



1001 CARA BICARA ORANGTUA *dengan remaja*





Buku ini adalah salah satu materi bacaan untuk mendukung Program Bina Ketahanan Remaja.



KRITIK DAN SARAN HUBUNGI

Skata di www.skata.info

E-mail: familyplanning.id@gmail.com

Telepon dan WhatsApp: 08118101402

dan/atau

Direktorat Bina Ketahanan Remaja BKKBN

Jl. Permata No. 1 Halim Perdana Kusuma, Jakarta Timur

Telepon dan Fax: 021-8008548



1001 CARA BICARA ORANGTUA *dengan remaja*



A large, yellow, cloud-like shape with a smiling face. The face has two large, curved eyes and a wide, open mouth with a row of white teeth. The text is centered within the yellow shape.

1001 CARA BICARA ORANGTUA *dengan remaja*

Buku milik:

TIM PENYUSUN


Skata/Johns Hopkins Center for Communication Programs
Direktorat Bina Ketahanan Remaja BKKBN

PENGARAH

Eka Sulistia Ediningsih, SH
Hari Fitri Putjuk
Robert Ainslie
Eddy Hasmi

DESAIN SAMPUL DAN ISI

Restu Utami



Buku ini mendapatkan masukan dalam Pertemuan Mitra Kerja BKKBN pada tanggal 6 Agustus 2019. Kami mengucapkan terima kasih kepada Bappenas, Aisyiyah Muhammadiyah, Muslimat Nahdlatul Ulama, Yayasan Pulih, Yayasan Cipta, KALM, dokter Fransisca Handy Agung, Sp.Anak, dan juga rekan-rekan kerja kami dari internal BKKBN khususnya Direktorat Kesehatan Reproduksi BKKBN dan Direktorat Advokasi dan KIE BKKBN.



DAFTAR ISI

TENTANG BUKU INI ...(3)

BAGIAN I PENDAHULUAN: 1001 CARA BICARA TENTANG REMAJA

Warisan Pola Asuh Masa Lalu ...(9)

Memutus Mata Rantai Gaya Pengasuhan yang Negatif ...(11)

Membangun Kepercayaan Remaja ...(13)

Panduan Menuju Bab Berikutnya ...(16)

BAGIAN II POLA KOMUNIKASI DAN PENGASUHAN

Gaya Komunikasi ...(19)

Gaya Pengasuhan ...(25)

Panduan Menuju Bab Berikutnya ...(29)



BAGIAN III

Cara Bicara

Cara Bicara: Rumah dan Keluarga ...(38)

Cara Bicara: Pertemanan dan Relasi Sosial ...(52)

Cara Bicara: Perilaku Berisiko ...(78)

Cara Bicara: Literasi Digital ...(88)

Cara Bicara: Kesehatan Mental ...(108)

Cara Bicara: Kesehatan Seksual dan Reproduksi ...(118)

Cara Bicara: Perencanaan Masa Depan ...(152)

BAGIAN IV PENUTUP

Daftar Pustaka ...(161)

PRAKATA KEPALA BADAN KEPENDUDUKAN DAN KELUARGA BERENCANA NASIONAL

Secara universal gambaran mengenai suatu keluarga kerap ditampilkan dalam sebuah simbol di mana para anggota keluarga tampak bergandengan tangan atau saling berdekatan antara satu dengan yang lain. Hal ini menunjukkan adanya harapan akan suatu ikatan dan hubungan yang dekat antar anggota keluarga. Kedekatan hubungan tersebut tentu tidak terjadi secara tiba-tiba melainkan melalui sejumlah interaksi harian yang terjadi selama kurun waktu tertentu.

Pada fase remaja tidak jarang orangtua mengalami tantangan dalam berkomunikasi dengan anak-anaknya. Akibatnya komunikasi menjadi terhambat. Padahal melalui komunikasilah anak banyak belajar dari orangtuanya. Komunikasi bagaikan jarum yang merajut benang hubungan orangtua dan anak sehingga terjalin ikatan yang erat. Tanpa adanya komunikasi yang baik antar orangtua dan anak mustahil dapat tercipta sebuah hubungan yang positif. Lebih jauh lagi, maka orangtua tak dapat menjalankan peran pengasuhan maupun pendidikan bagi anaknya.

Maka inilah yang menjadi tema sentral dari buku 1001 Cara Bicara Orangtua dengan Remaja ini. Buku ini berusaha mengingatkan kembali orangtua pada peran strategis yang dimilikinya dan membantu orangtua membangun hubungan sehingga mudah berkomunikasi demi menjalankan peran pendidiknya. Buku ini dilengkapi dengan tips-tips cara bicara orangtua kepada remajanya dalam berbagai situasi dan keadaan keseharian.



PRAKATA KEPALA BADAN KEPENDUDUKAN DAN KELUARGA BERENCANA NASIONAL

Secara khusus, buku ini dimaksudkan sebagai:

- 1) Pembekalan bagi para orangtua agar dapat meningkatkan keterampilan komunikasinya agar menjadi efektif dan tepat sasaran.
- 2) Membantu orangtua membangun hubungan positif dan berkualitas antara remaja dan orangtua sehingga keluarga dapat berperan sebagai sumber informasi dan tempat belajar yang terpercaya bagi anak.

Kami berterima kasih kepada Johns Hopkins Center for Communication Programs atas kerjasama dalam pengembangan buku ini dan juga kepada seluruh mitra kerja yang telah membantu dalam proses penyempurnaannya.

Semoga buku ini dapat menjadi manfaat bagi orangtua dan membantu merekatkan mereka dengan anak-anaknya dalam usaha membangun “sejarah” keluarga yang lebih manis.

Kepala Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional



dr. Hasto Wardoyo, Sp.OG (K)

PRAKATA KEPALA PERWAKILAN JOHNS HOPKINS CENTER FOR COMMUNICATION PROGRAMS DI INDONESIA

Indonesia adalah salah satu negara dengan jumlah penduduk usia produktif terbesar di dunia. Populasi remajanya sekitar 17% dari seluruh penduduk. Ahli kependudukan memperkirakan bahwa Indonesia akan memasuki masa keemasan pada tahun 2030 – 2040, ketika jumlah usia produktifnya lebih besar daripada usia non produktif. Namun demikian jumlah yang besar saja (Kuantitas) tidak cukup untuk menjamin kesejahteraan bangsa. Diperlukan SDM yang berkualitas.

Orangtua dan keluarga memegang peranan penting dalam hal ini. Pemerintah telah menetapkan bahwa percepatan pembangunan melalui peran pemuda dan remaja sangat penting. Peningkatan kualitasnya, baik dari sisi pendidikan, keterampilan, maupun karakter, harus menjadi prioritas. Namun demikian kerja nyata untuk pembangunan pemuda dan remaja membutuhkan dukungan dari banyak pihak. Terutamanya adalah keluarga dan orangtua dimana pemuda dan remaja berada.

Itulah yang melatarbelakangi CCP dalam komponen penguatan remajanya, melakukan pendekatan dua arah yang simultan: pendekatan pada remajanya langsung dan pendekatan pada orangtua remaja. Buku 1001 Cara Bicara ini adalah salah satu produk yang kami siapkan sebagai mitra kerja BKKBN untuk mendukung penguatan orangtua remaja. Agar orangtua dapat menjadi pendidik dan sumber informasi bagi anak-anak remaja mereka.

Buku ini adalah bagian dari sebuah kampanye besar 1001 Cara Bicara, yang bertujuan untuk menjembatani jurang komunikasi yang terjadi.

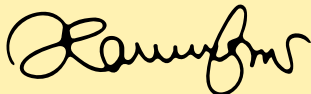
PRAKATA KEPALA PERWAKILAN JOHNS HOPKINS CENTER FOR COMMUNICATION PROGRAMS DI INDONESIA

Buku ini diturunkan dalam berbagai format kegiatan dan produk, di antaranya: Pengembangan film pendek yang menjelaskan mengenai miskomunikasi yang kerap terjadi antar orangtua dan anaknya, pengembangan video-video berdurasi 1 menit yang mengangkat isu-isu seputar pasangan dan kesehatan seksual & reproduksi, yang dapat diakses di www.skata.info (1001 Cara Bicara), pengembangan tulisan berupa artikel dan infografik, pengembangan konten daring dan media sosial berupa Facebook dan Instagram Live, penyelenggaraan KulWap (kuliah WhatsApp) untuk orangtua dan petugas lapangan, serta *road show* nobar film 1001 Cara Bicara dan *talkshow* ke beberapa kota besar di Indonesia.

Kami sangat berterima kasih pada seluruh mitra kerja yang membantu dalam proses pengembangannya. Semoga buku ini dapat terus bermanfaat bagi orangtua dan petugas-petugas lapangan serta kader yang bekerja dalam program penguatan dan pembinaan orangtua.

Terima kasih.

Kepala Perwakilan Johns Hopkins Center for Communication Programs di Indonesia



Hari Fitri Putjuk

The background is a vibrant collage of abstract shapes and patterns. It includes a large pink shape in the top left, a yellow semi-circle with a dashed blue border in the top right, a large teal shape in the center, a purple shape in the bottom left, and an orange shape in the bottom right. There are also clusters of small pink dots in the middle right and bottom right areas.

“

*Keluarga adalah
hal terpenting di dunia.*

- Lady Diana -

1001 CARA BICARA ORANGTUA

dengan remaja

BAGIAN I

- Pendahuluan: 1001 Cara Bicara Tentang remaja
- Warisan pola asuh masa lalu
- Memutus mata rantai gaya pengasuhan yang negatif
- Gaya pengasuhan dan warisan masa lalu
- Membangun kepercayaan remaja
- Panduan menuju bab berikutnya

BAGIAN II

- Pola Komunikasi dan Pengasuhan
- Gaya komunikasi
- Gaya pengasuhan
- Panduan menuju bab berikutnya

BAGIAN III

- Cara Bicara: Rumah dan Keluarga
- Cara Bicara: Pertemanan dan Relasi Sosial
- Cara Bicara: Perilaku Berisiko
- Cara Bicara: Literasi Digital
- Cara Bicara: Kesehatan Mental
- Cara Bicara: Kesehatan Seksual dan Reproduksi
- Cara Bicara: Perencanaan Masa Depan

BAGIAN IV PENUTUP

Daftar Pustaka

TENTANG BUKU INI

Buku ini akan membantu orangtua untuk memahami diri, remaja, dan problema yang muncul dalam dunia remaja. Buku ini pada Bagian Pertama diawali dengan penjelasan tentang karakteristik remaja serta orangtua dan penjelasan mengenai berbagai pola pengasuhan warisan masa lalu. Tidak jarang, akar masalah terletak pada orangtua, seperti gaya komunikasi dan gaya pengasuhan yang dipengaruhi masa lalu orangtua. Dengan demikian, penting untuk menelisik dua hal ini yang berpengaruh pada pembentukan pribadi anak.

Kemudian pada Bagian Kedua akan dijelaskan terkait gaya-gaya komunikasi dan pengasuhan.

Pada Bagian Ketiga adalah memaparkan berbagai Cara Bicara untuk beragam kondisi dan situasi yang dihadapi. Pada Bagian Ketiga ini terdapat tujuh (7) wilayah topik yang dibahas cara bicaranya. Isi masing-masing wilayah topik adalah tentang masalah-masalah yang paling banyak dihadapi remaja dan bagaimana mengatasinya.

Pembahasan akan dimulai dengan contoh kasus untuk memudahkan pemahaman masalah. Setelah itu diberikan penjelasan dan contoh cara bicara dari orang tua kepada remaja. Dalam hal ini, bukan remaja saja yang dibahas melainkan juga orangtua.

BAGIAN I PENDAHULUAN

1001 Cara Bicara Tentang Remaja

Orangtua pasti menyayangi anak-anaknya. Namun, tidak jarang orangtua terkaget-kaget. Perbuatan dan perkataan yang mereka ekspresikan kepada anak-anaknya, seringkali disalah mengerti. Bukannya kesepahaman yang terjalin. Justru sebaliknya, salah paham hingga saling membenci. Padahal, semua dilakukan karena cinta.

Apa yang sebenarnya terjadi? Di mana salahnya?

Orangtua memiliki tugas menyiapkan anak-anaknya kelak menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab. Anak-anak ini nantinya harus mampu mandiri secara fisik dan psikologis untuk menghadapi tantangan kehidupan.

Urusan memahami anak memang susah-susah gampang. Apalagi ketika anak masuk **fase remaja yang merupakan peralihan dari kanak-kanak menjadi dewasa.** Orangtua perlu pintar-pintar memahami karakter dan ciri perkembangan yang tengah dialami anak.

Setiap anak adalah unik. Masing-masing mengalami fase perkembangannya sendiri-sendiri sehingga tidak bisa dibandingkan satu dengan yang lain. Bahkan adik dan kakak kandung saja tidak bisa disamakan perkembangannya. Tidak ada gunanya pula membandingkan karena hanya akan menorehkan luka di hati anak.

Dengan demikian, orangtua dapat memberi **respon yang tepat** agar anak merasa dipahami, diterima, dan nyaman dalam mengembangkan konsep dirinya. Hingga akhirnya dengan penuh percaya diri, ia mampu mengatasi tantangan dan masalah yang menghampiri hidup.



"Konsep diri adalah bagaimana seseorang memandang dan memaknai dirinya. Termasuk di dalamnya, karakter, siapa, dan seperti apa dirinya."

Konsep diri diperlukan agar seseorang bisa menyadari keberadaan dirinya. Perkembangan konsep diri sudah berlangsung sejak masa kanak-kanak. Misalnya, seorang balita yang ikut menangis ketika anak-anak di sekelilingnya menangis. Ini karena sang balita tersebut belum mampu membedakan diri dengan lingkungan sekitar. Seiring dengan perkembangan pikir, emosi, dan konsep dirinya, anak akan mulai membedakan diri dengan lingkungannya, sekaligus mengembangkan pemahaman mengenai dirinya sendiri.



Komponen Konsep Diri:

Self image – bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri

Self esteem – seberapa berharga dirinya

Ideal-self – seperti apa ia ingin menjadi dirinya

Ketiga komponen tersebut ditambah dengan pengalaman dan pemaknaan remaja saat berinteraksi dengan lingkungannya, berkembang menjadi pemahaman terhadap konsep dirinya.

Lingkungan terdekat, seperti teman sebaya dan keluarga, terutama orangtua sangat berpengaruh pada perkembangan konsep diri remaja, mengingat **perkembangan konsep diri dimulai sejak masa kanak-kanak bersama orangtua.**

Masa remaja dimulai pada usia sekitar 10 tahun sampai 19 tahun, menurut UNICEF.

