

LAMPIRAN

TOPIK 6

TEKNIK PEMBERIAN DUKUNGAN BAGI REMAJA

LAMPIRAN 1

Lembar Panduan Dialog Positif

Remaja & orang tua duduk berhadapan
REMAJA "Bunda/Ayah, aku mau cerita tadi aku melakukan kesalahan di sekolah. Tiga hari ini, kan tugas di sekolah banyak banget. Aku ngerjain tugas sampai malam. Dan aku lupa kalau tadi pagi ada jadwal tes harian di sekolah, dan aku belum sempat belajar. Jadinya aku berbohong."
ORANG TUA (Latihan melakukan bahasa tubuh yang ramah) Lakukan hal di bawah ini sembari mendengarkan remaja berbicara: <ul style="list-style-type: none">▪ Kontak mata yang lembut.▪ Tersenyum.▪ Menunjukkan ekspresi wajah menyimak dengan sungguh-sungguh.▪ Mengangguk pada remaja saat ia bicara sebagai tanda bahwa kita menyimak.
ORANG TUA (Latihan bertanya) "Maaf Kak, Bunda/Ayah kurang paham, yang kakak maksud dengan berbohong itu seperti apa?"
REMAJA "Ya karena belum belajar, dan takut nilaiku jelek jadinya tadi aku bolos sekolah dan <i>whatsapp</i> bu guru, bilang kalau aku sakit."
ORANG TUA (Latihan ulangi penjelasan anak) "Owh, jadi maksud Kakak, tadi Kakak berangkat sekolah dari rumah, tapi karena Kakak lupa kalau ada jadwal tes hari ini dan belum sempat belajar, jadi Kakak enggak datang ke sekolah gitu?"
REMAJA "Iya Bunda/Ayah."
ORANG TUA (bertanya dengan nada lembut) "Kenapa bisa sampai lupa dengan jadwal tes hari ini, Kak? Memangnya tidak Kakak catat jadwalnya gitu?"
REMAJA "Kemarin Kakak sebenarnya sudah catat di buku agenda, dan karena sibuk ngerjain tugas yang harus dikumpul juga hari ini, jadinya Kakak bener-bener enggak ingat buat buka buku itu. Tugasnya tu bener-bener yang banyaak banget sampai pusing Kakak ngerjainnya."

<p>ORANG TUA (Latihan memberikan validasi)</p> <p>“Hmmm, Bunda/Ayah kebayang sih gimana banyaknya tugasmu tiga hari ini kalau Bunda/Ayah lihat.</p>
<p>ORANG TUA (Berikan apresiasi pada anak)</p> <p>“Oke, Bunda/Ayah hargai kejujuran kamu menyampaikan ini ke Bunda/Ayah. Tapi Bunda/Ayah harap lain kali tidak diulangi lagi ya, kan kamu juga jadinya yang rugi kalau enggak ikut tes.”</p>
<p>REMAJA</p> <p>“Iya Bund/Yah, kakak janji enggak ngulangin lagi.”</p>
<p>ORANG TUA (Berikan arahan pada anak)</p> <p>“Menurut Kakak, apa yang bisa Kakak lakukan biar hal ini nggak terulang lagi lain kali?”</p>
<p>REMAJA</p> <p>“Sepertinya aku harus pasang reminder di HP deh Bun/Yah.”</p>
<p>ORANG TUA (tawarkan bantuan)</p> <p>“Ok, ide yang bagus. Kamu boleh juga tempel post-it di meja belajar kamu biar keliatan remindernya. Atau minta tolong Bunda/Ayah mengingatkan.”</p>
<p>REMAJA</p> <p>“Baik bunda/ayah.”</p>

LAMPIRAN 2.

Lembar tabel

Memberikan motivasi kepada remaja
Membantu remaja membuat perencanaan

Mendampingi remaja saat melakukan evaluasi

Potongan kalimat

Menjadi *role model*/ panutan yang baik sebagai individu dewasa yang telah mencapai cita-citanya sehingga remaja termotivasi untuk mencontohnya.

