

## MODUL PARENTING

### MEMBANGUN DUKUNGAN ORANG TUA DALAM PENYIAPAN KERJA REMAJA

#### TOPIK 2

## MENJAGA KESEHATAN MENTAL ORANG TUA

### DURASI

90 menit

### HASIL YANG DIHARAPKAN

1. Peserta memahami pentingnya menjaga kesehatan mental bagi orang tua.
2. Peserta memahami hubungan dari kesehatan mental orang tua dengan masa depan anak dan kesiapan kerja mereka.
3. Peserta mengenal dan memahami cara mengelola stres dalam proses pengasuhan.
4. Peserta memahami bagaimana cara menjaga kesehatan mental keluarga.
5. Peserta memahami mengenai *growth mindset: Self Efficacy & Perseverance*.
6. Peserta mengetahui bagaimana menumbuhkan *Self Efficacy & Perseverance* melalui pola asuh di dalam keluarga

### ALAT BANTU YANG DIPERLUKAN

1. Bahan Bacaan Topik 2.
2. Kertas *flipchart*/papan tulis, spidol *board marker* besar untuk fasilitator.
3. 6 Kertas *flipchart* untuk peserta saat diskusi kelompok.
4. 6 spidol *board marker* untuk mencatat hasil diskusi kelompok.
5. 6 buah amplop.
6. Potongan-potongan kertas berisi tulisan yang dicontohkan di lampiran 1.
7. Selotip kertas.

### METODE

1. Diskusi Interaktif
2. Permainan
3. Ceramah
4. Presentasi kelompok

### PESAN KUNCI

1. Upaya orang tua untuk menyadari dan merawat kesehatan mentalnya sendiri dengan baik merupakan bagian penting dari upaya membentuk pondasi kesiapan kerja pada anak ketika ia menginjak usia dewasa nantinya.
2. Tugas pengasuhan merupakan tugas jangka panjang yang tidak mudah. Untuk bisa merawat anak-anak secara optimal dalam jangka panjang, orang tua perlu merawat diri mereka terlebih dulu,

termasuk di antaranya adalah merawat kesehatan mental dan mengelola stres yang mereka alami dengan baik.

3. Orang tua merupakan figur otoritas dan *role model* di dalam keluarga dalam menjaga kesehatan mental seluruh anggota keluarga.

### CATATAN UNTUK PERSIAPAN FASILITATOR

1. Baca terlebih dulu **Bahan Bacaan: Topik 2** sebelum memfasilitasi kelas.
2. Siapkan 6 buah amplop kertas. Gunting kelompok kata yang ada di lampiran 1. Acak kelompok kata tersebut terlebih dulu, lalu masukkan potongan-potongan kata yang membentuk satu kalimat ke dalam satu amplop yang sama.
3. Siapkan 6 *flipchart* dan 6 spidol *board marker* untuk diskusi kelompok.
4. Potong beberapa selotip kertas dan tempelkan di botol air mineral/samping papan tulis untuk persiapan menempel potongan kata di dalam amplop.
5. Siapkan satu kegiatan *energizer* untuk mencairkan suasana dan membagi kelompok.

### URAIAN KEGIATAN

#### 1. Pembukaan (10 menit)

- 1.1 Salam dan doa pembuka.
- 1.2 Menyampaikan judul topik dan hasil yang diharapkan dari pertemuan ini.
- 1.3 Mengingatkan peserta mengenai apa yang telah dipelajari pada pertemuan sebelumnya.
- 1.4 Meminta peserta berbagi pengalaman dalam melaksanakan tugas rumah dari pertemuan sebelumnya.
- 1.5 Pre-test (**lihat lampiran 2**)
- 1.6 Permainan sederhana *energizer* sederhana untuk mencairkan suasana sekaligus mengelompokkan peserta menjadi 6 kelompok.