Remaja yang sedang mencari jati diri mengalami sejumlah **perubahan**, baik fisik maupun psikis. Perubahan secara fisik dan emosi, tidak jarang membuat remaja tidak nyaman, bahkan merasa aneh dan ketakutan.

Sayangnya, **remaja sering kesulitan mengungkapkan kekhawatirannya dengan lugas.** Akibatnya, orangtua atau orang di sekitarnya sering salah paham atau memberikan respon yang tidak sesuai. Ini seringkali berakhir pada buruknya hubungan orangtua dan remaja.

Perubahan juga terjadi pada aspek kecerdasan atau kognitif. **Remaja mulai mampu secara abstrak memikirkan berbagai kemungkinan terhadap sebuah kondisi yang dihadapinya.** Namun, ini belum diiringi kemampuan mengambil keputusan yang baru akan berfungsi optimal saat masa dewasa awal. Akibatnya, banyak tindakan remaja yang dinilai orang dewasa sebagai “tidak pikir panjang”, “terburu-buru”, “seenaknya sendiri”, dan sebagainya.

Kemampuan berpikir abstrak merupakan kemampuan berpikir konseptual atau teoritis. Pada fase remaja, **kemampuan berpikir yang semula konkret (harus ada bendanya) meningkat menjadi mampu mempertimbangkan berbagai hal yang abstrak (tidak berwujud).** Namun, kemampuan berpikir abstrak ini belum sempurna. **Remaja masih membutuhkan bimbingan untuk melatih kemampuan tersebut.**

Orangtua bisa membantu dengan mengajukan pertanyaan atau pertimbangan untuk membuat berbagai pilihan saat remaja menghadapi sebuah permasalahan.

Sebuah penelitian dilakukan oleh Carnegie Mellon University, Amerika Serikat tentang proses pengambilan keputusan di kalangan remaja. Penelitian dilakukan dengan metode wawancara terhadap 105 remaja di tiga kota di Amerika Serikat. Wawancara bertujuan untuk mengetahui pola dan proses pengambilan keputusan di kalangan remaja. Hasilnya mengungkapkan, mayoritas remaja belum mampu mengembangkan variasi kemungkinan atau pilihan saat mengambil keputusan. Dengan kata lain, mereka masih kurang mampu berpikir luas dan masih berfokus pada satu opsi saja. Mereka cenderung mengambil pilihan “ya” atau “tidak”.

Misalnya, apakah saya melanjutkan kuliah atau tidak, apakah saya pergi ke pesta atau tidak, atau apakah saya putus dari pacar atau tidak. Tidak ada pilihan selain “ya” atau “tidak”.

Dalam kasus ini, remaja belum mampu mempertimbangkan dan mengembangkan pilihan lain. Misalnya, dalam hal ingin ke pesta, sebenarnya ada pilihan, apakah saya pergi ke pesta bersama teman sehingga bisa pulang lebih awal jika merasa tidak nyaman. Pilihan selain “ya” atau “tidak” belum terpikirkan oleh remaja.

Di sini, remaja belum terlalu mampu mengeksplorasi situasi sehingga dibutuhkan peranan orangtua untuk membuka wawasan bahwa mereka bisa punya berbagai pilihan atau skenario lain terhadap sebuah persoalan.

(Diambil dari buku *Decisive: How to Make Better Decisions*; Chip & Dan Heath; 2001)

Pola interaksi sosial remaja juga mulai berbeda. **Remaja memiliki hubungan pertemanan yang lebih kuat dan saling memengaruhi.** Ini membuat remaja nyaman sehingga tidak heran jika pertemanan menjadi lebih penting dibandingkan orangtua atau keluarganya.

Segala perubahan ini membuat remaja berada dalam situasi penuh gejolak. Begitu pula dengan orangtua. Tidak ada jalan lain kecuali melaluinya hingga selesai. **Orangtua dan remaja tidak bisa melambatkan "bendera putih" di tengah jalan.** Masa naik turun bak naik *roller coaster* ini mau tidak mau harus dinikmati hingga remaja masuk periode dewasa.

Bagaimana agar remaja mampu menghadapi hidupnya yang tiba-tiba penuh badai dan tekanan? **Orangtua perlu memastikan komunikasi dan interaksi dengan remaja membuat mereka merasa aman, berharga, dan didengarkan.**

Orangtua yang semula memberi tuntunan berubah menjadi pendamping. Orangtua yang semula memberi instruksi A sampai Z kepada anak-anak, sebaiknya mulai mengubah gaya komunikasinya menjadi seperti teman terhadap remaja. **Orangtua bisa menjalani proses ini dengan konsisten dan tenang.** Ketika badai telah reda, semua akan terasa mudah pada waktunya.




Inspirasi lain terkait 1001 Cara Bicara dengan remaja, bisa pula Anda temukan di Skata.info atau di berbagai media sosial Skata di Facebook, Instagram, Twitter, dan YouTube.

WARISAN POLA ASUH MASA LALU

Mama menatap dari balik tirai jendela. Dilihatnya Dea (16) sedang duduk cemberut di teras depan. Ia menolak diajak Mama ke mall. Tidak terasa, anak sulungnya kini telah remaja. Bahkan, dua tahun lagi sudah akan meninggalkan masa kanak-kanaknya. Kata orang, punya anak perempuan lebih susah menjaganya ketimbang anak laki-laki. Entah benar atau tidak, yang jelas Mama sering cemas karena banyaknya berita tentang remaja yang hamil di luar nikah, bahkan saat masih di bangku sekolah menengah pertama.

Mama tidak tahu harus bersikap bagaimana. Ia hanya berpatokan pada pengalamannya dulu. Nenek mengatur pergaulan Mama dengan ketat. Tidak boleh pacaran, tidak boleh pulang malam, hingga tidak boleh baca novel percintaan. Oleh karena referensi Mama hanya gaya pengasuhan Nenek seperti yang pernah dialaminya, gaya inilah yang kemudian ia terapkan kepada Dea. Hasilnya, Dea lebih sering berontak ketimbang mematuhi. Menurut Mama kuno. Ia baru saja ngambek karena tidak diperbolehkan datang ke pesta ulang tahun teman di sebuah kafe malam minggu depan.





Gaya pengasuhan adalah serangkaian sikap orangtua kepada anaknya. Gaya pengasuhan ini seringkali tidak disadari oleh orangtua karena mereka hanya melakukan apa yang mereka pikir perlu dilakukan berdasarkan pengalaman, termasuk pengalaman ketika diasuh orangtuanya dulu.

Ekspresi dan ucapan orangtua saat merespon perilaku anak, sebenarnya terdorong keinginan melindungi. Namun, kerap kali yang terjadi malah salah kaprah. Sikap seseorang dalam merespon sesuatu, seringkali merujuk pada pengalaman masa lalunya. Termasuk, dalam soal pola asuh. Seseorang seringkali secara tidak sadar atau akibat kurangnya pengetahuan, menggunakan pola asuh yang sama seperti yang diterapkan orangtuanya dulu. Walaupun pola asuh itu disadari membawa hasil yang kurang baik pada anak.

Misalnya, soal pulang malam. Si A saat mudanya dilarang pulang malam oleh orangtua. Alasannya, pergaulan A dikhawatirkan akan tidak terkontrol, jam belajar berkurang, atau berisiko keamanan. A tidak suka dengan cara orang tuanya. Namun, toh ketika giliran A menjadi orangtua, pendekatan serupa ia terapkan kepada anaknya karena A bingung, referensinya hanyalah apa yang dilakukan orangtuanya dahulu. Padahal, zaman berganti.

Dalam hal ini, bukan remaja saja yang butuh belajar. Orangtua juga butuh belajar, yakni untuk memahami dirinya sendiri. Seperti apa gaya komunikasi, gaya mendidik, dan pola asuhnya sebagai orangtua.

Lebih jauh mengenai tipe-tipe gaya pengasuhan dapat Anda baca pada Bagian Kedua buku ini. Anda dapat menelisik bagaimana gaya pengasuhan Anda dan pasangan selama ini dan melakukan refleksi untuk menemukan gaya pengasuhan yang paling efektif untuk diterapkan kepada keluarga Anda.

Namun sebelum itu, di bawah ini akan disampaikan terlebih dahulu penjelasan mengenai bagaimana Anda memutus mata rantai pengasuhan yang negatif dan bagaimana membangun gaya pengasuhan milik Anda dan pasangan. Ingat dunia berganti. Apa yang efektif pada masanya, belum tentu dapat diterapkan secara utuh dengan anak-anak Anda secara efektif pula.

MEMUTUS MATA RANTAI GAYA PENGASUHAN YANG NEGATIF

Pembicaraan mengenai ini sebaiknya didiskusikan kedua orangtua, bukan hanya menjadi perhatian ibu atau ayah seorang.

Hal ini penting karena dalam sebuah rumah tangga, sebaiknya hanya ada satu gaya pengasuhan. Oleh karena itu pula, kebiasaan untuk menerapkan “*Good Cop*” / Satpam baik dan “*Bad Cop*” / Satpam galak sebenarnya tidak tepat. Hal ini hanya akan menimbulkan kebingungan dan ketidakkonsistenan.

Bersama pasangan, Anda juga dapat saling mengingatkan dan memperkuat ketika sebuah reaksi yang spontan termasuk pada respon yang ingin Anda ubah atau tidak sesuai dengan nilai-nilai yang ingin dibangun.





Bicarakan dengan konkret hal-hal yang Anda dan pasangan harapkan. Misalnya ketika membicarakan konsep kemandirian, apa yang Anda dan pasangan maksud dengan kemandirian? Kemudian Anda dapat mendiskusikan cara menuju ke sana.

Dengan membawa pengalaman pengasuhan pada kesadaran, orangtua dapat mengarahkan dirinya untuk mempelajari pola pengasuhan yang dianggap tidak tepat, sekaligus berlatih mengubah perilaku tersebut agar pola pengasuhan yang diterapkan sesuai dengan tujuan.

MEMBANGUN KEPERCAYAAN REMAJA

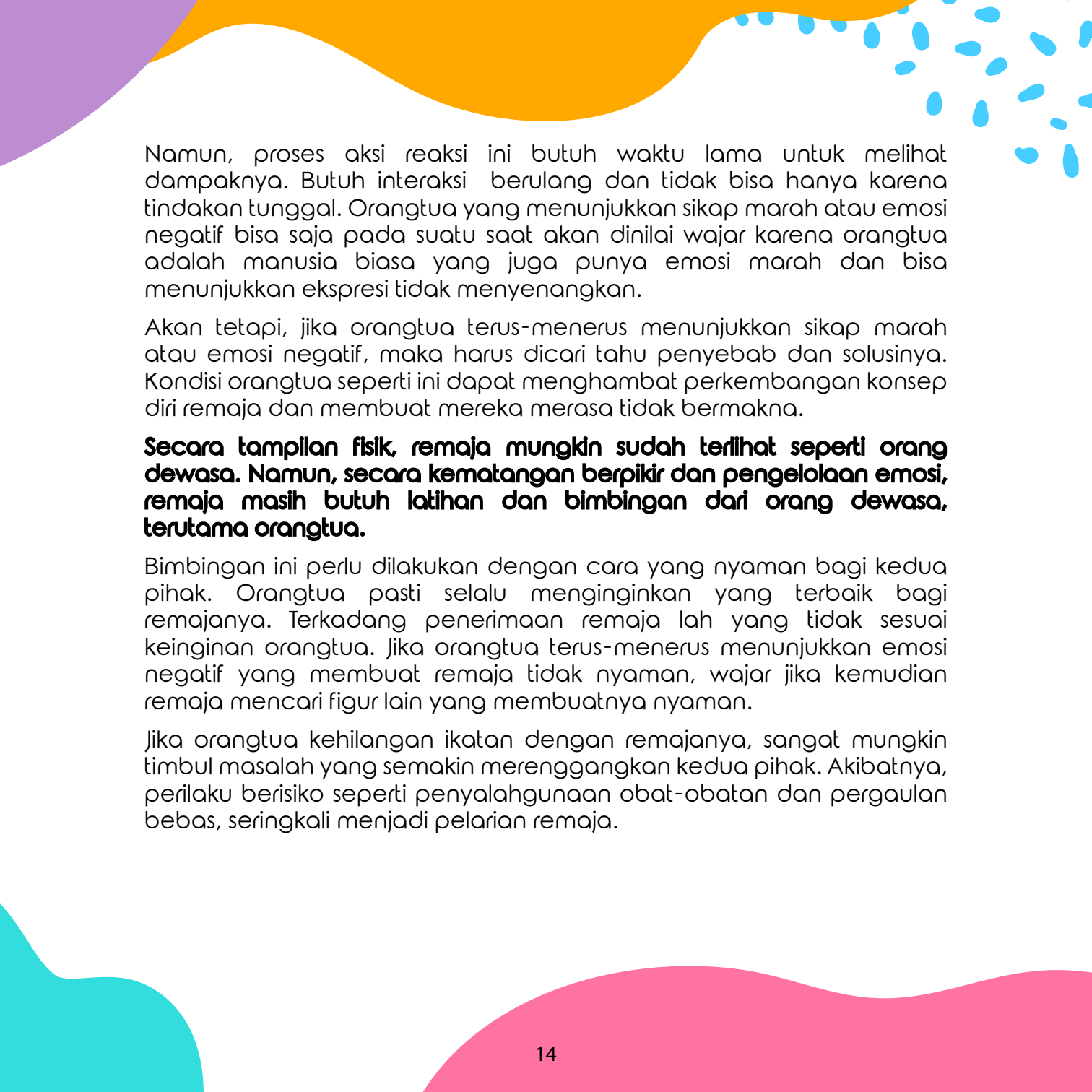
Di sini, tidak hanya remaja yang harus belajar, melainkan juga orangtua. Orangtua memang pernah menjadi remaja, namun orangtua juga perlu belajar menjadi orangtua melalui remajanya. Jarak waktu seperempat abad bahkan lebih, membuat pengalaman orangtua sangat mungkin tidak sesuai lagi dengan kondisi sekarang.

Dengan sama-sama belajar, orangtua dan remaja dapat memaknai interaksi dan kebersamaannya bukan dalam konteks benar atau salah, melainkan untuk menemukan pola interaksi yang nyaman, membangun kepercayaan, dan saling memberikan umpan balik positif.

Dengan sikap orangtua yang tepat, remaja dapat belajar menghormati dan menerima pendampingan dari orangtua yang berusaha memahaminya. Meski demikian, orangtua bukanlah figur yang selalu benar dan tak terbantahkan.

Hubungan yang tidak harmonis seringkali menimbulkan sikap marah dan reaksi negatif orangtua terhadap remaja. Ini karena orangtua merasa tidak mampu memahami remajanya. Akibatnya, remaja akan merasa tidak nyaman dan semakin jauh dari orangtua.

Hukum aksi reaksi berlaku juga dalam hubungan orangtua dan anak. Jika perilaku remaja mendapat respon positif dari orangtua, maka kecenderungan ia mengulangi perilaku tersebut akan semakin besar sehingga akan menimbulkan rasa nyaman antar individu. Begitu pula sebaliknya.



Namun, proses aksi reaksi ini butuh waktu lama untuk melihat dampaknya. Butuh interaksi berulang dan tidak bisa hanya karena tindakan tunggal. Orangtua yang menunjukkan sikap marah atau emosi negatif bisa saja pada suatu saat akan dinilai wajar karena orangtua adalah manusia biasa yang juga punya emosi marah dan bisa menunjukkan ekspresi tidak menyenangkan.

Akan tetapi, jika orangtua terus-menerus menunjukkan sikap marah atau emosi negatif, maka harus dicari tahu penyebab dan solusinya. Kondisi orangtua seperti ini dapat menghambat perkembangan konsep diri remaja dan membuat mereka merasa tidak bermakna.

Secara tampilan fisik, remaja mungkin sudah terlihat seperti orang dewasa. Namun, secara kematangan berpikir dan pengelolaan emosi, remaja masih butuh latihan dan bimbingan dari orang dewasa, terutama orangtua.

Bimbingan ini perlu dilakukan dengan cara yang nyaman bagi kedua pihak. Orangtua pasti selalu menginginkan yang terbaik bagi remajanya. Terkadang penerimaan remaja lah yang tidak sesuai keinginan orangtua. Jika orangtua terus-menerus menunjukkan emosi negatif yang membuat remaja tidak nyaman, wajar jika kemudian remaja mencari figur lain yang membuatnya nyaman.

Jika orangtua kehilangan ikatan dengan remajanya, sangat mungkin timbul masalah yang semakin merenggangkan kedua pihak. Akibatnya, perilaku berisiko seperti penyalahgunaan obat-obatan dan pergaulan bebas, seringkali menjadi pelarian remaja.



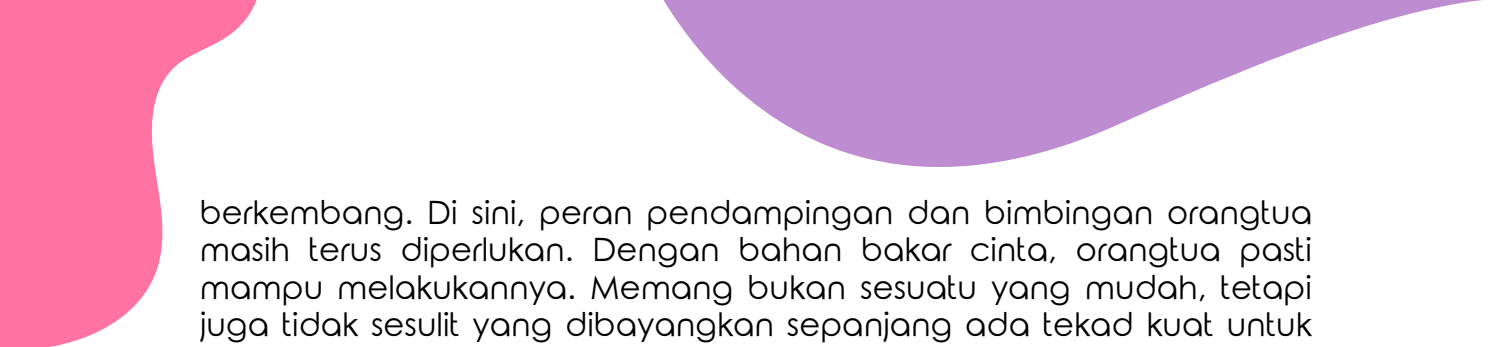
REMAJA

Ketika memasuki masa remaja, anak-anak mengalami perubahan di tubuh dan otaknya. Perubahan ini mempersiapkan mereka menjadi orang dewasa, baik secara tampilan fisik dan kemampuan berpikir. Tetapi perubahan tidak terjadi dalam waktu semalam dan anak-anak kita juga memerlukan waktu untuk memahami apa yang sebenarnya terjadi dengan dirinya. Semua 'kekacauan' yang mungkin ditampilkan anak kita dalam bentuk kecerobohan, sikap yang menyebalkan, bingung atas keputusan yang harus diambil, atau segala rupa keanehan lainnya sebenarnya dapat dijelaskan dari aspek neurologis, psikologis, dan fisiologis. Jadi bukan semata pembangkangan atau kebandelan. Peran orangtua justru sangat penting mendampingi mereka dalam mengenali diri dan melalui masa-masa ini.

Sebagai remaja yang merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menjadi dewasa, mereka mengalami perubahan fisik dan psikis. Remaja pria mulai tumbuh jakun, kumis, mengalami mimpi basah dan lainnya. Remaja putri mengalami dadanya membesar, mulai haid, dan seterusnya.

Berbagai perubahan ini kerap membuat mereka tidak nyaman dan tidak jarang kebingungan. Sayangnya, terkadang mereka sulit menyatakan perasaannya secara lugas. Dunia mereka seakan penuh badai dan tekanan. Sementara, orangtua beranggapan badai pasti berlalu. Remaja akan bisa mengatasi kesulitannya sendiri.


Padahal, tidak demikian. Kemampuan berpikir remaja memang mulai meningkat dengan kemampuannya berpikir abstrak. Namun, remaja belum sepenuhnya menjadi orang dewasa. Pikirannya masih



berkembang. Di sini, peran pendampingan dan bimbingan orangtua masih terus diperlukan. Dengan bahan bakar cinta, orangtua pasti mampu melakukannya. Memang bukan sesuatu yang mudah, tetapi juga tidak sesulit yang dibayangkan sepanjang ada tekad kuat untuk melakukannya. Kuncinya adalah kemauan dan konsistensi. Anda pasti bisa!

Aspek neurologis dan fisiologis berarti melibatkan hormon dan otak sebagai pusat berpikir dan perilaku. Termasuk tentang perasaan dan emosi. Ditambah lagi dengan karakter dan kepribadian yang sedang terbentuk di masa remaja, maka kombinasi dari kesemuanya mungkin bisa membuat orangtua mengerutkan kening atau bahkan pusing kepala. Tenang. Tenang. Tenang. Tarik nafas dalam-dalam, dan mulailah untuk menelaah area mana yang harus dikenali remaja dan membantu mereka untuk merefleksikan apa yang terjadi melalui diskusi. Karena dengan perubahan yang sedang terjadi di tubuhnya (termasuk otaknya), remaja juga mengembangkan dirinya untuk bisa memahami banyak hal, berpikir dari sudut pandang berbeda, dan keterampilannya dalam menyelesaikan masalah juga berkembang.

Karena semua perubahan ini tidak terjadi dalam satu malam, maka kemampuan remaja pun berkembang secara bertahap sampai sekitar usia 21 tahun. Bagian akhir dari perkembangan otak sebagai fungsi luhur, misalnya, adalah pada area *frontal lobe* yaitu terkait kemampuan untuk merencanakan, berpikir abstrak, dan pengambilan keputusan. Kemampuan ini tentu berkaitan dengan kesadaran diri, kemampuan untuk memperkirakan resiko dan bahaya sehingga kita bisa bertindak dengan bijaksana dan sesuai akal sehat. Itu sebabnya remaja membutuhkan pendampingan orang dewasa agar mereka dapat terus berlatih untuk mengembangkan area ini.



PANDUAN MENUJU BAB BERIKUTNYA

Untuk mengoptimalkan pembacaan buku, sebelum beranjak ke bab-bab berikutnya, ada baiknya sejenak meluangkan waktu mengisi kuesioner berikut:

1. Berapa usia anak Anda saat ini? _____

2. Apakah Anda merasa ada masalah relasi (hubungan) dengan anak Anda? _____

Jika ya, silakan tuliskan di bawah ini:

3. Menurut Anda, apa yang menjadi penyebab masalah tersebut?

Sudut pandang orangtua: _____

Sudut pandang remaja: _____

4. Apa saja yang sudah Anda lakukan untuk melakukan masalah tersebut?

CARA KOMUNIKASI YANG EFEKTIF KE ANAK REMAJA



skata

TipSkata

Tips Ketika Orang Tua Berkomunikasi dengan Anak

1. **Dihayati**
Ketika berinteraksi dan berkomunikasi dengan remaja, hendaknya orangtua mencurahkan segenap pikiran dan perasaan saat momen tersebut berlangsung.
2. **Diterima**
Apapun yang disampaikan oleh remaja, terima tanpa menghentikan atau menunjukkan ketidaksetujuan secara langsung.
3. **Didengarkan**
Kadang remaja tidak perlu jawaban. Mereka hanya perlu didengarkan. Dengan didengarkan, mereka merasa istimewa, merasa penting.
4. **Ditanggapi**
Cara merespon pun harus tepat. Pilih gaya komunikasi yang paling sesuai dengan situasi dan kondisi saat proses komunikasi berlangsung, tentunya agar efektif.

skata

BAGIAN II

Pola Komunikasi dan Pengasuhan

GAYA KOMUNIKASI

Komunikasi adalah salah satu yang sering dikeluhkan orangtua. Remaja mendadak diam seribu bahasa atau tidak lagi mau berbincang dengan ibu dan bapaknya sehingga membuat remaja menjauh dari keluarga.

“Aneh tapi nyata” mengingat bicara sudah dilakukan sejak remaja dalam kandungan, bahkan sejak dari buaian. Komunikasi sejatinya adalah dialog dua pihak untuk bertukar pesan dengan tujuan terjalinnya relasi, interaksi, dan rasa percaya antar-kedua pihak.

Tidak ada tujuan komunikasi untuk menghukum atau marah-marah. Luapan emosi dalam bentuk apapun tidak akan memberi manfaat dalam proses komunikasi. Bagi remaja tentu menyebalkan jika komunikasi oleh orangtua dilakukan hanya saat ada masalah atau hendak memberikan nasihat.

Dengan memahami gaya komunikasi remaja, orangtua akan bisa mengidentifikasi kebutuhan dan tujuan komunikasi mereka. Sebaliknya, orangtua dapat mengupayakan keberhasilan komunikasinya dengan menggunakan gaya komunikasi tertentu.

MACAM-MACAM GAYA KOMUNIKASI

► Asertif

- Pesan disampaikan secara jelas dan lugas
- Menghormati hak lawan bicara
- Menggunakan “*I message*”

Contoh: *Ibu khawatir keselamatan kamu. Tolong kabari Ibu ya kalau kamu pulang terlambat.*

I message adalah gaya komunikasi yang memusatkan perhatian pada perasaan pembicara, bukan pada pikiran pendengarnya. Misalnya, ketimbang orangtua mengatakan, “Kenapa sih kamu selalu terlambat?”. Akan lebih baik orangtua menyampaikan, “Mama khawatir dan bingung kalau kamu pulang telat tanpa pemberitahuan”.

Pernyataan dengan menggunakan “*I*” atau “*saya*”, sangat kontras dibandingkan pesan menggunakan “*You*” atau “*kamu*” yang terasa menyalahkan. Pernyataan dengan “*saya*” membuat pembicara lebih asertif tanpa terasa menuduh sehingga pendengar tidak merasa diserang. Pernyataan semacam ini juga membantu individu lebih menyadari perilaku yang dipermasalahkan.

Bila digunakan dengan tepat, pernyataan dengan “*saya*” dapat mengembangkan pola komunikasi positif antara remaja dan orangtua. Kedua pihak dapat berbagi perasaan dan pemikiran dengan terbuka sehingga perkembangan emosi remaja pun menjadi sehat.

► Agresif

- Cenderung mengintimidasi lawan bicara
- Bertujuan menguasai lawan bicara

Contoh: *Kok telat pulangnyanya? Kan, ibu sudah bilang jam 18 sudah harus sampai di rumah. Kamu enggak dengerin sih omongan ibu. Awas kalau besok telat lagi, tidak ibu kasih jajan.*

► Pasif-agresif

- Mirip dengan gaya agresif, namun secara tidak langsung
- Mengambil keuntungan dari pihak lain
- Menggunakan gaya kebalikan dari gaya agresif

Contoh: *Oh, masih ingat pulang. Ke mana saja kamu? Kirain sudah punya rumah lain. Sebagai hukuman, kamu cuci piring seminggu ini ya.*

► Manipulatif

- Penuh dengan drama
- Mengambil keuntungan dari pihak lain
- Membuat pihak lain merasa bersalah
- Mencurahkan segenap kemampuan bermain peran, termasuk dengan derai air mata

Contoh: *Kamu enggak sayang deh sama Ibu kalau begini (mulai terisak-isak). Ibu kan bingung nunggu kamu pulang. Kalau ada apa-apa, bagaimana? (menangis). Mana Ibu dimarahin sama Bapak karena kamu enggak pulang. Kamu enggak kasihan ya sama Ibu? Kamu kasih tahu ya ke manapun kamu pergi? Janji?*

► *Submisif*

- Menyenangkan orang lain karena menghindari konflik
- Biasanya merasa inferior terhadap lawan bicara
Contoh: ***Ya sudah, ganti baju dan istirahat sana.***
- Tidak ada teguran atau pertanyaan ingin tahu meski remaja pulang terlambat misalnya
- Tidak memedulikan aturan
- Menyerahkan semua pada pihak lain

► *Langsung*

- Bersifat segera dan sekaligus memberi informasi
- Terkesan seperti memberi instruksi
- Sangat efektif jika terkendala waktu yang terbatas
Contoh: ***Dengar ya, besok kalau jam 18.00 kamu masih di jalan, kamu langsung telepon Ibu untuk kasih tahu posisimu. Paham?***

► *Tidak langsung*

- Berkebalikan dari gaya langsung, pesan yang disampaikan tidak jelas
- Dapat menyebabkan banyak permasalahan

Contoh: *Kamu kok pulangny malam sekali? Kan kamu juga yang repot, hari gini pasti susah cari angkot. Banyak orang jahat. Kalau kamu celaka, nanti sekolahmu bagaimana? Kalau kamu sakit, ibu dan bapak juga yang bingung. Semua orang jadi repot. Di rumah jadi banyak kerjaan, enggak ada yang bantuin.*

Dengan menyadari gaya komunikasi yang sering kita gunakan, kita bisa melatih diri untuk menggunakan gaya yang lebih sesuai agar proses komunikasi dengan remaja menjadi lebih baik. Remaja butuh untuk diterima dan dipahami oleh lingkungannya, termasuk keluarga.

Dalam proses komunikasi dengan remaja, yang perlu diperhatikan orangtua:



Penghayatan

- Menceritakan segenap pikiran dan perasaan
- Fokus pada remaja dengan memandang matanya, menyentuh tangan atau punggung untuk menunjukkan kita peduli dengan yang ia rasa, pikir, dan katakan





Penerimaan

Terima yang disampaikan remaja, tanpa menghentikan atau menunjukkan ketidaksetujuan secara langsung

- Biarkan remaja mengeluarkan emosi yang dirasakan
- Bantu remaja mengelola emosi jika diperlukan
- Tunjukkan empati
- Jika tidak setuju, tahan diri, dan sampaikan saat giliran orangtua menanggapi



Mendengarkan

- Remaja terkadang tidak perlu jawaban
- Remaja hanya butuh didengarkan sehingga mereka merasa penting dan istimewa karena berhasil membuat orangtua meluangkan waktu mendengarkan mereka



Menanggapi

- Merespon dengan tepat
- Pilih gaya komunikasi yang paling sesuai dengan situasi dan kondisi saat komunikasi berlangsung
- Hindari gaya komunikasi yang dapat menimbulkan masalah di kemudian hari
- Sesuaikan tanggapan dengan tujuan komunikasi

GAYA PENGASUHAN

Gaya pengasuhan sebenarnya bukan faktor tunggal pembentuk kepribadian seseorang. Namun, setiap gaya pengasuhan akan menghasilkan tipe anak yang berbeda. Hal lain yang berpengaruh pada terbentuknya kepribadian seseorang adalah faktor lingkungan (*nurture*) dan internal (*nature*).

Secara garis besar, ada tiga tipe gaya pengasuhan, yakni otoriter, permisif, dan apresiatif.

Gaya otoriter (o)

- Menghasilkan anak yang pasif karena semua keputusan ditentukan orangtua
- Anak tidak memiliki kendali terhadap diri sendiri karena semua diatur dan diarahkan orangtua

Gaya permisif (P)

- Anak menunjukkan perilaku membangkang tanpa aturan karena orangtua tidak memberi arahan dan aturan yang jelas
- Anak sulit mengantisipasi, mudah curiga, dan tidak percaya dengan lingkungan karena tidak adanya konsistensi aturan dari orangtua

Gaya apresiatif (A)

- Anak kooperatif karena orangtua menerapkan aturan yang konsisten
- Anak mampu mengantisipasi konsekuensi dan mengarahkan perilakunya
- Anak tampil percaya diri karena yakin perilakunya tepat sesuai dengan penerapan aturan yang konsisten

Gaya pengasuhan dapat dikenali dari cara komunikasi orangtua dan anak, penerapan aturan dalam rumah, dan peran orangtua dalam pembagian tanggung jawab di dalam rumah.

Bisa jadi, untuk jangka waktu tertentu orangtua menunjukkan gaya pengasuhan A, namun di waktu lainnya berubah menjadi gaya pengasuhan B atau C. Perubahan ini dimungkinkan karena situasi yang dihadapi keluarga.

Otoriter:

- Suka menuntut
- Tidak responsif
- Mengharapkan anak patuh dan taat
- Menghukum anak saat tidak patuh
- Tidak memberikan alasan, yang penting "pokoknya"
- Lebih menghargai prestasi, disiplin, perintah, dan kontrol pribadi



Permisif:


- Tidak menuntut
- Responsif
- Mengabaikan semua permintaan dan kebutuhan anak
- Enggan menerapkan aturan dan harapan pada anak
- Enggan berkata "tidak" dan menerapkan konsekuensi terhadap yang sudah disepakati
- Berpikir anak tidak bisa salah



Apresiasi:

- Responsif
- Menerapkan standar, harapan, dan batas yang tinggi beserta konsekuensinya
- Hangat dan responsif terhadap emosi anak
- Memberi anak kebebasan untuk berekspresi, memilih, dan mengalami kegagalan





3 gaya pengasuhan itu adalah teori klasik dari Diana Baumrind. Dalam perkembangannya, banyak ahli sepakat untuk menambahkan 1 gaya pengasuhan lagi berdasarkan pada cara orangtua dalam memenuhi kebutuhan anaknya, yaitu *uninvolved* atau *neglect* atau Pembiaran. Gaya ke-4 ini merujuk pada orangtua yang mengabaikan kebutuhan fisik dan emosi anak, juga keamanan, kesehatan, dan perawatan anak.



Ciri-cirinya:

1. Sering tidak berada di rumah dan meninggalkan anaknya sehingga anak harus mengurus dirinya sendiri.
2. Orangtua lebih nyaman beraktivitas tanpa anak.
3. Tidak kenal dan tidak peduli dengan lingkungan dan orang-orang yang berada di sekitar anak (teman, guru, dsb).
4. Menjadikan pekerjaan atau kesibukan sebagai alasan ketidakhadiran/keterlibatan sebagai orangtua.

Hasil dari pola asuh ini anak akan terluka secara emosi dan fisik.

Apapun gaya pengasuhan Anda sekarang, remaja hanya butuh kenyamanan, dimengerti, dan merasa didengarkan oleh orangtua. Apakah gaya Anda sudah sesuai dengan kebutuhan itu?

Orangtua perlu bertindak sebagai mentor bagi remaja dan mengembangkan pola komunikasi yang dapat mendorong remaja berkembang lebih optimal.

Hal yang patut selalu diingat, remaja tengah mengalami perubahan. Ia bukan lagi anak-anak, tetapi juga belum benar-benar menjadi orang dewasa. Ia butuh pendampingan untuk melalui masa perubahan itu. Orangtua pernah mengalami masa-masa itu tetapi tidak begitu dengan remaja.

Remaja juga bukanlah cetakan atau duplikasi orangtua. Mereka adalah individu yang kelak harus mandiri menentukan pilihan dan jalan hidupnya. Mereka butuh konsep diri yang positif untuk mengetahui kemampuan diri dan apa yang mereka inginkan dan yakini.

Konsep diri terbentuk dari hasil interaksi dengan keluarga dan lingkungan pertemanan. Ini butuh proses, tidak bisa sekali jadi. Salah satunya lewat interaksi di rumah.



PANDUAN MENUJU BAB BERIKUTNYA

Untuk mengetahui seperti apa gaya pengasuhan Anda sebagai orangtua, silakan memilih satu dari tiga pernyataan di setiap nomornya, sesuai dengan yang Anda pikir atau kerjakan saat ini. Tidak perlu dipikirkan terlalu lama, tentukan pilihan Anda segera setelah membaca pernyataan.

Ada baiknya pula untuk mengajak suami/isteri Anda untuk bersama-sama mengisi kuesioner ini agar mengetahui gaya pengasuhan masing-masing. Setelah itu Anda bisa mendiskusikan gaya pengasuhan yang dirasa paling efektif diterapkan di rumah.



1	O	Anak-anak harus bersikap seperti yang saya harapkan, tentu ada <i>reward</i> bila mereka melakukannya, dan ada hukuman bila dilanggar.
	A	Saya percaya bahwa lebih penting keluarga saya belajar bagaimana caranya mencapai suatu tujuan dari pada hasil dari tujuan itu sendiri.
	P	Saya bertanggung-jawab atas kesuksesan dan kegagalan anggota keluarga saya, maka saya akan mengambil alih pekerjaan agar mereka tidak gagal.
2	O	Tanggung jawab saya adalah menetapkan semua tujuan setiap anggota keluarga dan melayani mereka.
	A	Prinsip saya adalah mengembangkan semangat keluarga saya dalam mengatasi tantangan yang muncul.
	P	Saya memenuhi semua keinginan anak-anak saya dan membiarkan mereka melakukan sesuatu sesuai keinginan mereka.
3	O	Nilai-nilai yang saya pahami harus disampaikan pada keluarga saya, dan anak saya boleh memilih nilai mereka sendiri ketika mereka sudah cukup besar untuk membuat keputusan.
	A	Di keluarga saya, lebih penting untuk mencapai tujuan bersama daripada prestasi individual.
	P	Saya yang bersalah jika anak saya melakukan kesalahan.

4

O

Peran saya dalam keluarga adalah untuk menentukan kesan keluarga ini di lingkungan sosial.

A

Salah satu tugas penting sebagai orangtua adalah mengajarkan anak untuk mampu menentukan sendiri tujuan yang ingin dicapainya.

P

Orangtua saya dulu sangat keras, jadi saya ingin anak saya memiliki kebebasan yang tidak saya dapatkan.

O

Sebelum anak saya mampu mengambil keputusan sendiri, maka tugas saya memutuskan yang terbaik untuk mereka.

A

Saya ingin anggota keluarga saya mampu saling mempercayai dan mengandalkan dalam menyelesaikan masalah.

P

Anak saya menyalahkan saya atas masalah yang mereka hadapi, dan saya sepakat karena saya merasa bersalah.

O

Peran saya dalam keluarga ini adalah untuk menetapkan aturan dan memastikan semua berjalan sesuai dengan harapan saya.

A

Orangtua harus mendengarkan anaknya dan menghargai apa yang mereka inginkan dan butuhkan.

P

Saya memotivasi keluarga saya dengan membuat mereka merasa bersalah ketika mereka melakukan kesalahan.

6

7

8

9

10

	O	Selama anak-anak tinggal di dalam rumah saya, maka mereka harus ikut aturan yang saya terapkan.
	A	Saya bertanggung-jawab terhadap anak saya dan mereka harus berlatih untuk membuat keputusan.
	P	Saya ingin anak saya menjadi anak yang baik karena ia ingin saya bangga padanya.
	O	Saya bertanggung jawab atas semua keputusan yang ada di keluarga ini.
	A	Setiap perilaku anak pasti ada konsekuensinya, baik atau buruk.
	P	Saya harus memberikan kehidupan yang baik pada anak saya karena saya orangtuanya.
	O	Seringkali saya yang memutuskan mengenai perilaku dan konsekuensi yang terjadi di keluarga ini.
	A	Kebahagiaan orangtua adalah menyaksikan anak mencapai tujuannya.
	P	Saya ingin keluarga saya mengenang pengorbanan saya untuk mereka.
	O	Saya harus dihormati oleh seluruh anggota keluarga ini.
	A	Yang paling penting dalam keluarga saya adalah hubungan yang hangat antara orangtua dan anak.
	P	Anak-anak tidak boleh mendapatkan tekanan dari orangtuanya.

Setelah Anda dan pasangan masing-masing mengisi kuesioner di atas, bandingkan jawaban Anda dan pasangan serta diskusikan ketika ada perbedaan.

Setelah itu Anda dan pasangan menelusuri kembali gaya komunikasi selama ini dan bagaimana gaya komunikasi tersebut merupakan refleksi dari gaya pengasuhan Anda. Sudah sesuaikan ini dengan harapan Anda berdua?



CARA ORANGTUA MENYIKAPI EKSPEKTASI PADA ANAK YANG TIDAK TERWUJUD



skata

TipSkata

1.

Mimpinya bukan mimpiku

Munculnya beragam profesi baru akibat kemajuan teknologi merupakan fakta yang harus diterima orangtua sebagai generasi terdahulu. Sehingga tidak semestinya orangtua memaksakan harapan dan mimpinya kepada anaknya.

2.

Cermati kembali

Apakah anak merasa senang dan nyaman ketika menjalani harapan & mimpi orangtua? Jika tidak, berarti saatnya orangtua menilik dan mencermati kembali prosesnya.

3.

Membimbing bukan memaksakan

Tugas orangtua adalah memfasilitasi dan membimbing, bukannya memaksakan. Lebih baik kita mempersiapkan anak agar mereka dapat memilih jalannya sendiri dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

4.

Percaya

Dengan diberi kepercayaan, anak akan lebih luwes dalam proses mencapai mimpinya. Yakinlah pula bahwa mimpi yang ingin dicapai oleh anak kita adalah untuk kebaikan bersama.

skata



“

Rumah adalah di mana
kamu merasa di rumah
dan diperlakukan baik.

- Dalai Lama -

BAGIAN III

Cara Bicara

Bagian ini akan mengupas satu demi satu berbagai wilayah topik yang umumnya dihadapi oleh orangtua ketika berhadapan atau berkomunikasi dengan remaja. Wilayah topik di sini secara umum merujuk pada *International Guideline on Sexual Education* yang diterbitkan oleh UNESCO (Badan PBB untuk Pendidikan) pada tahun 2017. Namun dalam pemilihan fokus dan penekanan, tim penyusun juga melakukan survey pada remaja terkait isu dan permasalahan yang dihadapi remaja yang menurut mereka seharusnya orangtua tahu. Sebaliknya hal yang sama juga ditanyakan pada orangtua.

Berikut adalah tujuh (7) wilayah topik tersebut.

Rumah dan Keluarga	Aturan di rumah, pembagian pekerjaan rumah tangga, tantangan kehidupan
Pertemanan dan Relasi Sosial	Memilih teman, teman tidak sesuai harapan, pengaruh teman sebaya, idola remaja, pacaran, <i>backstreet</i> , dan kekerasan dalam pacaran, perundungan (<i>bullying</i>) dan tekanan kelompok bermain
Perilaku Berisiko	Merokok, tawuran, narkoba, remaja melanggar hukum
Literasi Digital	Aturan penggunaan gawai, kontrol gawai, adiksi gawai, jejak digital

Kesehatan Mental	Stres dan depresi, tanda-tanda, dan pencegahannya
Kesehatan Seksual dan Reproduksi	Citra diri remaja, pendidikan seksual, pubertas, dorongan seksual, penyakit infeksi menular seksual
Perencanaan Masa Depan	Kapan mulai membicarakannya, bagaimana jika terjadi perbedaan pandangan, apa saja yang bisa dibicarakan

Orangtua dalam membaca wilayah topik ini dapat melakukannya secara berurutan, namun dapat juga langsung membaca pada bagian yang dianggap paling relevan. Setiap wilayah topik dan sub topiknya akan dilengkapi dengan kasus yang diambil dari keseharian beserta tips cara bicara orangtua merespon kasus tersebut.

CARA BICARA

Rumah dan Keluarga

Menjelang pukul 24.00, Ria (17) baru tiba di rumah setelah menghadiri pesta ulang tahun temannya di sebuah kafe. Dengan susah payah, ia berusaha membuka pintu belakang. Siang tadi ia sudah berpesan pada Mbak Nah agar jangan mengunci pintu itu. Dari balik tirai jendela, Mbak Nah mengintip dan memberi kode tidak bisa membantu Ria. Setelah hampir 30 menit, barulah pintu terbuka. Sambil menangis, Ria masuk ke dalam.

Di ruang tengah, Mama dan Papa meminta Ria duduk lalu memulai ceramahnya. "Mama tidak ingin kamu kebiasaan pulang malam, bergaul tidak jelas. Jakarta ini tidak aman. Apalagi kamu cewek. Kalau kamu diapa-apain orang jahat, bagaimana?". Ria berusaha menjelaskan, selama pesta ia tidak ikut merokok atau minum-minum. Saat pulang, ia diantar Santi, teman sekelas yang juga dikenal Mama. Perjalanan terkendala macet karena ada kecelakaan lalu lintas sehingga terlambat sampai di rumah. Namun, Mama dan Papa seperti tidak mau mendengarkan. "Ah, alasan saja. Mana Mama tahu benar atau tidak". Dengan hati dongkol, Ria hanya bisa diam.

Cerita di atas terasa akrab?

Seringkali remaja dan orangtua terjebak pada kondisi seperti ini. Remaja sedang bercerita, orangtua malah menghakimi. Ujung-ujungnya, remaja jadi malas curhat lagi. Orangtua kehilangan akses pada kehidupan anak/remajanya.

Sebaiknya pada situasi seperti ini, yang pertama kali harus dilakukan orangtua adalah: membuka pintu agar supaya remaja bisa masuk.

Tahan dulu amarah dan interogasi. Biarkan remaja masuk kamar dan istirahat. Kenapa? Daripada berantem tengah malam dalam kondisi capek dan mengantuk, lantas lain kali remaja memilih untuk tidak pulang justru akan menimbulkan banyak masalah baru.

Paginya, siapkan diri untuk mendengar alasan remaja. “Kak, tolong jelaskan kenapa tadi malam Kamu pulang terlambat?” Dengarkan penjelasan remaja. Jangan memotong penjelasannya. Bila ada yang perlu ditanyakan untuk memperjelas situasi, tanyakan dengan menggunakan kalimat tanya, jadi bukan berupa konfirmasi prasangka yang mungkin lebih mirip tuduhan. Misalnya, “Kenapa Kamu tidak menelpon mama untuk bilang bahwa jalanan macet?” akan lebih baik daripada, “Kamu gak telpon mama karena kamu pasti kehabisan pulsa kan?”

Bila sudah ada kesepakatan dan aturan, ingatkan lagi mengenai hal ini dan tanya bagaimana tanggung jawab serta komitmen anak terhadap kesepakatan tersebut.

Orangtua berhak menyampaikan kekhawatiran, perasaan, dan kekusaran yang dirasakan orangtua. Hindari mengomel panjang lebar. Gunakan “*I Message*” bahwa “Papa dan mama khawatir sekali ketika tidak ada kabar dari Ria”.

Konsekuensi atau hukuman? Kalau konsekuensi, ini sudah harus ada ketika membuat kesepakatan. Jadi bukan karena emosi lalu menghukum sana-sini.

ATURAN DI RUMAH

Salah satu yang menjadi potensi konflik dengan remaja adalah aturan di rumah. Rumah butuh aturan main agar tidak terjadi bentrok kepentingan antar-anggota keluarga.



Rini

Rini (17) pulang ke rumah pukul 22.30. Sesampainya di rumah, papa memarahinya. Rini bingung karena saat pamit berangkat, papa mengizinkan dan tidak memberi batasan jam pulang. Papa berpikir, Rini semestinya sudah bisa berpikir sendiri bahwa pulang bermain tidak boleh terlalu malam. Rini ngambek karena papa kemudian membuat aturan larangan ke luar rumah.

Aturan di rumah dibuat agar setiap anggota keluarga memiliki patokan dalam berperilaku dan berkegiatan. Jika tidak ada aturan, standar perilaku bisa jadi berubah-ubah. Misalnya, hari ini boleh makan sambil menonton televisi. Namun, keesokannya melakukan hal yang sama berbuah hukuman tidak mendapat uang saku. Ini membuat bingung remaja, aturan yang benar yang mana.

Dengan adanya kesepakatan mengenai aturan, remaja dapat mengarahkan dirinya untuk berperilaku sesuai dengan batasan yang disepakati. Ketika membuat aturan, kedua belah pihak (orangtua dan remaja) berhak untuk menyampaikan pemikirannya dan

mempertimbangkan tanggapan dari pihak lain.

Agar diskusi nyaman, buat suasana yang menyenangkan terlebih dahulu. Pembicaraan dapat berlangsung santai, namun tetap serius agar kesepakatan tercapai. Mungkin saja diperlukan beberapa kali diskusi untuk mencapai kesepakatan. Tidak masalah, asalkan tiap pihak tetap memegang komitmen atas diskusi yang dilaksanakan. Seperti layaknya rapat di kantor.

Orangtua dapat membuka diskusi dengan mengutarakan kebutuhan untuk dibuat aturan, misalnya “Papa mama sering khawatir dan cemas kalau tidak tahu posisi kamu. Saking cemasnya, kami jadi ngomel ketika kamu pulang. Bagaimana ya caranya supaya kami bisa tau posisimu?” atau “Apa yang bisa Kamu lakukan supaya papa mama gak cemas?” Minta remaja untuk menyampaikan pendapatnya dalam bentuk teknis atau perilaku. Lanjutkan diskusi, termasuk bila perlu menetapkan batasan jam pulang. Tentu disesuaikan dengan kebutuhan remaja. Aturan di tiap rumah tentu berbeda-beda. Jika ada keberatan, sampaikan dengan menggunakan ‘*I Message*’, seperti “Hmmm.. jam 22 pada hari sekolah ya? Mama khawatir kamu akan sulit bangun pagi dan tidak bersemangat di sekolah. Bagaimana kalau pukul 20? Jadi sampai di rumah, Kamu masih bisa istirahat sebentar, lalu belajar atau mengerjakan tugas sebelum waktu tidur. Bagaimana pertimbanganmu?”

Aturan di rumah dibuat oleh anggota rumah berdasarkan kesepakatan. Aturan di sebuah keluarga bisa berbeda dengan aturan di rumah keluarga lainnya. Kadang-kadang, kebiasaan bisa saja menjadi aturan tidak tertulis. Demikian pula dengan perilaku yang bersifat normatif.

Apa saja yang perlu dibuat sebagai aturan untuk remaja? Salah satunya, aturan mengenai jam tiba di rumah dan prosedur memberi tahu bila terlambat pulang. Contoh lain, aturan berapa kali dalam sebulan remaja boleh pergi bersama teman-teman di akhir pekan; dan aturan mengurus dan bertanggung jawab terhadap kamarnya.

Tentukan aturan yang hendak Anda buat bersama keluarga:

1.

2.

3.

4. dst.

PEMBAGIAN PEKERJAAN RUMAH TANGGA



Vina

Vina protes kepada sang mama karena setiap Minggu ia harus mengepel dan mencuci piring. Sementara, kakaknya Vito boleh hanya tidur-tiduran sambil bermain “game” di ponselnya. Mama beralasan, Vina yang kelak akan menjadi istri, lebih membutuhkan keterampilan rumah tangga ketimbang kakaknya.

Remaja perlu ditumbuhkan jiwa tanggung jawab dan kemandiriannya. Salah satunya, melalui pemberian tugas rutin rumah tangga. Aturan yang sama berlaku untuk remaja laki-laki dan perempuan.

Apa pentingnya pembagian tugas rumah tangga? Orangtua dapat menanamkan pemahaman bahwa keluarga identik dengan kebersamaan. Dengan demikian, semua anggota keluarga harus terlibat bila ada urusan yang terkait dengan keluarga. Termasuk pembagian tugas.

Pembagian tugas rumah tangga tidak didasarkan pada perbedaan gender atau jenis kelamin, melainkan pada kemampuan masing-masing. Pembagian tugas sebenarnya merupakan kesempatan latihan bagi remaja untuk hidup mandiri.

Prinsip dalam tugas rumah tangga, yakni satu tahun usia = satu tugas (rumah tangga) yang dimulai dari aktivitas rutin harian. Misalnya:



Usia 1 tahun → 1 tugas = minum sendiri
Usia 2 tahun → 2 tugas = minum dan makan sendiri
Usia 3 tahun → 3 tugas = minum, makan, dan berpakaian sendiri, dan seterusnya.

Memasuki usia 6 tahun atau masuk SD, anak mulai diberi tambahan tanggung jawab aktivitas rumah tangga. Agar terukur, satu tingkatan kelas mendapat satu tugas rumah tangga. Misalnya, saat kelas satu SD, anak diberi tanggung jawab membuang sampah dapur tiap malam. Pada saat kelas 6, diharapkan ia sudah bisa mengerjakan enam macam tugas rumah tangga secara rutin tanpa perlu diingatkan. Jika anak masih terus butuh diingatkan, orangtua dan anak perlu duduk bersama untuk evaluasi.

TAHAPAN PENERAPAN TANGGUNG JAWAB:



Pengenalan

Tiap aktivitas harus dikenalkan lebih dahulu, dengan cara anak mengamati atau terlibat langsung dalam aktivitasnya.



Latihan

Ajari anak melakukan kegiatan dari awal hingga akhir beserta indikator keberhasilannya. Misalnya, menyiram halaman dianggap selesai bila seluruh permukaan tanah di pot sudah terlihat basah dan selang tergulung rapi, disimpan di sudut rumah. Namun, standar hasil pengerjaan tidak bisa disamakan untuk semua usia.



Kesepakatan

Tugas rumah tangga bukan merupakan hukuman, melainkan sarana latihan dan peran aktif dalam keluarga. Beri pilihan tugas yang ingin dikerjakan anak, termasuk kapan dan bagaimana ia melakukannya. Sampaikan bahwa orangtua akan memantau pekerjaannya selama beberapa waktu.

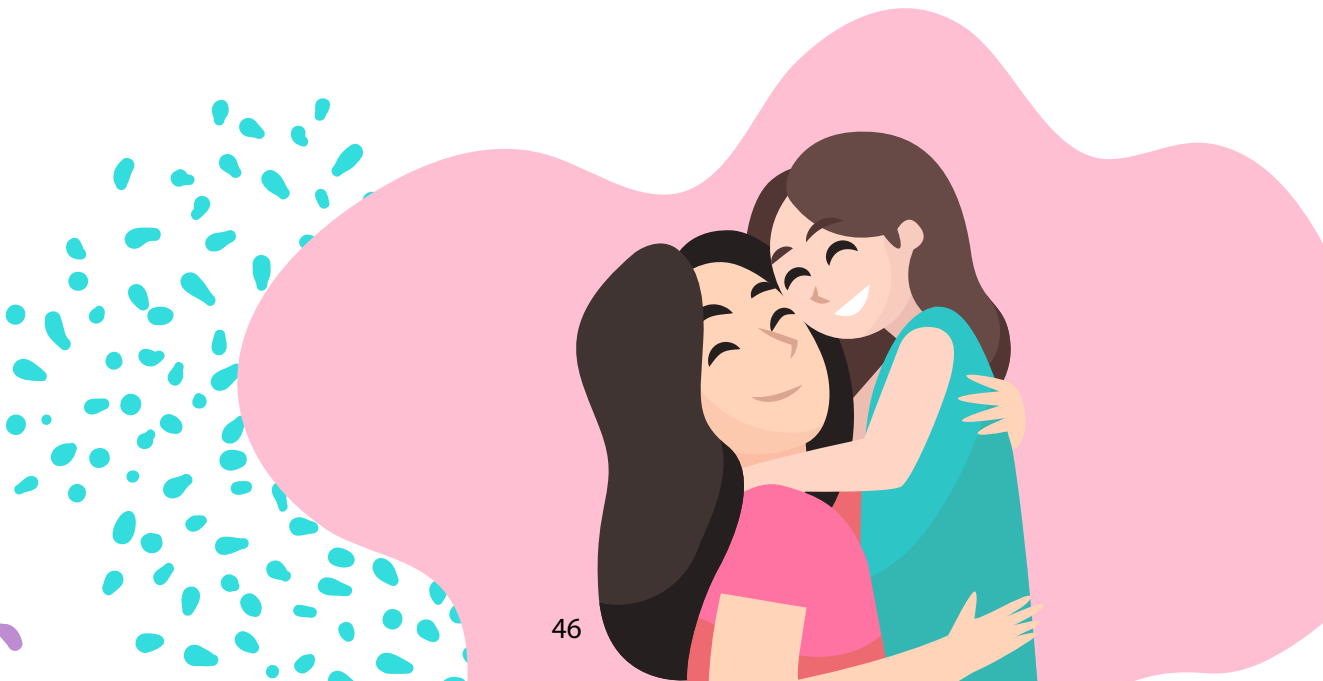


Pelaksanaan dan pantauan

Orangtua harus tetap memantau pelaksanaan tugas rumah tangga oleh anak tanpa komentar. Anak mungkin akan bekerja dengan caranya sendiri. Biarkan saja. Orangtua hanya perlu mengingatkan indikator keberhasilan. Dengan seringnya latihan, anak akan menemukan cara yang efektif dan efisien.

Bagaimana jika anak lalai?

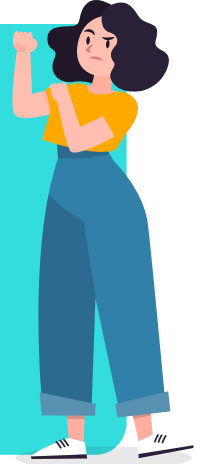
Jangan ambil alih tugasnya. Anak atau anggota keluarga lainnya harus memahami akibat tidak menjalankan tugas. Tidak perlu mengomel atau menyindir. Tunjukkan saja apa yang terjadi dan bagaimana memperbaikinya. Tugas rumah tangga adalah sarana belajar anak. Wajar jika masih ada kekurangan atau kesalahan. Orangtua perlu bersabar menikmati prosesnya karena suatu saat akan terlihat hasilnya.



TANTANGAN KEHIDUPAN



Kehidupan Meri (15) semula sempurna. Ia hidup di rumah yang nyaman dengan adik dan kedua orangtua. Sekolahnya menyenangkan dengan tambahan uang jajan. Namun, setahun belakangan kehidupannya berubah. Orangtuanya sering cekcok yang berakhir pada perceraian. Meri dan adiknya kini hanya hidup bersama sang ibu. Mereka sekarang tinggal di rumah kontrakan. Jangan- kan uang jajan, uang SPP sekolah pun sering menunggak. Ibunya yang kini harus bekerja sebagai pramuniaga toko, sudah seminggu sakit dan tidak bisa bekerja.



Terkadang tidak dapat dihindari, remaja harus mengalami tantangan kehidupan karena perubahan kondisi keluarga, seperti orangtua meninggal dunia, sakit keras, bercerai, atau ekonomi keluarga hancur karena orangtua terkena PHK atau bisnisnya bangkrut.

Dihadapkan pada fase pencarian jati diri saja sudah sulit, apalagi ditambah dengan tantangan kehidupan. Tidak heran, jika banyak remaja yang kebingungan, tidak paham dengan apa yang menimpa mereka, apalagi bagaimana harus menyikapinya.

Dalam kondisi seperti ini, remaja rentan mengalami *broken home* atau lari ke perilaku menyimpang. Peran orangtua lah untuk menjelaskan peristiwa yang terjadi agar anak mendapat pemahaman yang tepat.



Tips cara bicara orang tua dalam kondisi tersebut:

- Orangtua tetap tenang
- Melibatkan anak dan bersikap jujur kepada mereka. Termasuk bercerita bila ada kendala yang dihadapi serta dampak terhadap kehidupan keluarga
- Meyakinkan anak bahwa orangtua akan tetap menjadi pelindung terbaik dalam kondisi sesulit apapun
- Hindari mencari kambing hitam
- Tetap menjalankan rutinitas seperti biasa
- Luangkan lebih banyak waktu untuk bersama remaja
- Dorong remaja mengeluarkan perasaan dan uneg-unegnya

Berbicara terbuka apa adanya dapat membuat anak merasa penting, dilibatkan, dan membuatnya tahu apa yang diharapkan darinya. Dengan demikian, anak tidak bingung dan hilang arah. Namun, bersikap jujur bukan berarti berkeluh kesah, menceritakan masalah tanpa solusi, atau meminta anak mencari solusi. Orangtua tetap harus menjadi figur pelindung dan pegangan bagi anak.



「TipSkata」

**TIPS BERBICARA YANG BAIK PADA ANAK,
WALAUPUN SAAT **KONDISI MARAH.****



skata

「TipSkata」

Tarik Nafas Panjang

Aturan 555, tarik nafas 5 detik, tahan 5 detik dan buang 5 detik. Tujuannya agar tubuh rileks. Tindakan ini membantu kita untuk dapat berfikir jernih.

Keluar Ruangan Sejenak

Mundur sejenak dari situasi yang memanas membuat kita dapat menetralkan diri dari potensi hilang kesabaran.

Katakan yang Dirasakan

Saat amarah datang, kita bisa mengucapkannya secara langsung pada anak dengan nada rendah, setenang mungkin, seperti, "Ibu pengen banget marah, tolong ya, Nak, stop lompat-lompat di kasur."

Lihat dari Sudut Pandang Anak

Hal ini akan membantu kita memahami apa yang dipikirkan oleh anak, dan kenapa dia melakukan hal yang membuat kita marah.

Ucapkan "Mantra"

Kita bisa memilih "mantra" atau sejenis kalimat penenang yang terbukti ampuh untuk menguasai kembali emosi kita misalnya "Aku sayang anakku lebih dari" (sebutkan benda yang ia rusak, misal piring, karpet, dll).

Nyanyikan Amarah

Terdengar aneh memang, tapi menyanyikan kata-kata yang ingin kita ucapkan saat marah membuat emosi tersebut lebih sulit muncul.

skata

The background features several large, organic, wavy shapes in pink, teal, purple, and orange. In the top right corner, there is a yellow semi-circle with blue dashed lines underneath it, resembling a sun or a moon. Scattered throughout the background are numerous small, pink, pill-shaped or oval specks.

“

Hal yang paling baik untuk mengetahui
bahwa anda bisa mempercayai orang
adalah mencoba mempercayai mereka.

- Ernest Hemingway -

CARA BICARA

Pertemanan dan Relasi Sosial

Mama tidak habis pikir mengapa Okta (17) belakangan sering melanggar aturan. Sering sampai rumah pukul 18.00. Padahal, sekolahnya sudah selesai pukul 15.00 dan jarak sekolah ke rumah hanya 1 kilometer. Alasannya, Okta bermain ke rumah teman yang sayangnya belum Mama kenal. Sudah beberapa kali teguran, namun Okta tetap ngeyel. Menurutnya, ia butuh teman mengobrol tentang grup band yang tengah ia gemari dan ini tidak ia peroleh di rumah.

Aspek relasi dan kehidupan sosial mendapat porsi perhatian lebih pada remaja dibandingkan aspek lainnya. Ini terkait kebutuhan remaja untuk merasa diterima dan “sama” dengan sebayanya. Juga sebagai persiapan untuk menjalin relasi yang lebih intim di masa dewasa untuk memenuhi tugas perkembangan selanjutnya.

Di sisi lain, hubungan remaja dan orangtua justru berpotensi rentan. Bukan semata karena pertemanan remaja, melainkan juga karena semakin berkurangnya interaksi antara kedua pihak. Saat anak memasuki usia remaja, karier orangtua biasanya memasuki jenjang menengah atau bahkan mencapai posisi tinggi. Ini berakibat waktu orangtua yang semakin berkurang untuk berinteraksi dengan remaja.

Remaja juga semakin sibuk dengan kegiatannya, terkait pelajaran dan hobi. Akibatnya, frekuensi bertemu dan berbicara semakin sedikit. Kedua pihak kesulitan memaknai interaksinya.

Ujung-ujungnya, remaja merasa tidak dipahami karena saat ada kesempatan bertemu, orangtua lebih banyak memberi nasihat atau menanyakan hal standar, seperti pelajaran. Orangtua juga mengeluh karena anak remajanya terasa semakin jauh dan sulit dimengerti karena berlaku seenaknya.

MEMILIH TEMAN

Remaja merasa teman bisa mengerti dan memahami dirinya. Kalau mereka bicara dengan cepat dan sepotong, atau lompat topik sini dan sana, teman bisa cepat 'nyambung' dan menerima. Orangtua dapat membantu remajanya untuk membuat semacam kategori tentang bagaimana teman yang baik dan menghindari teman yang membawa pengaruh buruk.

- Perbincangan di rumah dengan remaja dapat menjadi pintu masuk untuk menanyakan pergaulan remaja dengan teman-temannya. Dengarkan remaja dan gunakan pertanyaan terbuka saat bertanya. Pertanyaan terbuka membutuhkan jawaban yang terbuka dan luas. Kebalikannya adalah pertanyaan tertutup yang hanya membutuhkan jawaban ya, tidak, atau satu dua kata saja. Model komunikasi dengan pertanyaan-pertanyaan terbuka akan mendorong remaja mudah membicarakan masalah yang tengah dihadapinya.
- Saat berbincang, orang tua dapat berbagi pengalamannya dalam berteman. Ini membantu remaja memahami model-model pertemanan.

- Orang tua dapat menjadi contoh bagi remaja dalam membangun dan menjaga pertemanan yang positif, misalnya dengan teman-teman, pasangan, atau kolega kerja. Remaja akan belajar saat mengamati hubungan pertemanan orang tua yang di dalamnya ada rasa saling hormat, empati, dan semangat positif penyelesaian konflik saat terjadi masalah.
- Teman yang baik adalah yang perhatian, melibatkan remaja dalam kegiatannya, dan memperlakukan remaja dengan rasa hormat.
- Jika ada teman-teman yang dikenal orang tua dan dirasa baik, dorong remaja untuk bergaul dengan mereka lewat kegiatan yang sama-sama diminati, seperti hobi, olahraga, atau kegiatan lainnya.
- Dorong remaja untuk memperluas pergaulannya dengan bermacam-macam teman, tidak hanya di sekolah tetapi juga di kelompok sosial, olahraga, kerabat dan tetangga. Dengan demikian, remaja dapat segera beralih ke pertemanan lainnya jika mereka terjebak pada pertemanan yang salah.
- Upayakan orang tua mengenal teman-teman remajanya dan ambil kesempatan ini untuk mengamati interaksi sosial mereka. Dorong remaja untuk memiliki lebih banyak teman dan beri mereka ruang di rumah Anda.




TEMAN TIDAK SESUAI HARAPAN

Pulang sekolah, Aji mengajak Bayu main ke rumah dan mengenalkannya pada Papa. Aji membanggakan Bayu sebagai teman yang paling paham urusan band-band yang sedang digemari anak muda. Bayu putus sekolah. Aji mengenalnya saat festival band. Bayu berambut gondrong, merokok, dan cenderung sembarangan. Papa tidak menyembunyikan ekspresi wajahnya yang tidak menyukai Bayu. Ia menilai Bayu kurang sopan santun. Aji menjadi gusar dibuatnya.

Bagi remaja, teman berperan penting dalam kehidupan karena temanlah yang mampu memahami dirinya. Mereka nyambung saat membicarakan topik apapun. Tidak seperti orangtua yang lebih banyak bertanya tentang urusan sekolah atau memberi petuah.

Teman menerima remaja apa adanya. Sedangkan orangtua sibuk menjejali remaja dengan sederet norma “apa kata orang”. Tidak heran, jika banyak remaja pergi menghindar dari orangtuanya yang enggak asyik.

- Remaja menganggap teman (sebaya) sangat penting karena mereka menerima remaja apa adanya.
- Orangtua hanya perlu menerima dan mendengarkan remaja.



Orangtua dapat melakukan tahapan komunikasi pada saat remaja sudah merasa nyaman dengan kehadiran orangtua, dan orangtua sudah siap untuk membahas. Lakukan diskusi dengan remaja. Mulai dengan bertanya apa yang membuat remaja tertarik berinteraksi dengan teman-temannya. Orangtua dapat menyampaikan kekhawatiran dengan menggunakan '*I Message*'. Mungkin pada diskusi pertama remaja tidak banyak berkomentar. Biarkan dulu, beri waktu untuk mereka memikirkan pesan orangtua. Tetap jalin relasi positif dengan remaja.

Usahakan terus untuk mendekat agar remaja merasa ia sangat dihargai oleh orangtuanya. Tidak usah menyindir atau berulang-kali menyampaikan pesan yang sama. Pada kesempatan diskusi lainnya, tanyakan pada remaja apakah ada kesulitan terkait melepaskan diri dari pertemanan yang mengkhawatirkan. Tawarkan pada remaja apa yang dapat dibantu orangtua agar remaja dapat memisahkan diri dari pertemanan tersebut, mungkin bisa dengan berkegiatan terkait hobi di tempat lain sehingga bertemu dengan teman-teman yang sama asyiknya dan lebih positif pertemanannya.

Sebenarnya, remaja hanya perlu diterima dan didengarkan. Bukan berarti, orangtua tidak boleh memberi nasihat atau panduan bagi remaja. Boleh, bahkan harus! Namun, caranya disesuaikan dengan remaja.

Orangtua hanya perlu mengingat, mengapa remaja membutuhkan temannya. Jika orangtua keberatan dengan teman anak remajanya, orangtua perlu memberi pendahuluan dan pendekatan sebelum menyatakan keberatan. Tanpa itu, dijamin remaja akan langsung balik kanan dan makin nempel dengan temannya.

Kunci mengatasi hal ini ada pada orangtua. Apakah orangtua bersedia meluangkan waktu untuk melakukan proses pendekatan dengan anak remajanya, agar ia bisa melepaskan diri dari teman yang tidak sesuai harapan orangtua.



PENGARUH TEMAN SEBAYA

Orangtua bisa membantu remaja dalam mengatasi tekanan kelompok sebayanya.

- Diskusikan dengan remaja bagaimana bila mereka mengalami tekanan dari kelompok sebaya untuk melakukan tindak kejahatan atau membahayakan. Misalnya, remaja dipaksa minum minuman beralkohol atau mencuri. Diskusikan bagaimana upaya remaja menghadapi situasi tersebut.
- Cari kata atau kode yang disepakati bersama yang berguna bagi remaja saat menemui situasi berbahaya dan butuh pertolongan. Kode ini bisa lewat pesan pendek atau sambungan telepon.
- Berdiskusi tentang perilaku berisiko bersama teman sebaya, sebenarnya bukan bahasan yang lazim bagi remaja. Perilaku berisiko itu seperti kebut-kebutan, merokok, minum minuman beralkohol, obat-obatan, olahraga ekstrim, hingga seks bebas. Namun begitu, luangkan waktu untuk berdiskusi tentang risiko dan konsekuensi masing-masing perbuatan, pengaruh kelompok sebaya, perilaku bertanggung jawab, dan gaya hidup sehat.
- Bantu remaja untuk berpikir antisipatif terhadap pengaruh kelompok sebaya. Misalnya, kelompok sebaya mereka mungkin mendorong melakukan sesuatu dengan kata-kata pancingan “keren”, “coba dulu saja”, atau “berani enggak kamu?”. Diskusikan apa yang akan remaja lakukan. Dorong remaja untuk memikirkan berbagai respon. Respon yang dipilih dibuat secara sadar.

- Ciptakan kesempatan agar remaja bisa bergabung dengan teman sebayanya agar bisa belajar satu sama lain. Rancang kegiatan olahraga, sosial, dan ekstrakurikuler seperti pidato, band, teater, dan sebagainya. Lewat kegiatan ini, remaja belajar keterampilan kunci, seperti kemandirian dan mengatasi kesulitan lewat sederet pengalaman. Hindari terlalu ikut campur dalam kegiatan remaja karena mereka sedang menghabiskan waktu dengan sebayanya.



Tips berkomunikasi dengan remaja

Gunakan berbagai bentuk komunikasi: langsung atau tidak langsung, lisan atau tulisan, seperti chat lewat gawai.



Proaktif.

Dengarkan. Hindari menasihati, apapun bentuk dan isinya. Memberi nasihat, masukan, atau pesan, lakukan pada kesempatan lain saja. Bukan ketika remaja sedang mengutarakan pikiran dan perasaannya.

Terima semua emosi remaja yang muncul. Tidak usah dihentikan, kecuali karena alasan keamanan. Sampaikan perasaan orangtua dengan *I message*, beri apresiasi dan empati.

Lafal jelas, intonasi, dan tempo tepat. Gunakan nada bicara biasa atau datar, tidak melengking atau mendadak ngegas. Remaja peka terhadap perubahan emosi orang lain dan tidak suka kejutan.

Gunakan intonasi untuk memberi penekanan pada hal yang perlu diperhatikan remaja.

Setelah orangtua melakukan pendekatan komunikasi dan remaja merasa nyaman, orangtua dapat mulai membahas dan berdiskusi dengan remaja. Mulailah dengan bertanya, apa yang membuat remaja tertarik berinteraksi dengan teman-temannya.

Orangtua dapat menyampaikan kekhawatirannya dengan teknik "*I message*".

I message adalah gaya komunikasi yang memusatkan perhatian pada perasaan pembicara, bukan pikiran pendengarnya.

Misalnya, ketimbang orangtua mengatakan, "Kenapa sih kamu selalu terlambat?".

Akan lebih baik orangtua menyampaikan, "Mama khawatir dan bingung kalau kamu pulang telat tanpa pemberitahuan".

Pernyataan dengan menggunakan "I" atau "Saya", sangat kontras dibandingkan pesan menggunakan "You" atau "Kamu" yang terasa menyalahkan. Pernyataan dengan "Saya" membuat pembicara lebih asertif tanpa dirasakan menuduh sehingga pendengar tidak merasa diserang. Pernyataan semacam ini juga membantu individu lebih menyadari perilaku yang dipermasalahkan.

Bila digunakan dengan tepat, pernyataan dengan "Saya" dapat mengembangkan pola komunikasi positif antara remaja dan orangtua. Kedua pihak dapat berbagi perasaan dan pemikiran dengan terbuka sehingga perkembangan emosi remaja pun menjadi sehat.

Pada diskusi pertama, mungkin remaja memilih tidak banyak berkomentar. Biarkan dulu. Beri remaja waktu untuk memikirkan pesan orangtua. Tetap jalin relasi positif dengan remaja. Usahakan untuk terus dekat dengan remaja agar mereka merasa dihargai oleh orangtuanya. Tidak perlu menyindir atau menyampaikan pesan yang sama berulang kali.

Pada diskusi berikutnya, tanyakan apa kesulitan mereka untuk melepaskan diri dari pertemanan yang mengkhawatirkan. Tawarkan apabila mereka butuh bantuan untuk memisahkan diri dari pertemanan tersebut. Misalnya, dengan berkegiatan sesuai hobi di tempat yang lain sehingga dapat bertemu teman-teman yang sama asyiknya, namun lebih positif pertemanannya.

Tugas orangtua saat berkomunikasi dengan remaja:

- Mendengarkan
- Memberi rasa nyaman dan aman
- Hindari kalimat menuduh, asumsi, atau menyudutkan
- Mengelola emosi agar tidak keluar kalimat negatif yang dapat merusak hubungan




IDOLA REMAJA

Febri bangun kesiangan lagi. Ia jadi tidak sempat sarapan sebelum berangkat sekolah. Apalagi, kemudian ia sadar belum menyelesaikan PR matematikanya. Papa kesal melihatnya. Belakangan ini, Febri sering tidur larut malam karena asyik menonton band idolanya di saluran YouTube. Papa berniat memutus jaringan “wifi” di rumah agar Febri tidak terus-menerus menonton.

Idola adalah orang yang dikagumi atau panutan. Ada proses identifikasi diri pada figur yang dijadikan idola. Misalnya, seorang anak yang kagum terhadap ayahnya akan mengatakan, “Aku mau jadi seperti papa”.

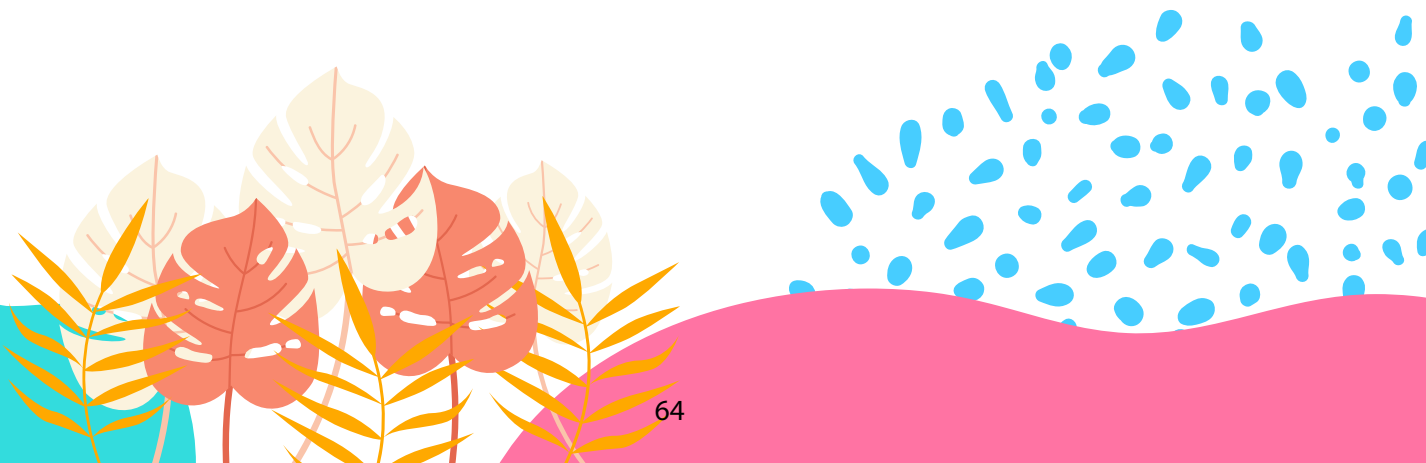
Beranjak besar, wawasan dan lingkungan remaja semakin luas dan beragam. Di lingkungan sekolah, pertemanan, hingga dunia hiburan atau olahraga, mereka menemukan idola-idola baru. Biasanya, mereka tertarik pada kemampuan spesifik yang istimewa dan tidak ditemukan pada kebanyakan orang. Ada kalanya, ini mendorong remaja untuk mencoba menguasai kemampuan yang dimiliki sang idola.

Sampai tahap tertentu, memiliki idola akan membantu perkembangan konsep diri remaja. Namun, jika sudah berlebihan hingga memaksa diri harus sama dengan sang idola, maka remaja sudah butuh bantuan untuk mengarahkan dirinya.



Demikian pula, jika kehidupan hariannya terganggu, seperti nonton video musik hingga larut malam atau tidak mengerjakan tugas sekolah karena sibuk berlatih basket agar menyamai kemampuan idolanya. **Remaja tetap butuh bimbingan dan arahan orangtua** untuk mengatur waktu dan kegiatannya. Nilai-nilai dalam keluarga sangat berpengaruh pada proses identifikasi remaja terhadap idolanya.

Orangtua dapat mengajak remaja berdiskusi mengenai caranya untuk mengatur waktu. Ini merupakan masalah yang umum terjadi pada remaja. Bantu remaja untuk menganalisis bagaimana caranya mereka mengelola waktu dan kegiatannya, bukan langsung menuduh bahwa kegiatannya sia-sia atau menyalahkan band idolanya. Caranya bisa dengan minta remaja untuk menuliskan aktivitasnya sehari-hari termasuk durasinya dan memasukkan kegiatan menonton setelah ia melaksanakan semua kewajibannya. Dengan menuliskan, remaja membuat aktivitasnya menjadi nyata, tidak sekedar dalam bayangan, sehingga ia dapat melakukan pertimbangan dan perencanaan dengan lebih baik.



PACARAN, BACKSTREET, DAN KEKERASAN DALAM PACARAN

Ponsel Mama hampir terlepas jatuh ke lantai, ketika ia menerima pesan dari Mira, ibu dari teman Voni, anaknya. Mira mengirim foto Voni tengah makan berdua di sebuah mall dengan seorang remaja sebaya. Wajah Voni berhias senyum lebar. Sebenarnya, Mama sudah lama curiga. Belakangan, Voni sering pulang terlambat. Alasannya belajar bersama. Saat pulang, anak bungsunya itu akan cepat-cepat masuk kamar. Mama yang berusaha mengorek cerita dari Voni hanya mendapat gerak bibir samar dari Voni. “Udah ah, Ma. Voni mau ngerjain PR dulu”, jawabnya lalu menutup pintu kamar.

Remaja tertarik dengan lawan jenisnya adalah WAJAR. Ini indikator bahwa perkembangan fisik dan psikisnya sesuai usia. Perubahan hormon mendorong remaja mulai tertarik dengan lawan jenis yang menjadi dasarnya kelak untuk menjalin relasi lebih intim guna membangun keluarga.

Dalam kasus di atas, mengapa Voni memilih *backstreet* alias pacaran di belakang (diam-diam), karena ia merasa tidak nyaman dengan sang Mama. Mungkin sebelumnya, ia merasa patah arang karena Mama pernah melarangnya pacaran.

Pada dasarnya, remaja akan terbuka pada orangtua ketika ia merasa aman. Artinya, orangtua tidak akan bereaksi di luar batas toleransi remaja. Tidak akan ada larangan atau hukuman, apalagi sampai diumumkan ke “seluruh dunia” atau dijadikan bahan ledekan.

Yakinkan bahwa orangtua siap dan tenang ketika akan membahas masalah yang sensitif bagi remaja. Jika diperlukan, orangtua dapat membuat kisi-kisi topik yang akan dibicarakan atau bahkan berlatih skenario dengan pasangan. Cara ini dilakukan agar orangtua siap dengan situasi ketika berbincang dengan remaja, tidak melenceng terlalu jauh dari tujuan utama komunikasi, dan mengelola emosi agar pembicaraan mendapatkan solusi yang tepat.

Soal boleh atau tidaknya remaja berpacaran, tergantung nilai-nilai dalam keluarga. Termasuk, soal batasan pacaran yang diperbolehkan.

Secara definisi, pacaran mencakup adanya relasi untuk lebih mengenal satu sama lain. Remaja butuh bimbingan orangtua soal batasan dan arahan tentang kemungkinan yang akan muncul dalam hubungan berpacaran, namun sebaiknya dihindari. Misalnya, keinginan melakukan aktivitas intim, seperti mencium.

Bagaimana orangtua mengatur batasan tersebut, tergantung pada nilai-nilai dalam keluarga. Namun, yang lebih penting adalah bagaimana remaja bisa menghargai diri sendiri dan orang lain.


Belum habis kepusingan Mama menghadapi Voni. Belakangan, ditambah dengan beberapa kejadian “misterius”. Suatu kali, Voni pulang dengan mata sembab. Poni rambut tak mampu menyembunyikan ruam kecil pada pelipisnya. Voni beralasan terkena lemparan bola basket saat latihan. Namun, Mama curiga karena dua hari berikutnya, ruam serupa ditemukan pada tangannya. Kali ini, Voni malah menghindar menatap mata Mama dan langsung menghambur ke kamar. Mama curiga Voni mengalami kekerasan fisik dari pacarnya.

Kenyataan bahwa remaja tidak mau bercerita kepada orangtuanya, menunjukkan ia belum merasa nyaman. Bisa jadi dalam keseharian, hubungan orangtua dan remaja seolah tidak ada masalah. Namun, sebenarnya kedua pihak tidak merasa dekat.

Rasa nyaman tidak bisa dipaksakan. Ia akan tumbuh seiring hadirnya kepercayaan kepada orangtua. Perlu usaha keras orangtua untuk menghadirkan rasa nyaman remaja pada orangtua. Kuncinya, dengarkan remaja.

Tips membuat remaja nyaman:

- Orangtua hadir lebih sering dalam kehidupan remaja.
- Luangkan waktu untuk menjemput sekolah, les, menemani belajar, dan lainnya.
- Habiskan waktu bersama.
- Kencan berdua sambil nonton atau makan.
- Film-film tertentu baik ditonton bersama remaja, sekaligus sebagai sarana menerangkan dunia remaja, seperti film "Posesif" yang mengangkat kasus kekerasan dalam pacaran.
- Hindari paksaan saat remaja bicara.



Setelah remaja mulai terbiasa, orangtua bisa mulai dengan obrolan singkat dan ringan seputar minat remaja. Perlu diingat, orangtua cukup mendengarkan saja. Hindari menasihati, apapun bentuk dan isi nasihatnya. Orangtua juga perlu menjaga komentar dan mengusahakan isi komentar tetap netral.

Setelah remaja merasa nyaman dan percaya, dengan sedikit pancingan saja, ia akan membuka dirinya. Ingat selalu, orangtua cukup mendengarkan dan memberi remaja rasa nyaman dan aman.

Orangtua perlu tetap obyektif dan menjadi contoh bagaimana mengelola emosi. Gunakan “*I message*”. Misalnya, “Ibu senang kamu mau bercerita tentang hal itu” atau “Ibu sedih ketika tahu kisah kamu dari orang lain”.


Atau gunakan kalimat apresiasi, seperti “Terima kasih, Kak, karena sudah percaya ibu dan mau cerita”.

Bisa juga menggunakan kalimat empati, seperti “Kakak pasti bingung ya menghadapi teman seperti itu? Apa yang bisa ibu bantu?”.

Orangtua harus menghindari kalimat bernada menuduh, asumsi, atau menyudutkan remaja. sebelum bicara dengan remaja, orangtua perlu mengelola emosinya terlebih dahulu. Jangan sampai emosi negatif menguasai logika sehingga berakibat rusaknya hubungan yang sudah dibangun orangtua bersama remaja.

Dalam kasus kekerasan dalam pacaran, sikap empati sangat diperlukan. Hindari sikap ingin tahu atau bahkan interogatif.

Ketika remajanya diduga mengalami kekerasan dalam pacaran, orangtua bisa mendekati remaja dengan cara menawarkan obat untuk mengurangi rasa sakit dari luka fisiknya yang terlihat. Orangtua juga tidak perlu bertanya “kenapa”. Cukup fokus saja pada mengobati



remaja. Setelah itu, bisa bertanya tentang apa yang ia rasakan akibat lukanya itu. “Duh, kelihatannya perih ya, Kak. Sakit banget, ya?”.

“Ibu khawatir, deh. Kalau memar seperti ini biasanya karena benturan keras. Kakak pusing enggak?”.

Setelah remaja merasa diperhatikan, disayangi, dan diterima kondisinya, remaja akan bersikap lebih terbuka. Hindari sikap menuduh, tebak-tebakan, atau menyalahkan remaja. Dalam hal ini, yang paling penting adalah sikap penerimaan orangtua.

Jika kedua pihak sudah sama-sama nyaman, orangtua dapat mulai menanyakan apa yang terjadi. Dengarkan penjelasannya tanpa penilaian atau tuduhan. Namun, orangtua boleh bertanya untuk mendapatkan informasi yang lebih jelas.

Misalnya, “Apa yang terjadi pada saat itu, Kak?”, “Mengapa dia memukul kakak?”, atau “Bagaimana perasaan Kakak?”

Saran utama yang perlu disampaikan kepada remaja adalah bagaimana cara melindungi diri dan meminta pertolongan. Remaja akan mampu dan berani memberikan perlawanan dalam posisi tertekan bila ia sudah merasa diterima oleh orangtuanya.

Orangtua bisa menjelaskan tentang hubungan yang sehat antara remaja putri dan putra. Diskusikan ini dalam suasana saling menghargai, yakni orangtua menghargai pendapat dan eksistensi remaja.