Memperkuat *self efficacy* (perasaan mampu) pada diri remaja dengan cara membantu remaja mengenali kekuatan dirinya.

Memperkuat konsep diri positif remaja sehingga ia memiliki rasa percaya diri dan optimisme dalam mencapai tujuan masa depannya.

Mengenalkan remaja pada gambaran *reward* (hasil) yang akan ia peroleh di usia dewasa ketika ia berhasil mengatur kehidupannya dengan baik sejak remaja.

Memberikan referensi yang membantu remaja memiliki gambaran mengenai masa depan yang ingin ia capai.

Mendampingi remaja dalam menyusun perencanaan langkah-langkah yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan.

Memberikan saran dan pertimbangan yang dibutuhkan remaja dalam menyusun strategi dari kacamata orang dewasa yang pernah melalui fase tersebut.
Membantu remaja melihat apakah langkah yang telah ia ambil sesuai dengan apa yang direncanakan.
Membantu mengenali bagian-bagian pelaksanaan rencana yang sudah berjalan dengan baik dan mendorong remaja untuk meneruskannya.
Membantu mengenali bagian-bagian yang tidak sesuai dengan perencanaan dan mencari cara untuk memperbaikinya.
Mengingatkan remaja akan komitmennya untuk mencapai tujuan.

Lampiran 3

**MEMBERIKAN
MOTIVASI**

**MEMBANTU
MEMBUAT
PERENCANAAN**

MENDAMPINGI EVALUASI

LAMPIRAN 4

(potongan kalimat untuk fasilitator)

Menjadi *role model*/ panutan yang baik sebagai individu dewasa yang telah mencapai cita-citanya sehingga remaja termotivasi untuk mencontohnya.

Memperkuat *self efficacy* (perasaan mampu) pada diri remaja dengan cara membantu remaja mengenali kekuatan dirinya.

Memperkuat konsep diri positif remaja sehingga ia memiliki rasa percaya diri dan optimisme dalam mencapai tujuan masa depannya.

Mengenalkan remaja pada gambaran *reward* (hasil) yang akan ia peroleh di usia dewasa ketika ia berhasil mengatur kehidupannya dengan baik sejak remaja.

Memberikan referensi yang membantu remaja memiliki gambaran mengenai masa depan yang ingin ia capai.

Mendampingi remaja dalam menyusun perencanaan langkah-langkah yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan.
Memberikan saran dan pertimbangan yang dibutuhkan remaja dalam menyusun strategi dari kacamata orang dewasa yang pernah melalui fase tersebut.
Membantu remaja melihat apakah langkah yang telah ia ambil sesuai dengan apa yang direncanakan.
Membantu mengenali bagian-bagian pelaksanaan rencana yang sudah berjalan dengan baik dan mendorong remaja untuk meneruskannya.
Membantu mengenali bagian-bagian yang tidak sesuai dengan perencanaan dan mencari cara untuk memperbaikinya.
Mengingatkan remaja akan komitmennya untuk mencapai tujuan.

LAMPIRAN 5

PERTANYAAN PRE/POST TEST

- Empat jenis dukungan sosial yang dibutuhkan remaja dari orang tua adalah: dukungan variatif, dukungan emosional, dukungan finansial, dan dukungan instrumental.
(benar atau salah)
→ Kunci Jawaban: salah.
- Komunikasi positif merupakan salah satu bentuk dukungan emosional yang penting bagi remaja dan dapat membantu mengurangi risiko munculnya perilaku bermasalah pada remaja (benar atau salah)
→ Kunci Jawaban : benar.
- Orang tua memiliki peran penting dalam perencanaan masa depan remaja dengan cara memberikan motivasi, mengarahkan perilaku, dan memasukkan agenda pribadi orang tua.
(benar atau salah)
→ Kunci Jawaban: salah.