#### 2. Kegiatan utama (60 menit)

##### PENTINGNYA KESEHATAN MENTAL BAGI ORANG TUA & HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL ORANG TUA DAN KESIAPAN KERJA

- 2.1 Setelah melakukan *energizer* untuk mencairkan suasana dan membagi peserta ke dalam 6 kelompok, selanjutnya minta peserta untuk duduk berkumpul bersama kelompoknya.
- 2.2 Berikan amplop berisi potongan kata yang telah diacak yang ada di **Lampiran 1**. Setiap kelompok diminta untuk menyusun potongan kata yang ada di dalam amplop menjadi sebuah kalimat lengkap.
- 2.3 Fasilitator membuat tulisan KELOMPOK 1- KELOMPOK 6 di papan tulis/*flipchart* dengan jarak yang cukup digunakan peserta untuk menempel potongan kata menjadi satu kalimat.
- 2.4 Minta peserta yang sudah selesai berdiskusi untuk maju ke depan dan menempelkan potongan kata yang mereka peroleh menjadi kalimat yang benar. Kelompok 1 menempelkan kalimatnya di bawah tulisan KELOMPOK 1 di papan tulis/*flipchart*, kelompok 2 di bawah tulisan KELOMPOK 2, dan seterusnya.
- 2.5 Setelah semua peserta selesai menempelkan kalimatnya, minta perwakilan kelompok untuk membacakan kalimat mereka yang ada di papan tulis/*flipchart*, lalu fasilitator memeriksa apakah sudah tepat atau belum. Jika belum tepat maka fasilitator memberikan koreksi dan memperbaiki kalimat yang telah ditempel.

- 2.6 Setelah semua perwakilan kelompok membacakan kalimat mereka, selanjutnya fasilitator menjelaskan arti dari kalimat-kalimat tersebut sesuai dengan materi yang tertulis di **Bahan Bacaan Topik 2, bagian A dan B.**

Upaya orang tua untuk menyadari dan merawat kesehatan mentalnya sendiri dengan baik sesungguhnya merupakan bagian penting dari upaya membentuk pondasi kesiapan kerja pada anak ketika ia menginjak usia dewasa nantinya.

### STRES DALAM PENGASUHAN

- 2.7 Sampaikan kepada peserta bahwa sekarang kita sudah paham bahwa kesehatan mental adalah hal yang penting, dan hal pertama yang perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan mental keluarga dan anak-anak kita adalah dengan menjaga kesehatan mental kita sendiri sebagai orang tua.
- 2.8 Sampaikan kepada peserta bahwa kita harus menjalankan banyak fungsi dalam menjalankan peran sebagai orang tua. Tanyakan kepada peserta fungsi apa saja yang mereka harus jalankan sebagai orang tua. Tampung dan tuliskan jawaban orang tua ke papan tulis atau *flipchart*.
- 2.9 Sampaikan kepada peserta bahwa untuk menjalankan fungsi sebanyak itu kita sering kali tanpa sadar mengalami stres. Tanyakan kepada peserta apakah mereka pernah/sedang mengalami stres saat menjalankan peran sebagai orang tua?
- 2.10 Bagikan *post-it* kepada peserta dan minta peserta untuk menuliskan apa bentuk stres yang pernah mereka rasakan saat membesarkan anak. Satu *post-it* untuk satu contoh stres. Peserta boleh menulis lebih dari satu contoh.
- 2.11 Setelah semua peserta menuliskan contoh stres mereka, lalu minta peserta menempelkannya di depan, lalu cermati bersama beberapa contoh.
- 2.12 Sampaikan kepada peserta bahwa:

Mengalami stres saat menjalankan tugas pengasuhan sebagai orang tua adalah hal yang wajar. Semua orang pasti mengalami stress, yang penting adalah bagaimana kita mengelola stres yang kita alami sehingga tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

- 2.13 Selanjutnya jelaskan kepada peserta mengenai stres, seperti yang tertulis di **Bahan Bacaan Topik 2, bagian C-E**
- 2.14 **Pada bagian E. Tanda-tanda Stres**, minta peserta untuk mengamati tanda-tanda stres secara fisik, emosi dan pikiran, lalu ajak mereka untuk menyadari apakah mereka merasakan tanda-tanda yang sama? Gejala yang mana saja yang mereka rasakan, sudah berapa lama, dan apa faktor pemicunya?
- 2.15 Beri kesempatan bagi 2-3 orang peserta yang merasakan gejala-gejala stres di dalam dirinya untuk berbagi apa yang mereka rasakan.

2.16 Sampaikan kepada peserta bahwa:

Penting untuk mengenali tanda-tanda stress yang kita miliki, sehingga kita tidak lepas kendali dan dapat segera mengelolanya sebelum merugikan diri sendiri maupun keluarga kita.