- Hubungan yang sehat bersumber dari rasa saling menghargai, memahami, percaya, jujur, dan komunikatif
- Jelaskan adanya kemungkinan orang yang suka menyakiti pacar mereka dan tanda-tanda ke arah sana
- Jelaskan perbedaan antara cinta, nafsu, dan kasmaran
- Tetapkan batasan dan harapan orangtua terhadap remaja
- Tawarkan dukungan

Tanyakan pada remaja:

- Konsep hubungan yang ideal
- Yang dilihat/dicari dari teman dekatnya/pacar
- Pendapatnya tentang cinta sejati
- Pendapatnya tentang orang yang menyakiti pacarnya
- Pendapat remaja tentang hubungan yang sehat dan tidak sehat

PERUNDUNGAN (BULLYING) DAN TEKANAN KELOMPOK BERMAIN

Bully atau perundungan adalah ketika seseorang atau kelompok yang memiliki kuasa lebih tinggi, menyakiti atau membahayakan orang atau kelompok lain yang lebih lemah. Perundungan dapat berkelanjutan dan seringkali disembunyikan dari orang dewasa sehingga sangat mungkin berulang jika tidak dilakukan pencegahan.

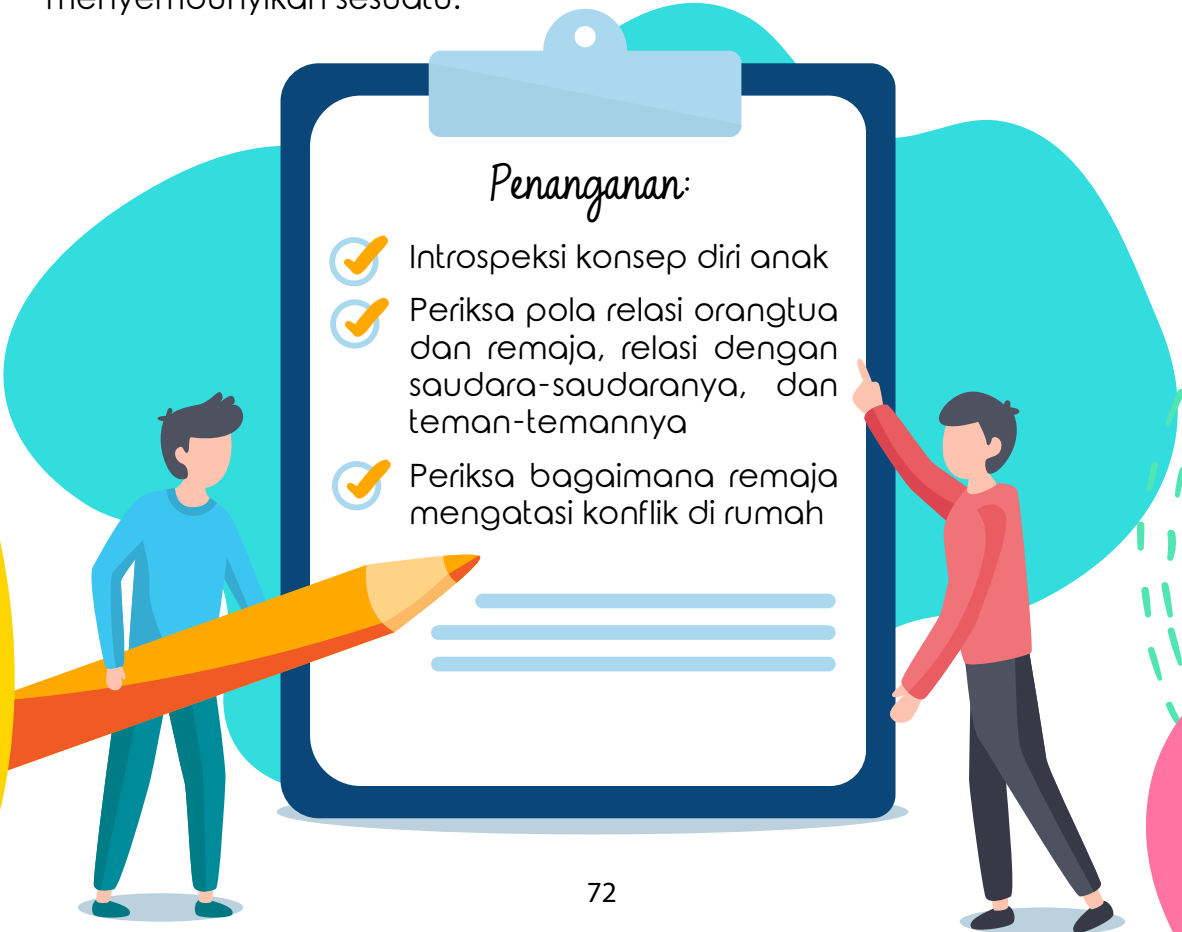
Tindakan yang termasuk perundungan:

- Menghina di depan umum
- Membuat seseorang merasa ditinggalkan
- Menyebar kabar angin
- Menekan
- Memukul, menendang, meninju, mendorong, dan tindak kekerasan lainnya
- Mengolok-olok
- Merusak barang orang lain atau mencuri



Pastikan orangtua tidak melakukan hal-hal di atas yang dapat menjadi contoh buruk bagi remaja. Anak yang terindikasi mengalami perundungan akan menunjukkan perubahan perilaku sehingga dapat diamati oleh orangtua. Namun, perundungan yang terjadi bisa saja lebih samar, biasanya melibatkan uang atau remaja diminta melakukan pekerjaan tertentu.

Remaja akan berusaha menutupi kondisi sebenarnya dengan berbagai alasan, seperti “Enggak enak”. “Takut”, atau “Itu biasa saja”. Remaja akan lebih pendiam dan gerak-geriknya gelisah seperti menyembunyikan sesuatu.



Perundungan erat kaitannya dengan keterampilan sosial. Jika ada kendala dalam kemampuan sosial dan penerapannya, besar kemungkinan remaja menjadi tidak berdaya saat menghadapi tekanan yang melibatkan relasi sosial.

Selain memberikan dukungan, orangtua dapat berlatih bersama remaja agar keterampilan sosialnya menjadi lebih efektif. Perlu berbagai situasi sosial, panduan, bimbingan, dan umpan balik agar keterampilan sosial remaja dapat berkembang dengan baik.

Keterampilan sosial yang rendah membuat remaja bingung harus memberi respon apa terhadap situasi yang dihadapinya. Akibatnya, remaja akan bersikap canggung yang menciptakan persepsi yang tidak tepat dari teman-temannya dan berujung remaja menjadi bahan ejekan.

Berlatih memberi respon yang tepat akan membiasakan remaja memberi respon secara tepat dan tidak lagi canggung. Orangtua dapat membantu remaja sebagai teman berlatih.

Misalnya, ketika remaja dihadapkan pada teman-teman yang menyudutkannya dengan meminta jawaban PR. Orangtua dan remaja dapat berlatih bagaimana cara menolak permintaan itu dengan berbagai skenario. Misalnya, remaja menjadi teman yang meminta jawaban lalu orangtua memberikan contoh respon yang tepat. Remaja dan orangtua lantas berganti peran dan mencoba berbagai variasi skenario.



Ketika remaja mengalami perundungan:



Banyak kasus perundungan berakar pada pengasuhan di rumah. Oleh karena itu, orangtua perlu introspeksi diri dan berefleksi apakah gaya pengasuhan yang diterapkan justru mendorong anaknya menjadi tokoh atau korban perundungan di lingkungannya.



Jika remaja mengalami hal-hal yang membutuhkan penanganan lebih lanjut, orang tua sebaiknya merujuk pada tenaga ahli, seperti misalnya psikolog. Saat ini tenaga konselor/psikolog ada di tiap Puskesmas di tingkat kecamatan.

TIPS BICARA PADA ANAK KITA YANG MENJADI **KORBAN** BODY SHAMING

- 1. Jadi pendengar yang baik**
Biarkan anak meluapkan emosi/menangis. Lalu tanyakan bagaimana body shaming bisa terjadi padanya
- 2. Berilah contoh**
Jelaskan bahwa hal yang kita lakukan lebih penting dari sekedar penampilan.
- 3. Ajari cara menghadapinya**
Ajarkan bersikap tegas dan abaikan segala ejekan yang diterima. Buktikan dengan prestasi, bukan dengan penampilan.
- 4. Ambil tindakan**
Berani bersikap. Jika terlalu mengganggu orang tua bisa melapor pada sekolah dan orang tua pelaku.



TIPS BICARA PADA ANAK KITA YANG MENJADI **PELAKU** BODY SHAMING



Jangan langsung dimarahi
Tanyakan maksud dari perbuatannya. Cari tahu apakah anak mengerti bahwa yang ia lakukan adalah body shaming

1.

Pahami perbedaan
Bahwa fisik tidak menentukan kualitas baik dan buruk

2.

Empati
Ajarkan anak untuk berempati. hati-hati dalam berucap karena canda bisa berakibat buruk.

3.

Segera minta maaf
Jelaskan pada anak pentingnya meminta maaf, walaupun tidak sengaja/sadar melakukan body shaming

4.



“

Tanpa keluarga, manusia,
sendirian di dunia,
gemetar karena kedinginan.

- Andre Maurois -

BAB 3

Perilaku Berisiko



Mama Feri

Feri terlambat sampai di rumah. Alasannya, ke rumah teman mengerjakan PR. Mama sempat mencium bau rokok ketika Feri melintas. Baju Feri juga terlihat kotor sekali. Kata Feri, itu karena ia sering jatuh di lapangan becek saat bermain basket. Minggu lalu, giliran Papa yang sempat menemukan gir seperti untuk tawuran di kamar Feri. Anak bungsunya itu beralasan, benda itu titipan kawannya. Dua hari lalu, Mbak Veny, tetangga rumah, mengirimkan foto via WhatsApp kepada Mama: Feri sedang nongkrong di kafe dekat sekolah saat jam pelajaran. Mama dan Papa pusing menghadapi Feri.

Perubahan fisik dan psikis yang dialami remaja kerap membuat mereka kewalahan. Mereka tidak menyadari apa yang sedang terjadi. Ditambah minimnya bimbingan, remaja jadi kerap bertindak aneh atau konyol.

Remaja mengalami perkembangan kemampuan berpikir yang pesat, antara lain mulai mampu memikirkan berbagai alternatif tindakan, termasuk adanya keseruan di dalamnya. Namun, kemampuan itu belum sempurna.

Mereka belum mampu memikirkan risiko suatu perbuatan. Akibatnya, mereka seringkali dianggap berpikiran pendek. Padahal, memang karena belum mampu memikirkan risiko ataupun antisipasi dari suatu tindakan.

PERILAKU BERISIKO PADA REMAJA

Di sinilah peran orangtua untuk membimbing remaja dalam mencapai kedewasaan berpikir dan bertindak. Terutama karena remaja rentan terhadap perilaku berisiko, seperti merokok, konsumsi obat-obatan terlarang, kebut-kebutan, seks pranikah, tawuran, membolos, mencuri, dan sebagainya.

Salah satu yang perlu diwaspadai orangtua adalah pertemanan karena perilaku berisiko identik dengan remaja dan pertemanan. Dengan kondisi remaja yang penuh gejolak, ditambah kemampuan berpikir yang masih belum sempurna, menyebabkan remaja kerap mengambil keputusan yang tidak tepat.

Kondisi ini, jika ditambah dengan tekanan dari pertemanan akan semakin meningkatkan potensi remaja melakukan tindakan berisiko. Bagi remaja, melakukan perilaku berisiko yang menimbulkan sensasi akan memberi kenikmatan, seperti halnya ketika mereka menikmati wahana di taman hiburan yang menantang nyali dan memacu adrenalin.

Pada beberapa kasus perilaku berisiko, alasan remaja adalah ikut-ikutan atau agar dianggap keren. Pada kasus yang lain, alasannya adalah pembuktian diri, meskipun ternyata tidak tahu dampak atau

akibat dari tindakan yang dilakukan.

Bila remaja memang menyukai kegiatan ekstrim, orangtua dapat mengarahkannya ke bidang olahraga. Melalui tahapan latihan, ia dapat mencapai taraf kemampuan tertentu. Boleh jadi, remaja bahkan menunjukkan prestasi di bidang tersebut yang bisa menjadi nilai tambah untuk pengembangan konsep dirinya.

Konsep diri adalah bagaimana seseorang memandang dan memaknai dirinya, termasuk di dalamnya, karakter, siapa, dan seperti apa dirinya.

Tugas orangtualah untuk memberikan arahan agar kegiatan remaja positif dan bermanfaat. Orangtua juga perlu memastikan keamanan remaja saat melakukan kegiatan yang menurut mereka seru, menantang, dan keren.

Ketika menemukan indikasi remaja melakukan perilaku berisiko, sebelum berbicara kepada remaja, orangtua perlu introspeksi tentang pola relasi kedua pihak. Bukan untuk mencari siapa yang salah, melainkan untuk mendapatkan pemahaman apa yang harus diperbaiki.

Orangtua yang mendapati remajanya melakukan perilaku berisiko, biasanya mengeluarkan berbagai reaksi. Misalnya, khawatir akan keselamatan anaknya, takut anaknya melanggar hukum dan berurusan dengan polisi, malu karena merasa tidak mampu mengurus anak, atau cemas akan kelangsungan pendidikan anaknya.

Ketika bicara pada remaja, orangtua perlu:

- Menerima semua perasaan yang muncul. Ingat, selalu ada kemungkinan remaja menjadi korban
- Membicarakan dengan pasangan tentang temuan ini. Hindari marah atau menghukum remaja. Ini akan membuat mereka semakin jauh dan menyulitkan orangtua untuk membantu/remajanya terlepas dari permasalahan
- Merencanakan strategi pendekatan sebelum mulai bicara. Perlu kerja sama antara suami dan isteri, tidak bisa hanya salah satunya. Strateginya, dengan hadir dalam kehidupan remaja
- Menyampaikan pesan kekhawatiran dengan teknik “I Message”, misalnya:

“Kalau Kakak keterusan merokok, kesehatan Kakak bisa terganggu. Kakak akan mudah lelah dan berisiko terkena kanker atau penyakit mematikan”

- Menanyakan apa yang bisa orangtua bantu untuk membantu remaja mengatasi masalahnya
- Mempercayai penjelasan remaja
- Hindari menghakimi remaja dengan asumsi-asumsi
- Bantu remaja dengan memberikan solusi. Misal, jika remaja sedang berkumpul dengan teman-temannya yang merokok, remaja bisa makan permen pedas agar tidak timbul keinginan merokok. Bisa juga dengan mengatakan tenggorokannya sedang sakit
- Sampaikan risiko tindakan. Misalnya, tawuran berisiko kehilangan nyawa dan berurusan dengan polisi

Orangtua adalah model bagi remajanya. Jika orangtua juga melakukan perilaku berisiko, seperti merokok atau minum-minuman beralkohol, orangtua perlu menangani dirinya terlebih dahulu. Sulit melarang remaja berbuat sesuatu yang ternyata dilakukan orangtua. