dimainkan dalam aktivitas bermain peran oleh fasilitator dan/atau peserta

## Ringkasan Aktivitas per Sesi

Sesi	Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
<b>Sesi Orangtua 1:</b> Memahami Anak (Mengetahui Perkembangan, Memberi Perhatian, Pujian, dan Penghargaan)	1. Pembukaan	3 menit	-
	2. Saling Mengetahui	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola yang tidak memantul</li> </ul>
	3. Peraturan Dasar	3 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flipchart (kertas kosong)</li> <li>• Spidol berwarna hitam/biru</li> </ul>
	4. <b>Aktivitas 1:</b> Mengetahui Perkembangan Remaja	8 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papan Kalung "Orangtua"</li> <li>• Papan Kalung "Anak"</li> <li>• Flipchart "Karakter Remaja"</li> <li>• Spidol berwarna hitam/biru</li> </ul>
	5. <b>Aktivitas 2:</b> Mendengarkan dan Memberi Perhatian pada Anak	20 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flipchart materi "menjaga hubungan baik"</li> <li>• Papan Kalung "Orangtua"</li> </ul>

Sesi	Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Papan Kalung "Anak"</li> </ul>
	6. <b>Aktivitas 3:</b> Menggunakan Penghargaan	12 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flipchart (kertas kosong)</li> <li>Spidol berwarna hitam/biru</li> </ul>
	7. Penutupan	4 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lembar Kerja "Memberi Perhatian"</li> <li>Slogan orangtua</li> </ul>
<b>Sesi Orangtua 2:</b> Memahami Diri (Tantangan, Stres, Cara Mengatasi Stres, dan Membantu Mengatasi Stres Anak)	1. Selamat datang	5 menit	Flipchart peraturan yang dibuat pada sesi 1
	2. <b>Aktivitas 1:</b> Tantangan untuk Orangtua	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flipchart tantangan orangtua</li> <li>Flipchart (kertas kosong)</li> <li>Spidol berwarna hitam/biru</li> </ul>
	3. <b>Aktivitas 2:</b> Mengenali Stres	17 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flipchart (kertas kosong)</li> <li>Flipchat stres</li> </ul>

Sesi	Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flipchart mengenali stres</li> <li>• Spidol berwarna hitam/biru</li> </ul>
	4. <b>Aktivitas 3:</b> Strategi Mengatasi Stres 1: Latihan Pernapasan	10 menit	-
	5. <b>Aktivitas 4:</b> Strategi Mengatasi Stres 2: Mengenali Tubuh	10 menit	-
	6. <b>Aktivitas 5:</b> Mengenali Perilaku Anak yang Menyebabkan Stres	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flipchat daftar perilaku positif dan negatif</li> <li>• Spidol berwarna hitam/biru</li> </ul>
	7. Penutupan	3 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembar Kerja "Mari kelola stres"</li> </ul>

Sesi	Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Slogan orangtua</li> </ul>
<b>Sesi Orangtua 3:</b> Mengubah Perilaku	1. Selamat datang	5 menit	Flipchart peraturan yang dibuat pada sesi 1
	2. <b>Aktivitas 1:</b> Merespons Perilaku Negatif	8 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flipchart peraturan</li> <li>Flipchart perilaku positif dan negatif yang dibuat pada sesi 2</li> <li>Flipchart perilaku yang dapat diabaikan dan tidak dapat diabaikan</li> <li>Spidol berwarna hitam/biru</li> </ul>
	3. <b>Aktivitas 2:</b> Memberikan Perintah yang Efektif	12 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flipchart "meminimalisir gangguan"</li> <li>Flipchart (kertas kosong)</li> </ul>

Sesi	Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spidol berwarna hitam/biru</li> </ul>
	4. <b>Aktivitas 3:</b> Membantu Anak Mengubah Perilaku	18 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flipchart bagan mengubah perilaku</li> <li>• Flipchart (kertas kosong)</li> <li>• Spidol berwarna hitam/biru</li> <li>• Papan Kalung "Anak"</li> <li>• Papan Kalung "Orangtua"</li> </ul>
	5. <b>Aktivitas 4:</b> Mengubah Perilaku dengan kesepakatan tertulis	13 menit	Tabel kesepakatan
	6. Penutupan	4 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slogan orangtua</li> <li>• Lembar Kerja "Kontrak untuk Mengubah Perilaku"</li> </ul>

Sesi	Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
<b>Sesi Orangtua 4:</b> Perilaku Agresif dan Tekanan Teman Sebaya	1. Selamat datang	5 menit	Flipchart peraturan yang dibuat pada sesi 1
	2. <b>Aktivitas 1:</b> Mengenali perilaku agresif	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flipchart definisi perilaku agresif</li> <li>• Flipchart perilaku agresif</li> <li>• Spidol berwarna hitam/biru</li> </ul>
	3. <b>Aktivitas 2:</b> Mengurangi Perilaku Agresif	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flipchart (kertas kosong)</li> <li>• Spidol berwarna hitam/biru</li> </ul>
	4. <b>Aktivitas 4:</b> Mendorong Aktivitas Bersama Anak	9 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kertas sejumlah orangtua</li> <li>• Pulpen sejumlah orangtua</li> </ul>
	5. <b>Aktivitas 5:</b> Melihat ke Masa Depan	12 menit	-
	6. Penutup	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slogan orangtua</li> </ul>





---

# Sesi Orangtua 1

Memahami Anak (Mengetahui  
Perkembangan, Memberi Perhatian, dan  
Penghargaan)

## TUJUAN

- Membantu orangtua merasa nyaman di dalam kelompok
- Memperkenalkan pentingnya keterampilan pengasuhan
- Membantu para orangtua mendengar dan memberi penghargaan pada anak.

**Durasi Sesi: 60 menit**

## RINGKASAN SESI ORANGTUA 1

Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
1. Pembukaan	3 menit	-
2. Saling Mengenal	10 menit	Bola yang tidak memantul
3. Peraturan Dasar	3 menit	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flipchart (kertas kosong)</li><li>• Spidol berwarna hitam/biru</li></ul>
4. <b>Aktivitas 1:</b> Menenal Perkembangan Remaja	8 menit	<ul style="list-style-type: none"><li>• Papan Kalung "Orangtua"</li><li>• Papan Kalung "Anak"</li><li>• Flipchart "Karakter Remaja"</li><li>• Spidol berwarna hitam/biru</li></ul>
5. <b>Aktivitas 2:</b> Mendengarkan dan Memberi	20 menit	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flipchart materi "menjaga hubungan baik"</li></ul>

Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
Perhatian pada Anak		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papan Kalung "Orangtua"</li> <li>• Papan Kalung "Anak"</li> </ul>
6. <b>Aktivitas 3:</b> Menggunakan Penghargaan	12 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flipchart (kertas kosong)</li> <li>• Spidol berwarna hitam/biru</li> </ul>
7. Penutupan	4 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembar Kerja "Memberi Perhatian"</li> <li>• Slogan orangtua</li> </ul>



## 1. Pembukaan



(3 menit)

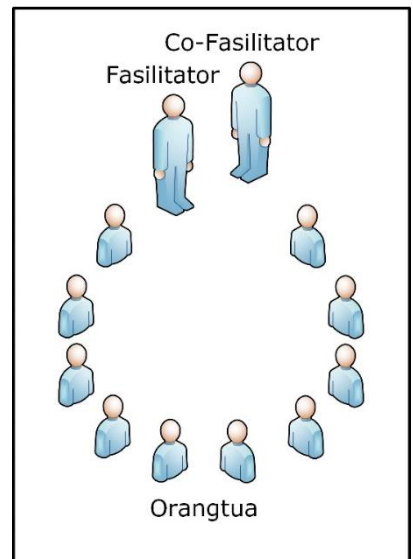
### Tujuan

Untuk membantu para orangtua agar merasa diterima dan mengetahui aktivitas dalam program ini.

### Alat dan Bahan

-

- 1) **Fasilitator memastikan bahwa Orangtua sudah duduk dalam posisi melingkar (lihat gambar)**



- 2) **Fasilitator menyampaikan pada Orangtua**

- a. Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.  
Selamat pagi/siang.

- b. Kami sangat senang dapat bertemu dengan Anda di sini. Bagaimana kabar Ibu/Bapak? Semoga selalu sehat.
- c. Saat ini, anak-anak sedang berkegiatan di ruangan sebelah. Di saat yang sama kita akan berdiskusi tentang keterampilan yang dapat membantu mengasuh anak-anak yang dapat membantu kehidupan di masa kini dan masa yang akan datang.
- d. Bapak/Ibu terpilih untuk terlibat dalam kegiatan ini, bukan berarti karena anak Bapak/Ibu memiliki masalah, namun karena Bapak/Ibu memiliki keinginan untuk menjadi orangtua yang lebih baik.
- e. Program Ketahanan Keluarga adalah kegiatan untuk melatih orangtua tentang pengasuhan, melatih anak-anak untuk mempertajam keterampilan pribadi dan sosial serta meningkatkan komunikasi dan dukungan anggota keluarga agar berfungsi bersama sebagai sebuah keluarga.
- f. Menurut *United Nation Office on Drugs and Crime* program yang melibatkan orang tua dan anak secara bersama dapat mencegah penggunaan narkoba dan perilaku maladaptif secara efektif dalam masyarakat.

## 2. Saling Mengenal



(10 menit)

---

### Tujuan

Untuk membantu para orangtua merasa nyaman dan saling mengenal satu sama lain

### Alat dan Bahan

Bola yang tidak memantul

#### 1) Fasilitator memperkenalkan diri

- a. Nama fasilitator.
- b. Asal Instansi/tempat tinggal fasilitator.
- c. Peran fasilitator selama kegiatan berlangsung (sebagai fasilitator atau co-fasilitator).
- d. Harapan mengikuti program ini.

#### 2) Fasilitator memandu permainan perkenalan

- a. Fasilitator dan orangtua saling berkenalan dengan menyebutkan nama dan warna kesukaan selama 2 menit.
- b. Fasilitator memandu permainan

### **Instruksi Permainan**

**Alat dan bahan yang digunakan:** bola yang tidak memantul

1. Fasilitator (pelempar bola) melemparkan bola pada salah satu orangtua, selanjutnya orangtua yang menerima bola (penerima bola) menyebutkan nama dan warna kesukaan fasilitator.
  2. Orangtua penerima bola selanjutnya berubah peran menjadi pelempar bola yang melemparkan bola pada orangtua lain (penerima bola).
  3. Ulangi permainan sampai seluruh orangtua mendapatkan kesempatan melempar bola.
- c. Fasilitator menyampaikan manfaat pengenalan: orangtua dapat mengenal orangtua yang lain dan dapat menemukan persamaan dan perbedaan satu sama lain.



### 3. Peraturan Dasar



(3 menit)

#### Tujuan

Untuk membantu agar semua sesi berjalan lancar

#### Alat dan Bahan

- Flipchart (kertas kosong)
- Spidol berwarna hitam/biru

#### 1) Fasilitator menyampaikan pada orangtua

Setelah saling kenal, mari kita membahas peraturan yang perlu disepakati agar kegiatan kita berjalan dengan lancar.

#### 2) Fasilitator menanyakan pada Orangtua

- a. Untuk membuat kegiatan ini menjadi lebih nyaman, apa peraturan yang perlu kita sepakati bersama?



Fasilitator menuliskan peraturan yang dikemukakan oleh orangtua



Pastikan daftar peraturan dasar mencakup hal-hal berikut:

- Datang tepat waktu.
- Menghargai ide orang lain.
- Memberi kesempatan kepada orang lain untuk berbicara.

## 4. Aktivitas 1

### Mengenal Perkembangan Remaja



(8 menit)

---

#### Tujuan

Membantu orangtua memahami perkembangan anak remaja

#### Alat dan Bahan

- Papan Kalung "Orangtua"
- Papan Kalung "Anak"
- Flipchart "Karakter Remaja"
- Spidol berwarna hitam/biru

#### 1) Fasilitator mengatakan pada orangtua

- a. Apakah Ibu/Bapak memperhatikan adanya perubahan pada anak kita? Baik perubahan fisik, cara berpikir, sosial yaitu pertemanan dan emosi mereka?
- b. Apa Ibu/Bapak bisa memberi contoh perubahan anak ketika ia kecil dan remaja seperti sekarang?
- c. Anak-anak berubah secara fisik, cara berpikir, pertemanan dan emosi mereka.

#### 2) Fasilitator mengajak orangtua berdiskusi perkembangan anak

- a. Anak mengalami perubahan fisik, cara berpikir, sosial dan emosinya. Fasilitator menyampaikan perkembangan anak di flipchart.



Pada flipchart tertulis:

**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

- b. Berdasarkan hasil diskusi tadi, maka Ibu/Bapak sudah memahami bahwa anak remaja mengalami perkembangan yaitu (lihat flipchart)

**3) Fasilitator mengajak orangtua berdiskusi tentang pentingnya hubungan orangtua dan anak dalam mendidik anak**

- a. Dalam mendidik anak yang memasuki masa remaja, orangtua perlu mengubah pola komunikasi dengan remaja.
- b. Komunikasi yang baik akan membangun hubungan yang kuat antar orangtua dan anak.

## 5. Aktivitas 2

### Mendengarkan dan Memberi Perhatian pada Anak



(20 menit)

#### Tujuan

Untuk membantu para orangtua memahami manfaat mendengar dengan seksama dan memberikan perhatian membangun hubungan yang kuat dengan anak.

#### Alat dan Bahan

- Flipchart materi “menjaga hubungan baik”
- Papan Kalung “Orangtua”
- Papan Kalung “Anak”

#### 1) Fasilitator mengatakan pada orangtua

- Salah satu cara untuk meningkatkan hubungan baik dengan anak adalah dengan mendengarkan dan berbicara tentang perasaan dan pengalaman mereka
- Terdapat perbedaan antara benar-benar mendengarkan dengan seksama/menyimak (*listening*) dan hanya sekedar mendengar (*hearing*).
- Mendengar dengan seksama adalah ketika kita hanya mendengar anak tanpa memahami muatan emosi di dalamnya. Sedangkan menyimak adalah



Cara mempertahankan hubungan baik dengan anak adalah dengan meluangkan waktu dan berbicara dengan mereka

ketika kita mendengarkan isi pembicaraan dengan memahami maksud dari pembicaraan anak dan isi emosi yang disampaikan.

- d. Untuk dapat benar-benar mendengar pembicaraan anak, itu kita perlu menyediakan waktu dan pikiran untuk mencoba memahami pesan yang disampaikan oleh anak.
- e. Cobalah untuk mendengar terlebih dahulu, dengan berfokus pada emosi dan arti yang terkandung di balik ucapan anak tanpa menilai dan menasehati.

## **2) Fasilitator menanyakan pada orangtua**

- a. Bagaimana cara ibu/bapak mendengar dengan baik pembicaraan atau keluhan anak?
- b. Fasilitator menyimpulkan jawaban orangtua.

## **3) Fasilitator menyampaikan pada orangtua**

- a. Salah satu cara menyimak adalah dengan memberikan respon minimal. Respon minimal menunjukan kita mendengar dengan seksama.
- b. Respon minimal dapat berbentuk respon dengan kata singkat seperti: iya, ehm, ok, terus atau kata yang lebih panjang seperti ibu mengerti. Respon minimal dapat pula berbentuk isyarat fisik seperti anggukan kepala, tatapan mata dan memberikan jempol sebagai tanda setuju.



Respon minimal adalah jawaban singkat yang dilakukan oleh pendengar untuk membuat pembicaraan terus berjalan.

#### 4) **Fasilitator menyampaikan pada orangtua**

- a. Untuk membangun hubungan yang kuat dengan anak adalah dengan memberikan perhatian dan penghargaan.
- b. Anak-anak akan mengulangi perilaku positif saat orangtua memberikan perhatian dan penghargaan. bagaimana cara ibu/bapak
- c. Dapatkah Anda sebutkan perilaku baik yang biasanya dilakukan oleh anak untuk mendapatkan perhatian?

#### 5) **Fasilitator mengatakan pada orangtua**

- a. Selain merespon minimal, orangtua juga dapat merespon perasaan anak seperti “kelihatannya kamu marah sekali pada...”, “ibu paham kalau kamu kesal karena ...” dan sebagainya.
- b. Biasanya respon perasaan apa yang ibu/bapak



Fasilitator dapat membantu orangtua memberikan contoh berikut:

- Bapak tahu kalau kamu kecewa...
- kesedihan yang kamu rasakan itu wajar
- Ibu melihat sepertinya ada perasaan yang kamu pendam.

berikan pada anak?

## 6) **Fasilitator menanyakan pada orangtua**

- a. Dapatkah Anda sebutkan perilaku baik yang biasanya dilakukan oleh anak untuk mendapatkan perhatian?



Jika orangtua kesulitan menyebut hal-hal baik yang dilakukan anak-anak mereka untuk mendapatkan perhatian, Fasilitator dapat memberikan contoh berikut:

- Mengerjakan pekerjaan rumah tepat waktu
- Bermain dengan adik atau kakak
- Beribadah tepat waktu

## 7) **Fasilitator meminta dua peserta orangtua untuk melakukan bermain peran**



### **Skenario Bermain Peran "Mendengarkan Anak"**



- a. Dua orangtua berperan sebagai orangtua dan anak.
- b. Peserta yang berperan sebagai anak menceritakan satu peristiwa (topik peristiwa bebas).
- c. Peserta yang berperan sebagai orangtua bertugas untuk mendengar, merespon minimal seperti respon isyarat fisik, respon kata singkat dan merespon perasaan anak.

- d. Fasilitator dapat mempersilahkan orangtua untuk menggunakan bahasa ibu bila orangtua merasa lebih nyaman.

## **8) Fasilitator bertanya pada orangtua**

- Bagaimana rasanya bermain peran menjadi orangtua yang memberikan respon minimal? Bagaimana rasanya bermain peran sebagai anak yang direspon dengan respon minimal?
- Setelah menyaksikan permainan peran tadi apa yang akan terjadi dengan komunikasi antara orangtua dan anak?
- Apakah ada masukan atas permainan peran orangtua yang maju ke depan?

## **9) Fasilitator meminta semua orangtua untuk melakukan bermain peran**



### **Skenario Bermain Peran**



#### **"Mendengarkan Anak"**

- Setiap orangtua berpasangan dan bermain peran sebagai orangtua dan anak saling bergantian.
- Peserta yang berperan sebagai anak menceritakan satu peristiwa (topik peristiwa bebas).
- Peserta yang berperan sebagai orangtua bertugas untuk mendengar, merespon minimal seperti respon isyarat fisik, respon kata singkat dan merespon perasaan anak.
- Fasilitator dapat mempersilahkan orangtua untuk menggunakan bahasa ibu bila orangtua merasa lebih nyaman.





- a. Setelah kita melihat dua orangtua yang bermain peran. Sekarang ibu/bapak semua bermain peran seperti yang ditampilkan ibu/bapak tadi.

#### 10) Fasilitator bertanya pada orangtua

- a. Bagaimana rasanya bermain peran menjadi orangtua yang memberikan respon minimal? Bagaimana rasanya bermain peran sebagai anak yang direspon dengan respon minimal?
- b. Respon minimal dapat mendorong anak untuk bercerita lebih banyak.

#### 11) Fasilitator bermain peran

**Skenario Bermain Peran**  
**"Memberi Perhatian"**

**Alat dan Bahan yang digunakan:** Papan Kalung "Orangtua" dan Papan Kalung "Anak"

Seorang fasilitator berperan menjadi anak dan memakai papan bertuliskan "anak". Fasilitator yang lain menjadi orangtua dengan memakai papan bertuliskan "orangtua".

**Orangtua** (sedang melihat *handphone* dengan konsentrasi penuh)

**Anak** (memanggil orangtua dengan suara yang sopan)  
"Ibu, liat baju batik sekolahku nggak?"

**Orangtua** (tetap melihat *handphone* dan mengabaikan tanpa ada kontak mata)

**Anak** (suara bertambah keras)

"Ibu, aku tidak menemukan baju batikku, tolong bantu dong."

**Orangtua** (tetap mengabaikan anak)

**Anak** (suara marah dan keras)

"Ibu tidak pernah membantuku untuk mencari!"

**Orangtua** (menoleh ke anak dengan marah)

"Makanya siapkan baju sekolah di malam hari, jangan cari pagi-pagi!"

## 12) Fasilitator menyampaikan kepada para orangtua



Bantu orangtua untuk memiliki jawaban seperti ini:  
Bila anak tidak mendapat perhatian, maka ia akan berusaha untuk mendapat perhatian dengan menggunakan berbagai cara seperti berteriak sampai orangtua mendengarkan.

- a. Bagaimana pendapat Anda tentang permainan peran tadi?
- b. Apa yang sebaiknya dilakukan orangtua dalam merespon anak?



Bantu orangtua untuk memiliki jawaban seperti ini:  
Orangtua menghentikan aktivitasnya dan membantu anak

### 13) Fasilitator memberikan kesimpulan

- a. Perhatian dapat membantu membangun hubungan baik dan membantu anak-anak belajar tentang perilaku positif.

### 14) Fasilitator bermain peran



#### Skenario Bermain Peran



#### "Mendengar dan Memberi Perhatian"

**Alat dan Bahan yang digunakan:** Papan Kalung "Orangtua" dan Papan Kalung "Anak"

**Orangtua** (sedang membaca buku)

**Anak** (suara sedih)

"Ayah, aku sedih *deh* tadi temenku nggak mau ajak aku sekelompok sama dia, padahal guruku udah menunjuk aku untuk berada di kelompok itu. Sepertinya dia *nggak* suka sama aku"

**Orangtua** (menoleh dan melakukan kontak mata dengan anak)

"Oh begitu, apa yang *bikin* kamu sedih?"

**Anak** (terdengar gelisah)

"Aku takut dia *nggak* mau temen-*an* sama aku lagi"

**Orangtua** (menghentikan aktivitas mencuci motor)

"Coba ceritakan ke ayah"

**Anak** (merasa diterima dan menceritakan)

## 15) Fasilitator bertanya kepada Orangtua



Bantu orangtua untuk memiliki jawaban seperti ini:

Anak merasa diterima dan cenderung akan menceritakan kembali perasaannya pada orangtua.

- a. Apa yang dirasakan anak jika orangtua merespon seperti tadi?
- b. **Sesibuk apapun orangtua, orangtua perlu memberikan perhatian kepada anak.**

## 16) Fasilitator menyampaikan kepada Orangtua

- a. Anak lebih nyaman untuk menceritakan perasaannya jika orangtua memberikan perhatian.
- b. Apa yang dapat kita lakukan agar anak tahu bahwa ia didengarkan meskipun kita sedang sibuk?



Pastikan untuk mengusulkan hal berikut ini:

- Berikan perhatian walaupun singkat
- Jelaskan bahwa Anda tidak dapat mendengarkannya saat ini
- Senyum, atau membuat gerakan tangan atau tubuh lain yang menunjukkan kalau Anda mendengarkannya.

## **17) Fasilitator menyampaikan kepada para orangtua**

- a. Perhatian dapat juga diberikan dalam bentuk kasih sayang secara fisik.
- b. Dapatkah Ibu/Bapak memberikan contoh kasih sayang fisik yang dapat diberikan pada anak?



Dapatkan jawaban seperti ini:

- Memegang tangan
- Memeluk
- Mencium
- Saling menggelitik
- Memijat pelan
- Mengusap kepala anak

## 6. Aktivitas 3

### Menggunakan Penghargaan



(12 menit)

---

#### Tujuan

Membantu orangtua memahami cara menggunakan penghargaan untuk mendukung perilaku positif anak

#### Alat dan Bahan

- Flipchart (kertas kosong)
- Spidol berwarna hitam/biru

#### 1) Fasilitator menyampaikan kepada Orangtua

- a. Penghargaan merupakan strategi efektif untuk memotivasi anak mengulangi perilaku positif.
- b. Penghargaan dapat berupa kata-kata pujian dan aktivitas yang menyenangkan.

#### 2) Fasilitator bertanya pada orangtua

- a. Bagaimana ibu/bapak menggunakan pujian sebagai penghargaan ketika anak berperilaku positif?
- b. Pujian seperti apa yang biasa ibu/bapak berikan kepada anak?

### **3) Fasilitator menyampaikan kepada Orang tua**

- a. Anak-anak suka dipuji oleh orang-orang yang mereka sayang.
- b. Pujian akan membuat anak mengulangi perilaku positif.
- c. Pujian akan efektif bila orangtua menjelaskan dengan tepat alasan orangtua memberikan pujian.
- d. Berikut empat contoh pujian:  
(Setiap fasilitator bergantian membacakan hal berikut)
  - 1) Anak pintar, Ibu bangga.
  - 2) Terima kasih ya Kakak, sudah cuci piring
  - 3) Nah gitu dong!
  - 4) Ibu senang sekali kamu membantu membawa piring-piring kotor ke tempat cucian piring.
- e. Pujian yang sudah diberikan kepada anak jangan dirusak dengan menambahkan komentar seperti "Coba dong kamu selalu berperilaku seperti itu terus".
- f. Pujain sederhana dan jujur akan membantu Anak memahami dan menikmati pengalaman dipuji sehingga mereka akan mengulangi perilaku positif.

### **4) Fasilitator memandu diskusi**

- a. Selain pujian, aktivitas yang menyenangkan dapat diberikan sebagai penghargaan ketika anak berperilaku positif.
- b. Secara berpasangan, bicarakan aktivitas yang pernah dan akan ibu/bapak berikan ketika anak berperilaku positif?
- c. Setelah berdiskusi secara berpasangan, siapa yang akan berbagi hasil diskusi?



Bantu orangtua untuk memikirkan hal-hal seperti:  
Penghargaan dapat berupa

- Aktivitas sederhana seperti bermain bola, memancing, bersepeda, menggambar bersama, menonton bioskop, diajak berenang, diajak makan di luar, jalan-jalan ke ibukota provinsi.
- Memanggil anak dengan nama kesayangan
- bentuk kasih sayang fisik (sesuai dengan budaya) berupa rangkulan, kecupan, pelukan

## 5) Fasilitator menyampaikan kepada Orangtua

- a. Bila kita telah memberikan penghargaan, perlu diingat untuk tidak mengambil kembali penghargaan yang sudah diberikan karena perilaku yang tidak Anda sukai karena dapat menurunkan efek kepercayaannya pada orangtua.



## 7. Penutupan



(4 menit)

### Tujuan

Mempersiapkan sesi keluarga dan memberikan pekerjaan rumah

### Alat dan Bahan

- Lembar Kerja "Memberi Perhatian"
- Slogan Orangtua

#### 1) Fasilitator menyampaikan kepada Orangtua

- a. Kita akan segera bergabung dengan anak-anak kita untuk sesi keluarga.
- b. Anak-anak kita akan memberi kartu pilihan mereka yang berisi kualitas diri yang mereka inginkan saat mereka besar nanti.

#### 2) Fasilitator memberikan Pekerjaan Rumah

- c. Pekerjaan rumah untuk seminggu ini adalah:  
Berilah tanda cek (✓) pada aktivitas yang berhasil ibu/bapak lakukan.

Aktivitas	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Mendengar anak							
Merespon minimal							
Merespon perasaan							
Memberi kasih sayang fisik							
Memberikan perhatian							
Memberi penghargaan							

### **3) Fasilitator menyampaikan kepada Orangtua**

- a. Terima kasih untuk semua yang telah hadir, atas kerja sama, bantuan dan dukungan satu sama lain.

### **4) Instruksi**

- a. Perlihatkan slogan dan minta para orangtua untuk membacanya

#### **Slogan Orangtua**

Kami adalah orangtua yang kuat dan penyayang.  
Kami membantu anak-anak menjadi anak muda  
yang peduli dan bertanggung jawab.

---

## Sesi Orangtua 2

Memahami Diri (Tantangan, Stres, Cara  
Mengatasi Stres, dan Membantu  
Mengatasi Stres Anak)

## TUJUAN

- Membantu orangtua mengetahui tantangan-tantangan yang mereka hadapi.
- Membantu orangtua mengenali sumber, gejala dan efek stres yang ditimbulkan dari tantangan yang mereka hadapi.
- Mengajarkan teknik mengatasi stress.


**Durasi Sesi: 60 menit**

## RINGKASAN SESI ORANGTUA 2

Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
1. Selamat datang	5 menit	Flipchart peraturan yang dibuat pada sesi 1
2. <b>Aktivitas 1:</b> Tantangan untuk Orangtua	5 menit	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flipchart tantangan orangtua</li><li>• Flipchart (kertas kosong)</li><li>• Spidol berwarna hitam/biru</li></ul>
3. <b>Aktivitas 2:</b> Mengenali Stres	17 menit	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flipchart (kertas kosong)</li><li>• Flipchat stres</li><li>• Flipchart mengenali stres</li><li>• Spidol berwarna hitam/biru</li></ul>
4. <b>Aktivitas 3:</b> Strategi Mengatas	10 menit	-

Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
Stres 1: Latihan Pernapasann		
5. <b>Aktivitas 4:</b> Strategi Mengatasi Stres 2: Mengenali Tubuh	10 menit	-
6. <b>Aktivitas 5:</b> Mengenali Perilaku Anak yang Meyebabkan Stres	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flipchat daftar perilaku positif dan negatif</li> <li>• Spidol berwarna hitam/biru</li> </ul>
7. Penutupan	3 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembar Kerja "Mari kelola stres"</li> <li>• Slogan orangtua</li> </ul>

## 1. Selamat Datang

 (5 menit)

---

### Tujuan

Membantu orangtua merasa diterima dan memahami kegiatan yang akan dilakukan.

### Alat dan Bahan

Flipchart peraturan yang dibuat pada sesi 1

#### 1) Fasilitator mengatakan kepada orangtua

- a. Selamat pagi/siang/malam, Assalamualaikum, salam sejahtera bagi kita semua.
- b. Kami senang bapak/ibu berada di sini, terima kasih atas kedatangannya. Bagaimana keadaan ibu/bapak hari ini? Semoga semua selalu sehat.
- c. Di sesi sebelumnya, kita bicara tentang perkembangan anak, menggunakan perhatian dan penghargaan.
- d. Pada sesi ini, kita akan membahas tentang tantangan yang kita hadapi dalam kehidupan yang dapat menyebabkan stres. Kita akan mengenali stres dan cara mengatasinya.
- e. Setelah selesai sesi ini anda diminta untuk mempraktikkan teknik yang telah kita pelajari untuk mengatasi stres dan membantu anak mengatasi stres.

## **2) Fasilitator memandu kegiatan berbagi pengalaman mengerjakan Pekerjaan Rumah**

- a. Fasilitator meminta setiap orangtua untuk berbagi pengalaman mengerjakan pekerjaan rumah.
- b. Apakah ada ibu/bapak yang mau berbagi tentang pengalaman menggunakan keterampilan mendengar dan memberikan penghargaan kepada anak pada minggu lalu? Silahkan yang mau berbagi?
- c. Fasilitator menyimpulkan hasil berbagi dan mengucapkan terima kasih.

## 2. Aktivitas 1

### Tantangan untuk Orangtua



(7 menit)

---

### Tujuan

Untuk membantu orangtua mengetahui masalah-masalah yang mereka hadapi dan stres yang ditimbulkannya.

### Alat dan Bahan

- Flipchart tantangan orangtua
- Flipchart (kertas kosong)
- Spidol berwarna hitam/biru

#### 1) Fasilitator mengatakan kepada orangtua

- a. Sebagai orangtua kita menghadapi banyak tantangan dan hambatan dalam hidup. **Tantangan adalah kondisi-kondisi sulit yang dapat memicu masalah.** Contohnya: pekerjaan rumah tangga yang harus diselesaikan dan anggota keluarga yang sakit. Beberapa tantangan terasa lebih sulit dibanding yang lain.





Pada flipchart tertulis:


- Anggota keluarga sakit/kecelakaan
- kehilangan pekerjaan/PHK/bangkrut
- lingkungan yang tidak aman (kejahatan, narkoba, tawuran)
- tidak tahu cara mendidik anak
- masalah dalam keluarga (konflik, kekerasan)
- tidak memiliki uang untuk membeli makanan dan membayar sekolah
- Kehilangan anggota keluarga (meninggal, hilang, kabur)

## **2) Fasilitator memandu diskusi**

- a. Fasilitator bertanya: Apa saja tantangan yang kita hadapi sehari-hari. Apa ada yang dapat memberikan contoh?
- b. Fasilitator menyimpulkan hasil diskusi.

### 3. Aktivitas 2

#### Mengenal Stres Orangtua

 (17 menit)

---

#### Tujuan

Untuk membantu orangtua mengenali stres

#### Alat dan Bahan

- Flipchart (kertas kosong)
- Flipchart stres
- Flipchart mengenali stress
- Spidol berwarna hitam/biru

#### 1) Fasilitator mengatakan kepada orangtua

- a. Semua tantangan yang telah kita bicarakan sangat mungkin menimbulkan stres. Stres yang kita alami memiliki gejala berupa gangguan emosi, fisik atau perilaku.

#### 2) Fasilitator memandu diskusi

- a. Fasilitator menempelkan flipchart lembar kerja mengenali stres.
- b. Fasilitator menjelaskan tentang stres sambil menampilkan flipchart: **Stres adalah suatu kondisi ketegangan pada seseorang yang mempengaruhi emosi,**



Stres adalah suatu kondisi ketegangan pada seseorang yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan fisiknya sehingga menyebabkan kecemasan, mudah marah, dan agresivitas.

proses berpikir dan fisiknya sehingga menyebabkan kecemasan, mudah marah, dan agresivitas.

- c. Fasilitator mengatakan: kita akan mengenali stres masing-masing. Pertama kita akan mengenali sumber stres atau stresor. **Stresor dapat bersumber dari lingkungan, kehidupan keluarga, pekerjaan dan kondisi sosial ekonomi.**

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

- d. Apa sumber stres mengganggu kehidupan anda?  
 e. Apa gejala-gejala fisik yang terjadi ketika bapak/ibu sedang stres?  
 f. Apa gejala-gejala emosi yang terjadi ketika bapak/ibu sedang stres?  
 g. Apa perubahan perilaku yang terjadi ketika bapak/ibu sedang stres?



Pada flipchart tertulis:

**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 atau gugup
- Cepat marah
- Mudah ketakuta

### **3) Fasilitator menyimpulkan hasil jawaban orangtua.**

- a. Stres yang kita alami dapat menimbulkan gejala yang berbeda-beda pada kita. Sebaiknya kita memahami apa gejala fisik, emosi dan perilaku yang muncul bila kita stres sehingga kita bisa mengantisipasinya.

### **4) Fasilitator mengatakan kepada orangtua**

- a. Stres tidak hanya dialami oleh orangtua, anak-anak kita juga mengalaminya. Stres yang dihadapi anak-anak dapat mempengaruhi perilaku dan perasaan anak-anak.
- b. Apakah ibu/bapak dapat memberikan contoh stres yang dialami anak dan bagaimana pengaruhnya terhadap perilaku dan perasaan mereka?
- c. Di kelompok anak, Anak-anak kita juga mendiskusikan pengalaman mereka dengan stres. Kita akan membahas bersama, bagaimana anak-anak dapat mengalami stres agar kita mampu memahami mereka dengan lebih baik.

## 4. Aktivitas 3

### Strategi Mengatasi Stres 1: Latihan Pernafasan



(7 menit)

---

#### Tujuan

Untuk membantu orangtua mengatasi stres.

#### Alat dan Bahan

-

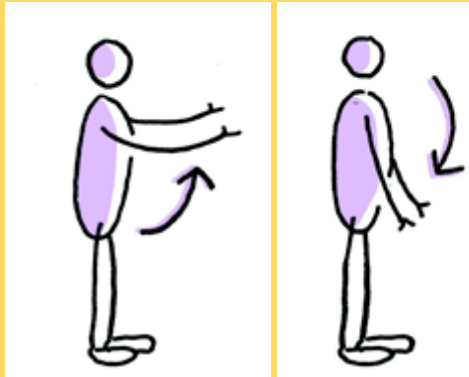
#### 1) Fasilitator mengatakan kepada orangtua

- a. Setelah membahas mengenai sumber stres dan gejala stres, sekarang kita akan belajar cara mengatasi stres. Salah satunya adalah dengan mengatur nafas
- b. Bernafas dengan lembut dapat membantu kita untuk menjadi lebih tenang.
- c. Setelah Anda belajar bernafas dengan lembut, Anda dapat membantu anak-anak untuk mengelola stres dengan mengatur nafas
- d. Fasilitator mencontohkan cara bernafas dengan lembut (perhatikan posisi tangan dan kecepatan instruksi untuk menarik dan menghembuskan nafas).
- e. Dalam latihan pernafasan ini kita akan menggunakan tangan. Menggunakan tangan bertujuan untuk memperlambat pengaturan pernafasan.
- f. Pertama, saya akan perlihatkan cara menggerakkan tangan.

## 2) Fasilitator melakukan demonstrasi 1

### **Demonstrasi 1: Gerakan tangan**

1. Dimulai di sekitar 30 cm di bawah pinggang, tahan tangan dengan telapak tangan membuka ke atas dan perlahan gerakkan tangan hingga sejajar bahu.
2. Turunkan tangan dengan telapak tangan membuka ke bawah dan turunkan tangan ke posisi awal.



## 3) Fasilitator melakukan demonstrasi 2

### **Demonstrasi 2: Gerakkan tangan bersamaan dengan bernapas**

1. Lakukan gerakan tangan pelan dan lembut dan tambahkan pernapasan. Biarkan dada dan bahu sedikit terangkat saat menarik napas dan sedikit turun saat mengembuskan napas. (Orangtua akan dapat melihat bagaimana pernapasan dilakukan bersamaan dengan gerakan tangan.)

#### **4) Fasilitator memandu latihan pernafasan**

- a. Fasilitator meminta orangtua untuk berdiri.
- b. Fasilitator memberi instruksi.
  - 1) Mari kita gerakan tangan (sambil memberi contoh). Setelah tiga kali.
  - 2) Tarik nafas, hembuskan perlahan-lahan (sambil menggerakan tangan).
  - 3) Silahkan tarik nafas dan buang nafas sambil menggerakan tangan menurut kecepatan masing-masing (selama 2-3 menit).

#### **5) Fasilitator bertanya pada para orangtua**

- a. Apakah ada Bapak/Ibu yang kesulitan bernafas?
- b. Apa yang ibu/bapak rasakan setelah melakukan pernafasan lembut?
- c. Apa perubahan fisik dan emosi yang ibu/bapak rasakan?



Semakin pelan Anda mengangkat dan menurunkan kedua tangan serta semakin pelan Anda bernapas, latihan ini akan semakin efektif.

## 5. Aktivitas 4

### Strategi Mengatasi Stres 2: Mengenali tubuh



(10 menit)

---

#### Tujuan

Untuk membantu orangtua mengenali gejala fisik tubuh dan melemaskan anggota tubuh yang tegang.

#### Alat dan Bahan

-

#### 1) Fasilitator mengatakan kepada orangtua

- a. Stres dapat membuat tubuh kita menjadi tegang seperti pegal, sakit, dan merasa tidak nyaman pada beberapa bagian tubuh kita.
- b. Untuk mengatasi ketidaknyamanan dalam tubuh, hal yang dapat kita lakukan adalah mengenali bagian-bagian yang tidak nyaman.

#### 2) Fasilitator memandu latihan mengenali tubuh

- a. Minta orangtua duduk dengan nyaman
- b. Ibu/bapak telah belajar bernafas secara perlahan dengan menutup nafas. Sekarang kita akan melakukan itu kembali.
- c. Fasilitator memandu kegiatan mengenali tubuh dengan suara tenang dan lembut.



### **Instruksi Mengenali Tubuh**

1. Sebelum kita mulai kegiatan ini, silahkan cari posisi duduk yang nyaman.
2. Silahkan tutup mata Anda. Mulailah bernafas perlahan. Tarik nafas perlahan dan hembuskan perlahan. Rasakan tubuh kita semakin tenang, nyaman, rileks dan santai. Bernafaslah sesuai dengan kecepatan nafas masing-masing (ulangi 2 kali).
3. Sekarang, perhatikan nafas yang masuk ke dalam tubuh, perhatikan bagaimana udara memasuki seluruh tubuh hingga ke seluruh pembuluh darah.
4. Hembuskan nafas perlahan, perhatikan udara yang keluar perlahan dari setiap pembuluh darah hingga keluar melalui tenggorokan. (ulangi 1 kali)
5. Perhatikan sensasi apa yang terasa pada tubuh kita, mungkin kita merasa ringan, berat, ada rasa mengelitik dan sebagainya. Sekarang kita fokus untuk merasakan tubuh kita, mulai dari ubun ubun, rasakan apa yang terjadi di ubun-ubun kita, turun ke dahi, alis mata, mata, hidung, pipi, bibir hingga seluruh wajah.
6. Sekarang rasakan yang terjadi di leher belakang, tengkung, bahu, tangan hingga ujung jari.
7. Kita rasakan kembali dada, punggung atas, pinggang, panggul, perut, pinggul, paha, lutut, betis, telapak hingga ujung jari kaki.
8. Sekarang, fokuskan perhatian pada bagian tubuh yang terasa tidak nyaman, fokuskan aliran nafas pada bagian tubuh yang tidak nyaman. Ambil nafas, bawa udara ke bagian tubuh yang tidak nyaman, biarkan udara memberi energi pada bagian tubuh yang tidak nyaman. (ulangi 1 kali)
9. Bayangkan anda memberi pijatan dan sentuhan pada bagian yang tidak nyaman sehingga anda merasa makin

- lama, ketidaknyamanan semakin berkurang. (beri waktu)
10. Sekarang anda merasa tubuh semakin rileks, nyaman dan santai, rasa sakit dan tidak nyaman semakin berkurang dan pikiran semakin tenang.
  11. Ambil nafas sambil mengambil energi positif dari sekitar kita, alirkan ke seluruh tubuh. Buang nafas, sambil membuang semua energi negatif, perasaan negatif, kesakitan dan semua masalah yang dirasakan (ulangi 1 kali)
  12. Setelah anda siap, silahkan gerakan jari-jari tangan, jari-jari kaki, rasakan kembali tubuh anda dan bila sudah siap, buka mata perlahan-lahan.

### **3) Fasilitator bertanya pada orangtua**


- a. Apa yang ibu/bapak rasakan? Bagian tubuh mana yang paling terasa tidak nyaman? Apa ada perubahan pada tubuh? Bagian mana yang paling terasa berubah?"

### **4) Fasilitator mengatakan pada orangtua**

- a. Setelah kita belajar dua cara mengatasi stres, ibu/bapak dapat membantu anak mengatasi stres dengan kedua cara yang telah kita pelajari."

## 6. Aktivitas 5

### Mengenali perilaku anak yang menyebabkan stres

 (10 menit)

---

#### Tujuan

Untuk membantu orangtua mengenali perilaku anak yang menyebabkan stres

#### Alat dan Bahan

- Flipchart daftar perilaku positif dan negatif
- Spidol berwarna hitam/biru

#### 1) Fasilitator mengatakan pada orangtua

- a. Setelah kita memahami karakteristik anak remaja pada sesi 1 dan memahami diri kita pada sesi ini, sekarang kita akan membahas bagaimana mengubah perilaku anak.
- b. Sebelum kita mengubah perilaku, kita memahami dulu perilaku positif dan negatif yang dapat membuat kita stres.

#### 2) Fasilitator bertanya pada orangtua

- a. Apa saja perilaku positif yang kita harapkan dan apa perilaku negatif menyebabkan kita stres?

#### 3) Fasilitator memandu diskusi

- a. Di dalam flipchart, terdapat daftar perilaku positif dan negatif. Mana perilaku yang positif dan negatif?
- b. Apakah ibu/bapak dapat menambahkan contoh perilaku yang positif dan negatif?



Pada flipchart tertulis

<b>Perilaku positif</b>	<b>Perilaku negatif</b>
Berbicara dengan sopan	Berbicara kasar atau dengan nada tinggi
Meletakan barang-barang di tempatnya	Meletakan barang sembarangan
Mengerjakan PR tanpa disuruh	Tidak mengerjakan PR
Membersihkan kamar	Membiarkan kamar berantakan
Main dengan saudara	Bertengkar dengan saudara
Pulang tepat waktu sesuai kesepakatan	Pulang seenaknya
Tidur tepat waktu	Tidur larut malam

- c. Biasanya, reaksi apa yang ibu/bapak lakukan bila anak berperilaku negatif?
- d. Apa yang dapat dilakukan bila anak berperilaku negatif?



Bantu orangtua untuk menjawab

<b>Reaksi</b>	<b>Alternatif respon</b>
Marah	Tarik nafas
Bertengkar dengan teman	Mendengarkan

## 7. Penutupan



(3 menit)

---

### Tujuan

Untuk mempersiapkan sesi keluarga dan memberikan pekerjaan rumah

### Alat dan Bahan

- Lembar Kerja “Mari kelola stres”
- Slogan orangtua

#### 1) Fasilitator mengatakan pada orangtua

- a. Terima kasih untuk semua yang telah hadir, atas kerjasama, bantuan dan dukungan satu sama lain.
- b. Kita akan segera bergabung dengan anak-anak untuk sesi keluarga. Anak-anak juga telah mendiskusikan hal-hal yang menyebabkan mereka tertekan dan membahas cara-cara untuk mengatasinya.
- c. Kita akan bermain dengan anak-anak untuk membantu keluarga mengidentifikasi cara terbaik untuk mengatasi stres.
- d. Coba untuk mendengarkan dan memberikan respon minimal dengan penuh perhatian ketika anak-anak kita berbagi pandangan dan pendapat serta jangan berdebat dengan mereka.

## 2) PEKERJAAN RUMAH

- a. Pekerjaan rumah ibu/bapak untuk seminggu ke depan adalah:

Berilah tanda cek (✓) pada aktivitas yang berhasil ibu/bapak lakukan.

Aktivitas	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Mempraktekan pernafasan							
Mempraktekan mengenali tubuh							
Membantu anak mengenali stres							
Membantu anak mengatasi stres							

## 3) Fasilitator menunjukkan slogan dan minta para orangtua membacanya.

### Slogan Orangtua

Kami adalah orangtua yang kuat dan penyayang. Kami membantu anak-anak menjadi anak muda yang peduli dan bertanggung jawab.

---

# Sesi Orangtua 3

## Mengubah Perilaku

## TUJUAN

- Memberikan pemahaman pada orangtua tentang cara merespon perilaku negatif anak.
- Melatih orangtua tentang cara mengubah perilaku anak.
- Membantu orangtua mempraktikkan kesepakatan tertulis perilaku untuk mengubah perilaku anak.

**Durasi Sesi: 60 menit**

## RINGKASAN SESI ORANGTUA 3

Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
1. Selamat datang	5 menit	Flipchart peraturan yang dibuat pada sesi 1
2. <b>Aktivitas 1:</b> Merespons Perilaku Negatif	8 menit	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flipchart peraturan</li><li>• Flipchart perilaku positif dan negatif yang dibuat pada sesi 2</li><li>• Flipchart perilaku yang dapat diabaikan dan tidak dapat diabaikan</li><li>• Spidol berwarna hitam/biru</li></ul>
3. <b>Aktivitas 2:</b> Memberikan Perintah yang Efektif	12 menit	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flipchart "meminimalisir gangguan"</li></ul>



Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flipchart (kertas kosong)</li> <li>• Spidol berwarna hitam/biru</li> </ul>
4. <b>Aktivitas 3:</b> Membantu Anak Mengubah Perilaku	18 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flipchart bagan mengubah perilaku</li> <li>• Flipchart (kertas kosong)</li> <li>• Spidol berwarna hitam/biru</li> <li>• Papan Kalung "Anak"</li> <li>• Papan Kalung "Orangtua"</li> </ul>
5. <b>Aktivitas 4:</b> Mengubah Perilaku dengan kesepakatan tertulis	13 menit	Tabel kesepakatan
6. Penutupan	4 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slogan orangtua</li> <li>• Lembar Kerja "Kontrak untuk Mengubah Perilaku"</li> </ul>

## 1. Selamat Datang



(5 menit)

---

### Tujuan

Membantu orangtua merasa diterima dan menyamakan hasil latihan mengatasi stres orangtua dan anak.

### Alat dan Bahan

Flipchart peraturan yang dibuat pada sesi 1

#### 1) Fasilitator mengatakan pada orangtua

- a. Selamat pagi/siang/malam, Assalamualaikum, salam sejahtera bagi kita semua.
- b. Kami senang bapak/ibu berada di sini, terima kasih atas kedatangannya. Bagaimana keadaan ibu/bapak hari ini? Semoga semua selalu sehat.
- a. Minggu lalu, kita belajar tentang menggunakan pernapasan pelan dan lembut saat kita merasa tertekan.
- b. Kita juga bicara tentang memberikan perintah secara efektif kepada anak-anak, terutama tentang memberikan peraturan dan harapan dengan jelas.

#### 2) Fasilitator memandu diskusi

- a. Apa ada di antara ibu/bapak yang bersedia berbagi pengalaman tentang mengenali dan mengatasi stres minggu lalu?

### **3) Fasilitator mengatakan pada orangtua**

- a. Minggu lalu kita telah membahas perilaku anak yang membuat kita stres. Minggu ini kita akan berdiskusi tentang cara merespons perilaku negatif anak.
- b. Kita akan bicara tentang cara memberikan perintah, dan bagaimana membantu anak mengubah perilaku.

## 2. Aktivitas 1

### Merespons Perilaku negatif



(8 menit)

---

#### Tujuan

Untuk membantu orangtua belajar cara merespons perilaku negatif.

#### Alat dan Bahan

- Flipchart peraturan.
- Flipchart perilaku positif dan negatif yang dibuat pada sesi 2.
- Flipchart perilaku yang dapat diabaikan dan tidak dapat diabaikan.
- Spidol berwarna hitam/biru.

#### 1) Fasilitator mengatakan pada orangtua

- a. Setelah kita memahami anak pada sesi 1 dan memahami diri kita dan perilaku anak yang menyebabkan stres pada sesi 2, sekarang kita akan membahas bagaimana mengubah perilaku anak.
- b. Sebelum kita mengubah perilaku, kita memahami dulu apa perilaku yang dapat diabaikan dan tidak dapat diabaikan.



**Pada flipchart tertulis:**

<b>Dapat diabaikan</b>	<b>Harus diperhatikan</b>
Cerewet	Memukul, menampar atau mencubit
Mengeluh	Melempar atau memecahkan barang-barang
Merengek	Tidak pulang ke rumah
Perdebatan ringan	Tidak menuruti perintah
Bertanya hal yang sama berulang-ulang	Mengancam anak lain
Menggerutu	Merasa takut atau malu
Melakukan hal-hal untuk menarik perhatian Anda	Bermain games berlebihan

## **2) Fasilitator memandu diskusi**

- Fasilitator menempelkan flipchart.
- Tidak semua perilaku negatif perlu diperhatikan dan dapat diabaikan. **Pengabaian dapat dilakukan bila kita yakin bahwa anak tidak akan terluka dan membahayakan.**
- Terkadang anak melakukan hal-hal yang berbahaya atau mengganggu yang harus dihentikan. Perilaku berbahaya ini tidak dapat diabaikan.
- Dari daftar di flipchart, apa ada perilaku lain yang bisa ditambahkan?

### 3. Aktivitas 2

#### Memberikan Perintah yang Efektif



(12 menit)

---

#### Tujuan

Memberi kesempatan kepada para orangtua untuk mempraktikkan pemberian perintah secara efektif

#### Alat dan Bahan

- Flipchart "meminimalisir gangguan".
- Flipchart (kertas kosong).
- Spidol berwarna hitam/biru.

#### 1) Fasilitator mengatakan pada orangtua

- a. Setelah kita membahas perilaku negatif yang dapat diabaikan dan tidak dapat diabaikan, Kita akan membahas bagaimana mengubah perilaku negatif anak dengan memberi perintah yang efektif.
- b. Terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam memberi perintah yang efektif
- c. Pertama, meminimalisir gangguan
- d. Kedua, memberikan informasi yang jelas
- e. Ketiga, gunakan nada suara yang tenang
- f. Keempat, gunakan kata tolong
- g. Kelima, berikan penghargaan berupa pujian

#### 2) Fasilitator memandu diskusi tentang meminimalisir gangguan saat memberi perintah

- a. Terkadang kita memberikan perintah pada saat anak sibuk dengan kegiatannya sendiri.

- b. Apa yang dapat kita lakukan untuk mendapatkan perhatian anak saat kita mau memberi perintah? Misalnya ketikan anak sedang sibuk menonton tv, atau bermain HP?
- c. Apa yang dapat kita lakukan untuk membuat anak memperhatikan perintah kita?



Fasilitator menempel flipchart tentang cara mendapatkan perhatian anak ketika orangtua ingin memberi perintah

- Minimalkan gangguan/pengalihan - matikan TV.
- Panggil nama anak itu
- Buat kontak mata
- Sentuh secara perlahan pada pundak/belakang

### **3) Fasilitator memandu diskusi**

- a. Setelah mendapat perhatian dari anak, kita dapat memberi perintah dengan informasi yang jelas, nada suara yang tenang, menggunakan kata tolong dan memuji anak bila mengikuti perintah.
- b. Saya akan membacakan perintah berikut. Tugas ibu/bapak adalah mengganti kalimat perintah dengan informasi yang jelas, nada suara tenang, dan gunakan kata tolong.



## Skenario Bermain Peran



### "Memberi Perintah yang Efektif"

Fasilitator membacakan:

1. Bereskan kamarmu!
2. Siapkan tas sekolahmu!
3. Ya ampun, berantakan sekali! (menunjuk ke kamar)

- c. Apa kalimat perintah yang dapat mengganti kalimat perintah yang baru saya bacakan?



Bantu orangtua memikirkan hal-hal seperti:

1. Tolong gantung bajumu di belakang pintu saat kamu pulang dari sekolah.
2. Tolong siapkan buku dan peralatan sekolah untuk besok.
3. Tolong bereskan buku dan letakan baju kotor di tempatnya.

- d. setelah anak melakukan perintah kita, kita dapat memberikan pujian yang jelas.
- e. Apa ibu bapak ada yang dapat memberikan contoh pujian yang jelas?





Bantu orangtua memikirkan hal-hal seperti:

1. Terima kasih telah menggantung baju di belakang pintu setelah pulang dari sekolah.
2. Ibu senang kamu sudah menyiapkan buku dan peralatan sekolah untuk besok.
3. Bagus sekali kamu telah membereskan buku dan meletakkan baju kotor di tempatnya.

#### 4) Fasilitator bermain peran

- a. Setelah kita berdiskusi tentang perintah yang jelas. Mari kita berlatih memberikan perintah yang efektif.
- b. Minta orangtua berpasangan. Satu orang menjadi orangtua dan satu orang menjadi anak secara bergantian.



#### Skenario Bermain Peran

1. Pilih 1 perilaku yang dipilih untuk diubah.
2. Buat situasi di mana perilaku itu berlangsung.
3. Peran Orangtua:  
Memberikan perintah efektif dengan: (1) meminimalisir gangguan, (2) memberikan informasi yang jelas, (3) gunakan nada suara yang tenang, (4) gunakan kata tolong, (5) berikan penghargaan berupa pujian.
4. Anak merespon perintah orangtua.
5. Bila sudah selesai, berganti peran.

- c. Setelah ibu/bapak bermain peran, apa perbedaan memberikan perintah yang biasa dilakukan dengan yang tadi diperankan?
- d. Apa yang akan ibu/bapak lakukan untuk memberi perintah kepada anak di rumah?
- e. Fasilitator memberikan tanggapan atas permainan peran orangtua.
- f. Fasilitator memberikan kesimpulan.

## 4. Aktivitas 3

### Membantu Anak Mengubah Perilaku

(18 menit)

#### Tujuan

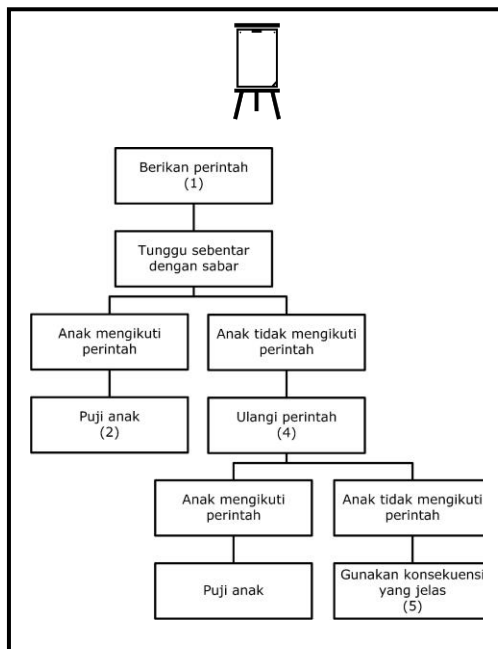
Membantu orangtua memiliki keterampilan untuk mengubah perilaku.

#### Alat dan Bahan

- Flipchart bagan mengubah perilaku
- Flipchart (kertas kosong)
- Spidol berwarna hitam/biru
- Papan Kalung "Anak"
- Papan Kalung "Orangtua"

#### 1) Fasilitator menjelaskan alur memberi perintah

- Fasilitator memperlihatkan bagan.
- Sekarang kita akan membahas bagaimana mengubah perilaku anak.
- Kita memberikan perintah dengan kalimat yang jelas, nada suara yang tenang.



- d. Bila anak belum melakukan, tunggu sebentar dengan sabar (kita bisa menerapkan teknik bernafas untuk membuat kita tenang).
- e. Setelah menunggu, Jika anak mengikuti perintah, maka berikan pujian.
- f. Jika anak tetap tidak mengikuti perintah yang kedua kalinya, maka ulangi perintah dengan nada suara yang tenang. Anda harus bertindak cepat dan konsisten dengan menetapkan batas waktu, dan gunakan konsekuensi dengan jelas.
- g. setelah perintah diulang dan anak mengikuti perintah, maka berikan pujian dan ucapkan terima kasih.
- h. Jika anak tetap tidak mengikuti perintah, maka gunakan konsekuensi yang jelas.
- i. Perintah-perintah seperti ini berhasil baik jika diucapkan secara pendek dan sederhana.
- j. Mari kita bermain peran

## 2) Fasilitator bermain peran



### **Skenario Bermain Peran "Memberikan Perintah"**



**Alat dan Bahan yang digunakan:** Papan Kalung "Orangtua" dan Papan Kalung "Anak"

Seorang fasilitator berperan menjadi anak dan memakai papan bertuliskan "anak". Fasilitator yang lain menjadi orangtua dengan memakai papan bertuliskan "orangtua".

**Anak** (bermain games lebih dari 2 jam. Ia melirik orangtua karena mereka tahu mereka tidak boleh melakukannya)

**Orangtua :** "sudah, cukup main gamesnya. kamu sudah bermain lebih dari 2 jam"

**Anak** (terus bermain games dan tidak meletakkan HP)

**Orangtua:** "Budi, cukup bermain gamesnya"

**Anak** (terus bermain dan tidak meletakkan HP di meja)

**Orangtua:** "Bila kamu tidak berhenti bermain, maka ibu akan mengambil HPmu

### 3) Fasilitator memandu diskusi

- a. Bila kita kembali ke alur pembentukan perilaku, bagaimana alur yang terjadi pada permainan peran tadi?



Alur pengubahan perilaku sampai pada konsekuensi karena anak tidak mendengar dan menjalankan perintah orangtua.

### 4) Fasilitator memandu diskusi

- a. Bila kita akan mengubah perilaku dengan alur yang sudah kita bicarakan. Langkah terakhir adalah memberikan konsekuensi.



Tuliskan konsekuensi yang adil, cepat dan sesuai dengan perilaku yang ingin dihentikan

- b. Mari kita pikirkan beberapa konsekuensi yang dapat diberikan kepada anak saat mereka tidak melakukan perintah
- c. Fasilitator meminta orangtua untuk mengidentifikasi konsekuensi yang adil, cepat dan sesuai dengan perilaku yang ingin dihentikan



Konsekuensi dapat mencakup:

<b>Perilaku yang tidak dapat diterima</b>	<b>Konsekuensi</b>
Mengganggu permainan atau memainkan mainan dengan cara tidak pantas	Menghentikan permainan, menjauhkan anak, memindahkan mainan
Menggunakan kata-kata yang tidak pantas, berteriak atau tidak mendengarkan perintah	Menarik kesempatan untuk melakukan hal yang disukai misalnya menonton bioskop
Jika anak berperilaku tidak baik atau memukul seseorang	Mengambil kembali kesempatan untuk pergi bermain atau mengunjungi teman

## 5) Fasilitator memandu bermain peran

- a. Minta orangtua berkelompok (3-4 orang). Satu orang menjadi orangtua, anak dan pengamat secara bergantian.
- b. sebelum bermain peran, setiap orangtua menentukan satu perilaku anak yang akan diubah.



### **Skenario Bermain Peran**



Setiap orangtua menentukan 1 perilaku yang akan diubah.

Terdapat 3 peran (orangtua, anak dan pengamat)

Orangtua ke 1 : alur nomor 1-2

Orangtua ke 2 : alur nomor 1-4

Orangtua ke 3 : alur nomor 1-5

Orangtua ke 1 akan bermain peran alur 1-2 dengan tingkah laku yang sudah ditentukan sebelumnya. Orangtua lain menjadi anak dan pengamat.

Setelah selesai 1 permainan, pengamat akan memberi respon kepada orangtua. Permainan peran dilanjutkan ke orangtua ke 2 dan ke 3.

## **6) Fasilitator memandu diskusi**

- Apakah alur pengubahan perilaku dapat dilakukan dengan baik?
- Bagaimana bila alur ini diterapkan dalam mengubah perilaku anak di rumah?
- Bagaimana ibu/bapak menerapkan alur ini secara bersama dengan pasangan di rumah?

## **7) Fasilitator memberikan tanggapan atas permainan peran dan membuat kesimpulan**

- a. Anak-anak akan mengikuti perintah bila mereka mengetahui bila orangtua konsisten dalam menerapkan alur perubahan perilaku.

## **8) Fasilitator mengatakan pada orangtua**

- a. Orangtua butuh waktu untuk membiasakan diri untuk memberikan perintah yang jelas. Jika Anda menggunakannya secara konsisten, perilaku anak akan cenderung berperilaku positif.
- b. Mengasuh anak-anak akan lebih mudah dan efektif dilakukan saat semua orangtua dalam rumah bersama-sama menyetujui metode pendisiplinan. Semua orang dewasa harus saling membantu dan mendukung.



## 5. Aktivitas 4

### Mengubah perilaku dengan kesepakatan tertulis



(13 menit)

---

#### Tujuan

Melatih orangtua untuk mengubah perilaku anak dengan kesepakatan tertulis.

#### Alat dan Bahan

Tabel kesepakatan

#### 1) Fasilitator mengatakan kepada orangtua

- a. Orangtua dapat menggunakan catatan tertulis dalam menerapkan kesepakatan dengan anak untuk mengubah perilaku. Misalnya berapa jam untuk bermain games, menonton youtube dalam sehari atau mengerjakan pekerjaan rumah.
- b. Kesepakatan tertulis adalah sebuah catatan yang berisi kesepakatan antara orangtua dan anak tentang perilaku spesifik, waktu yang disepakati, hadiah dan konsekuensi yang akan diperoleh anak.
- c. Kesepakatan harus sama-sama disetujui oleh orangtua dan anak baik perilaku, waktu, hadiah dan konsekuensinya.
- d. Dalam membuat kesepakatan orangtua perlu mendengarkan anak agar perilaku dilakukan dengan sukarela dan komitmen.

## 2) Fasilitator menunjukkan tabel dan mengatakan pada orangtua

- Kesepakatan dapat dibuat dalam berbagai bentuk. Bisa tabel atau kalimat kesepakatan.
- Kesepakatan yang berbentuk tabel berupa kotak sederhana untuk beberapa waktu misalnya untuk seminggu dengan beberapa baris untuk pagi, siang, dan malam.
- Kesepakatan tertulis berisi perilaku yang ingin diubah dan penghargaan yang akan didapat bila anak berhasil dan konsekuensi bila gagal melakukan kesepakatan.

### 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

### **3) Fasilitator memandu diskusi**

- a. Dari dua contoh kesepakatan tertulis baik yang menggunakan tabel atau tulisan, apa ibu/bapak pernah melakukannya?
- b. Fasilitator memberikan waktu 2 menit untuk berdiskusi dengan teman di sebelahnya.
- c. Fasilitator meminta beberapa orangtua untuk berbagi apa yang mereka diskusikan.
- d. Fasilitator membuat kesimpulan.

### **4) Fasilitator bermain peran**

- a. Secara berpasangan orangtua berlatih membuat kesepakatan dengan anak.
- b. Pilihlah satu perilaku anak yang akan diubah melalui kesepakatan. Orangtua memilih perilaku yang dirasa paling ingin diubah oleh orangtua.
- c. Orangtua berperan sebagai orangtua dan anak secara bergantian.



### **Skenario Bermain Peran**



- a. Pilihlah satu perilaku anak yang akan diubah melalui kesepakatan. Orangtua memilih perilaku yang dirasa paling ingin diubah oleh orangtua.
- b. Secara berpasangan orangtua berlatih membuat kesepakatan dengan anak.
- c. Orangtua 1 berperan sebagai anaknya sendiri dan orangtua 2 berperan sebagai orangtua 1.
- d. Orangtua akan berlatih untuk membuat kesepakatan dengan anak dengan menggunakan kesepakatan dengan tabel atau tulisan secara bergantian.

### **5) Fasilitator memandu diskusi, memberikan tanggapan dan kesimpulan**

- a. Setelah berlatih membuat kesepakatan dengan anak, apa ada kesulitan dalam membuat kesepakatan dengan anak?
- b. Bagaimana ibu/bapak akan melakukannya di rumah?

## 6. Penutupan



(4 menit)

---

### Tujuan

Untuk memberikan pemahaman tentang materi yang telah dipelajari dengan tugas pekerjaan rumah, mempersiapkan sesi keluarga dan mengucapkan slogan

### Alat dan Bahan

- Slogan orangtua
- Lembar Kerja "Kontrak untuk Mengubah Perilaku"

#### 1) Fasilitator mengatakan pada orangtua

- a. Kita telah mendiskusikan cara-cara membantu mengurangi perilaku negatif dan meningkatkan perilaku positif.
- b. Kita akan segera bergabung dengan anak-anak untuk sesi keluarga.
- c. Anak-anak akan berbagi pengalaman mereka. Dengarkan pendapat mereka dan diskusikan masalah-masalah dengan mereka.

#### 2) PEKERJAAN RUMAH

- a. Pekerjaan rumah ibu/bapak untuk seminggu ke depan adalah:  
Berilah tanda cek (✓) pada aktivitas yang berhasil ibu/bapak lakukan.

Aktivitas	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Memberi perintah efektif							
a. Meminimalisir gangguan							
b. Memberikan informasi yang jelas							
c. Menggunakan nada tenang							
d. Menggunakan kata tolong							
Memberi pujian							
Menggunakan kesepakatan tertulis							

### 3) Perlihatkan slogan dan minta para orangtua untuk membacanya.

#### Slogan Orangtua

Kami adalah orangtua yang kuat dan penyayang.  
Kami membantu anak-anak menjadi anak muda yang peduli dan bertanggung jawab.

---

# Sesi Orangtua 4

Perilaku Agresif dan Tekanan Teman  
Sebaya

## TUJUAN

- Mendiskusikan strategi yang efektif untuk mengurangi perilaku agresif pada anak-anak
- Melatih orangtua cara-cara untuk menjaga diri mereka sendiri

**Durasi Sesi: 60 menit**

## RINGKASAN SESI ORANGTUA 4

Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
1. Selamat datang	5 menit	Flipchart peraturan yang dibuat pada sesi 1
2. <b>Aktivitas 1:</b> Mengenali perilaku agresif	10 menit	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flipchart definisi perilaku agresif</li><li>• Flipchart perilaku agresif</li><li>• Spidol berwarna hitam/biru</li></ul>
3. <b>Aktivitas 2:</b> Mengurangi Perilaku Agresif	15 menit	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flipchart (kertas kosong)</li><li>• Spidol berwarna hitam/biru</li></ul>
4. <b>Aktivitas 4:</b> Mendorong Aktivitas Bersama Anak	9 menit	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kertas sejumlah orangtua</li><li>• Pulpen sejumlah orangtua</li></ul>
5. <b>Aktivitas 5:</b> Melihat ke Masa Depan	12 menit	-
6. Penutup	5 menit	Slogan orangtua



## 1. Selamat Datang



(5 menit)

---

### Tujuan

Untuk membantu para orangtua agar merasa diterima, mengulas pekerjaan rumah dan mengetahui kegiatan yang akan dilakukan pada sesi ini

### Alat dan Bahan

Flipchart peraturan yang dibuat pada sesi 1

#### 1) Fasilitator mengatakan pada orangtua

- a. Selamat datang, kami senang ibu/bapak berada di sini, terima kasih atas kedatangan ibu/bapak. Bagaimana kabar ibu/bapak? Semoga selalu sehat.
- b. Minggu lalu Kita telah membahas tentang bagaimana mengubah perilaku anak dengan alur perubahan dan kesepakatan tertulis.
- c. Ibu/bapak diminta untuk mencoba mengubah perilaku anak dengan kesepakatan tertulis.
- d. Apakah ada yang ingin berbagi pengalaman dengan anak-anak minggu ini?

#### 2) Fasilitator mengatakan pada orangtua

- a. Minggu ini kita akan bicara tentang mengelola perilaku agresif anak.

## 2. Aktivitas 1

### Mengenal Perilaku Agresif



(10 menit)

### Tujuan

Untuk membantu para orangtua belajar mengenali perilaku agresif anak.

### Alat dan Bahan

- Flipchart definisi perilaku agresif
- Flipchart perilaku agresif
- Spidol berwarna hitam/biru

#### 1) Fasilitator mengatakan pada orangtua

- a. Kita menghadapi tekanan hidup yang dapat membuat kita marah. Kemarahan dapat memicu munculnya perilaku agresif seperti memukul, membentak dan perilaku agresif lainnya.
- b. Apakah ibu/bapak mengetahui apa yang dimaksud dengan perilaku agresif?
- c. Fasilitator menjelaskan tentang perilaku agresif: perilaku agresif adalah suatu tindakan yang ditujukan untuk menyerang dan menyakiti orang lain baik kata-kata maupun perilaku.



perilaku agresif adalah suatu tindakan yang ditujukan untuk menyerang dan menyakiti orang lain baik kata-kata maupun perilaku

- d. Apakah ibu/bapak pernah menghadapi situasi stres yang membuat kita merasa kesal dan marah dan memicu perilaku agresif? Apakah bisa dicontohkan?



Fasilitator menuliskan contoh perilaku agresif anak yang diungkapkan orangtua

- e. Anak dapat pula berperilaku agresif. Apakah ibu/bapak dapat memberikan contoh perilaku agresif yang mungkin dilakukan oleh anak?

- f. Setelah kita mengidentifikasi berbagai perilaku agresif, sangat penting untuk kita memiliki cara untuk mengendalikan perilaku agresif anak.



Perilaku	Kata-kata
Memukul, mencubit, menendang, membanting pintu, melempar barang	Mengolok-olok, mencaci, mengancam, menyebarkan gosip

- g. Kita akan mempelajari dua cara untuk membantu anak mengurangi perilaku agresif.

h. **Pertama**, mendengarkan kecemasan dan kekhawatiran anak-anak yang dapat membantu anak dalam melepaskan tekanan yang mereka rasakan.

i. **Kedua**, memiliki aturan yang jelas tentang perilaku yang boleh dan tidak diperbolehkan.

## **2) Fasilitator mengatakan pada orangtua**

- a. Cara pertama mengatasi perilaku agresif adalah dengan mendengarkan kecemasan dan kekhawatiran anak untuk mencegah dan memahami mengapa anak melakukan perilaku agresif dan menerapkan peraturan yang jelas.

## **3) Fasilitator memandu diskusi, memberikan tanggapan dan membuat kesimpulan**

- a. Orangtua dibagi dalam 3 kelompok. Setiap kelompok akan menyelesaikan masalah pada cerita yang akan diberikan dengan mempraktekan langsung sebagai orangtua dan anak.
- b. Dalam kelompok ibu/bapak akan berdiskusi dan berlatih untuk mendengarkan anak dan menerapkan aturan yang jelas.
- c. Poin-poin yang akan didiskusikan adalah
  - 1) Apa penyebab anak berperilaku agresif?
  - 2) Apa pernyataan dan pertanyaan pertama yang ibu/bapak berikan ke anak?
  - 3) Aturan apa yang akan diterapkan pada perilaku agresif anak?
  - 4) Pernyataan apa yang akan disampaikan pada anak untuk mengakhiri pembicaraan?
- d. Setelah berdiskusi, orangtua akan berlatih untuk mendengarkan dan menerapkan peraturan yang jelas pada anak.
- e. Setelah berlatih, orangtua akan menjelaskan hasil diskusi dan menampilkan cara mendengar dan memberikan peraturan di hadapan kelompok lain.

- f. Fasilitator mempersilahkan setiap kelompok untuk memaparkan hasil diskusi dalam kelompok.
- g. Fasilitator bertanya pada orangtua: "bagaimana tanggapan ibu/bapak tentang paparan kelompok?"



### **Topik Diskusi**

#### **Cerita 1**

Orangtua Adi dipanggil oleh guru BK karena Adi memukul dan bertengkar dengan kakak kelasnya sehingga menjadi tontonan teman-temannya. Guru BK menjelaskan bahwa Adi memukul Budi karena Budi datang ke kelas Adi dan mengejek Adi dengan suara keras di depan kelas.

#### **Cerita 2**

Ria dan adiknya berebut buku komik yang sama-sama mereka sukai, padahal mereka sudah pernah membaca buku tersebut. Mereka berebut sambal berteriak dan saling menarik hingga buku tersebut robek.

#### **Cerita 3**

Saat ibu melihat HP Dina, ibu kaget melihat isi percakapan di grup sosial media Dina. Dina dan teman-temannya mengejek, meledek bahkan mengancam satu teman di dalam grup tersebut.

- h. Fasilitator menyimpulkan hasil diskusi.
- i. Setelah selesai berdiskusi. Setiap kelompok memperagakan cara mendengarkan dan menyepakati peraturan dengan anak secara bergantian.
- j. Setelah kelompok 1 menampilkan, fasilitator bertanya kepada kelompok orangtua yang menonton. Bagaimana menurut ibu/bapak tentang penyelesaian masalah yang ditampilkan kelompok?

**Cerita 1**

1. Penyebab Adi memukul dan bertengkar adalah karena membela diri
2. Apa yang menyebabkan kamu memukul Budi?  
Ibu/bapak dengar kamu memukul Budi.
3. Memukul bukan perilaku baik
4. Ibu/bapak mengerti bahwa kamu memukul Budi karena kamu membela diri. Bila kamu menghadapi bullying lagi di kemudian hari, segera kamu bicara pada ibu dan bapak.

**Cerita 2**

1. Kemungkinan penyebab Ria dan adiknya berebut, berteriak hingga merobek buku adalah persaingan antar saudara, mencari perhatian orangtua, dll
2. Apa yang menyebabkan kalian berebut komik?
3. Bila berteriak, merusak barang maka akan mendapatkan konsekuensi berupa mencuci piring berdua selama 2 hari setelah makan malam.
4. Ayo sekarang saling memaafkan dan baca buku bersama

**Cerita 3**


1. Kemungkinan penyebab dina ikut membuly salah satu teman di grup karena mengikuti teman, ingin diterima teman-teman lain yang membuly, takut dibuly sehingga ikut teman-teman
2. Apa yang sebenarnya terjadi di grup sosial media kamu?
3. Mengejek, meledek dan mengancam teman merupakan hal yang tidak baik. Bila kamu tetap melakukan itu, konsekuensinya adalah HP diambil selama satu minggu.
4. Bila ada kejadian seperti ini sebaiknya kamu cerita pada ibu atau bapak agar dapat mengatasi keadaan tersebut dengan baik.

#### **4) Fasilitator mengatakan pada orangtua**

- a. Memberikan kesempatan pada anak untuk secara bebas mengungkapkan perasaan dan keluhan tentang diri dan lingkungannya dapat membantu anak melepas ketegangan yang disebabkan tekanan teman sebaya maupun lainnya.
- b. Memiliki aturan yang jelas dan konsisten tentang apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan memberikan rambu-rambu bagi anak untuk berperilaku baik di rumah maupun luar rumah yang berguna untuk mencegah perilaku agresif anak.

### 3. Aktivitas 2

#### Mengurangi Perilaku Agresif

 (15 menit)

---

#### Tujuan

Untuk membantu para orangtua belajar cara-cara mengurangi perilaku agresif anak

#### Alat dan Bahan

- Flipchart (kertas kosong)
- Spidol berwarna hitam/biru

#### 1) Fasilitator mengatakan pada orangtua

- a. Kita semua menginginkan anak berperilaku positif.
- b. Bila anak berperilaku agresif dan anda telah mencoba berbagai cara untuk menghentikannya, Anda dapat memberikan hukuman.

#### 2) Fasilitator mengatakan pada para orangtua

- a. Terdapat dua cara untuk memberikan hukuman pada anak ketika berperilaku negatif.
- b. **Pertama,** mencabut keistimewaan yaitu mengambil sesuatu yang anak Anda sukai atau miliki. **Kedua,** memberi tugas rumah tangga tambahan.
- c. Menurut ibu/bapak, apa keistimewaan yang dapat kita cabut untuk



Tuliskan daftar keistimewaan yang dapat dicabut jika anak mengulangi perilaku agresif



menjadi hukuman jika anak mengulangi perilaku agresif.



Bantu orangtua membuat daftar keistimewaan yang dapat dicabut

- Bermain HP
- Menonton TV
- Mengurangi kuota
- Pergi bermain
- Pergi ke suatu tempat yang menyenangkan
- Mengambil mainan/alat musik favorit (untuk masa sebentar)
- Apapun yang menyenangkan dicabut/disita untuk jangka waktu tertentu

### 3) Fasilitator mengatakan pada para orangtua

- a. Orangtua perlu mempertimbangkan bahwa keistimewaan yang dicabut hanya berlaku untuk jangka waktu yang tertentu.

- b. Anak perlu mengetahui pentingnya mematuhi aturan dan akan menerima konsekuensi bila melanggar.



Hal terpenting yang harus ditekankan adalah:  
Mencabut keistimewaan harus berlaku pada jangka waktu tertentu (sesuai kebutuhan keluarga).

- c. INGAT, tujuan kita memberi hukuman adalah untuk mendidik anak berperilaku positif, bukan untuk menghukum atau melampiaskan kemarahan Anda.

#### 4) Fasilitator mengatakan pada para orangtua

- a. Memberikan tambahan pekerjaan rumah tangga RINGAN kepada anak adalah cara yang baik untuk mendidik tentang konsekuensi melanggar aturan
- b. Tambahan pekerjaan bertujuan untuk membuat anak paham tentang konsekuensi melanggar, bukan memberi efek jera.



Tuliskan pekerjaan rumah tangga ringan yang diungkapkan oleh keluarga



Bantu orangtua untuk membuat daftar kemungkinan kerjaan rumah tambahan:

- Membuang sampah keluar rumah
- Mencuci atau mengelap piring
- Mengelap kaca
- Membersihkan debu dari *furniture* di satu ruangan
- Membersihkan rak buku
- Mengatur lemari

- c. Pekerjaan rumah tambahan merupakan pekerjaan yang tidak biasa dikerjakan oleh anak dan dilakukan dalam waktu tertentu. Bila kita memberi pekerjaan yang terlalu berat, mungkin dapat membuat anak marah dan menjauh.
- d. Menurut ibu/bapak apa pekerjaan rumah tangga ringan yang dapat kita gunakan sebagai hukuman?
- e. Fasilitator menulis jawaban orangtua di flipchart.
- f. Fasilitator menyimpulkan jawaban orangtua.

## 5) Fasilitator memandu diskusi tentang perilaku agresif

- a. Apa masalah yang mungkin timbul bila kita terlalu keras memberikan hukuman kepada anak?



Kerugian apabila terlalu keras/kasar

- Dapat melukai hubungan positif Anda dengan anak
- Sakit hati/marah
- Anak makin tidak patuh
- Anak akan bersembunyi dalam melakukan hal yang tidak disukai orang tua
- Di saat anak sedang tertekan, disiplin yang keras akan membuat dirinya menjadi tambah parah

## 4. Aktivitas 3

### Mendorong Aktivitas Bersama Anak



(9 menit)

---

#### Tujuan

Untuk membantu orangtua memahami pentingnya meluangkan waktu bersama anak

#### Alat dan Bahan

- Kertas sejumlah orangtua
- Pulpen sejumlah orangtua

#### 1) Fasilitator mengatakan kepada para orangtua

- a. Sekarang kita akan membahas tentang pentingnya menghabiskan waktu dengan anak.
- b. Menghabiskan waktu bersama anak dapat membantu perkembangan anak. Cari waktu untuk bermain bersama, berjalan-jalan, menonton, mengobrol dll yang akan membangun kedekatan dengan anak.
- c. Ketika kita menghabiskan waktu dengan anak, cobalah untuk mengamati apa yang anak lakukan, perhatikan ketertarikan dan bukan mencoba memberi tahu anak apa yang harus dilakukan.
- d. Menghabiskan sedikit waktu tetapi sering bersama anak akan lebih bermanfaat dibandingkan waktu yang lama tetapi jarang.

## 2) Fasilitator memandu diskusi

- a. Kita akan berdiskusi dalam 3 kelompok untuk membahas bagaimana kita dapat menghabiskan lebih banyak waktu bersama anak-anak di hari kerja dan akhir pekan.
  - 1) Aktivitas apa yang disukai anak?
  - 2) Waktu yang cocok untuk bersama anak di hari kerja?
  - 3) Waktu yang cocok untuk bersama anak di hari libur?
- b. Setelah ibu/bapak mendiskusikan dalam kelompok, kita akan mendiskusikannya dalam kelompok besar.
- c. Fasilitator meminta orangtua berbagi hasil diskusi kelompok.
- d. Fasilitator menyimpulkan jawaban orangtua.
- e. Fasilitator menyampaikan bahwa hasil diskusi akan dibahas kembali dalam sesi keluarga bersama anak.



Bagikan kertas dan pulpen untuk berjaga-jaga jika para orangtua ingin membuat catatan, tetapi tidak penting bagi mereka untuk melakukan ini.

## 5. Aktivitas 4

### Melihat ke Masa Depan



(12 menit)

### Tujuan

Untuk memberikan kesempatan bagi para orangtua merefleksikan betapa pentingnya peran mereka dalam membangun hubungan dengan anak melalui keterampilan yang telah dipelajari dalam program ini

### Alat dan Bahan

-

#### 1) **Fasilitator mengatakan kepada para orangtua**

- a. Selama 4 pertemuan ini, kita telah mempelajari keterampilan memahami anak (mengenal perkembangan, mendengarkan dan memberikan penghargaan), memahami diri (tantangan, stres, cara mengatasi stres, membantu mengatasi stres anak), mengubah perilaku dan mengurangi perilaku



#### Anjuran untuk fasilitator:

- Carilah contoh-contoh kehangatan dalam pengasuhan, menyelesaikan pertikaian tanpa berdebat, memecahkan masalah dan menunjukkan kebaikan dan memaafkan.
- Tekankan bahwa mereka telah mencapai banyak hal hanya dengan menyempatkan diri untuk ambil bagian dalam program ini

agresif. Keterampilan-keterampilan ini dapat dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari.

- b. Semua strategi yang telah kita pelajari akan efektif bila dilakukan secara konsisten. Mungkin terasa aneh pada awalnya, tetapi seiring waktu akan lebih terbiasa dan akan membantu kehidupan anak saat ini dan di masa yang akan datang.
- c. Menurut Anda materi dan keterampilan apa yang dirasa paling penting yang telah Anda pelajari dari program ini?



Bantu para orangtua untuk menetapkan beberapa sasaran dari apa yang ingin mereka lakukan untuk membantu anak mereka selama beberapa minggu ke depan

## 2) Fasilitator memandu diskusi

- a. Fasilitator meminta orangtua untuk menjawab pertanyaan (dapat ditulis atau dipikir saja)
  - 1) Materi apa yang paling berguna bagi saya?
  - 2) Keterampilan apa yang telah saya dapatkan dari program ini?
  - 3) Keterampilan yang paling terpakai dalam mendidik anak?
- b. Sekarang silahkan bicarakan jawaban anda ke teman sebelah anda?
- c. Fasilitator bertanya: apa jawaban sama atau beda?
- d. Apa ada yang ingin berbagi hasil diskusi dengan teman?

- e. Setelah anda memiliki keterampilan yang bermanfaat dalam mendidik anak, kapan ibu/bapak akan mencoba menerapkannya (secara bersama dengan pasangan)
- f. Fasilitator menyimpulkan hasil diskusi



## 6. Penutup



(5 menit)

---

### Tujuan

Untuk mempersiapkan orangtua mengikuti sesi keluarga dan mendapatkan pekerjaan rumah

### Alat dan Bahan

Slogan Orangtua

#### 1) Fasilitator mengatakan kepada para orangtua

- a. Kita akan segera bertemu dengan anak-anak kita untuk sesi Keluarga terakhir.
- a. Kita akan melakukan beberapa aktivitas bersama anak tentang tekanan teman sebaya dan permainan untuk mengikuti mimpi
- b. Terima kasih atas kehadiran, kerja keras, dan dukungan Ibu/Bapak dalam semua sesi.

#### 2) Fasilitator memperlihatkan slogan

- a. Tunjukkan slogan orangtua dan minta para orangtua untuk membacanya bersama-sama dengan suara keras.

#### **Slogan Orangtua**

Kami adalah orangtua yang kuat dan penyayang. Kami membantu anak-anak menjadi anak muda yang peduli dan bertanggung jawab.