- 2.17 Jelaskan kepada peserta apa dampak stres yang tidak dikelola dengan baik dalam pengasuhan kita terhadap anak seperti yang dijelaskan dalam **Bahan Bacaan Topik 2, bagian F.**
- 2.18 Sampaikan kepada peserta bahwa agar dampak stres yang kita alami tidak berkelanjutan dan tidak merugikan diri sendiri dan keluarga, maka orang tua perlu belajar menyadari dan mengelola stres yang mereka miliki. Sampaikan materi Cara Mengelola Stres yang ada di **Bahan Bacaan Topik. 2, bagian G.**
- 2.19 Beri kesempatan kepada peserta yang ingin menambahkan tips mengelola stres berdasarkan pengalamannya selama ini.
- 2.20 Sampaikan kepada peserta, setelah kita mampu mengelola stres kita sendiri, maka kita dapat menciptakan lingkungan di dalam rumah yang juga kondusif untuk menjaga kesehatan mental seluruh anggota keluarga. Sampaikan materi yang ada di **Bahan Bacaan Topik. 2, bagian H.**

Menjaga kesehatan mental keluarga dimulai dengan orang tua yang melatih diri untuk terampil menjaga kesehatan mentalnya sendiri.

## **GROWTH MINDSET**

- 2.21 Sampaikan pada peserta mengenai *growth mindset* dan bahwa dalam setiap sesi pertemuan kita akan membahas satu atau dua jenis *growth mindset*.
- 2.22 Katakan bahwa *growth mindset* yang akan dibahas hari ini adalah *Self Efficacy* dan *Perseverance* (kegigihan).
- 2.23 Sampaikan kepada peserta apa itu *self efficacy* dan *perseverance* yang ada di Bahan Bacaan Topik 2, bagian I.1 & I.2
- 2.24 Minta peserta berdiskusi di dalam kelompok mengenai bagaimana orang tua dapat menumbuhkan *self efficacy* dan *perseverance* di dalam diri anak melalui pola asuh di dalam keluarga. Lalu menuliskan hasil diskusikan ke atas flipchart.
- 2.25 Minta masing-masing kelompok untuk menempelkan kertas flipchart berisi hasil diskusi mereka ke dinding, lalu beri kesempatan masing-masing kelompok untuk berbagi hasil diskusi dan pengalaman mereka kepada peserta lainnya secara bergiliran.
- 2.26 Sampaikan kepada peserta tips menumbuhkan *self efficacy* dan *perseverance* pada anak melalui pola asuh di rumah seperti yang tertulis di bahan bacaan topik 2, bagian I.1 & I.2

### 3. Tugas Rumah (5 menit)

#### MENGAJAK ANAK BERDISKUSI TENTANG STRES

- 3.1 Ceritakan kepada anak Anda, pengetahuan apa yang Anda peroleh mengenai stres dalam sesi *parenting* yang Anda ikuti.
- 3.2 Tanyakan pada anak Anda apakah ia pernah merasakan gejala stres selama ini, baik di sekolah, di rumah, atau di dalam pergaulan dengan teman-temannya.
- 3.3 Minta anak menceritakan apa yang ia rasakan saat merasa stres dan apa yang membuat ia merasa stres.
- 3.4 Ajak anak untuk mengenali apa yang dapat mengurangi stres yang ia rasakan.
- 3.5 Informasikan kepada anak bahwa keterampilan mengelola stres akan sangat dibutuhkan saat ia bekerja, sehingga ia perlu berlatih dari sekarang untuk mengenali tanda-tanda stres di dirinya dan belajar untuk mengelolanya.

### 4. Kesimpulan dan Penutup (15 menit)

- 4.1 Minta peserta menyampaikan apa hal baru yang mereka pelajari pada hari ini
- 4.2 Sampaikan kesimpulan dan pesan kunci terkait topik ini (dapat dilihat di bagian 'Pesan Kunci' di dalam modul ini).
- 4.3 *Post test* (**lihat lampiran 2**).
- 4.4 Tanyakan apakah ada masukan dan saran dari peserta terkait pelaksanaan kegiatan *parenting* ini.
- 4.5 Ucapkan terima kasih, doa penutup dan salam.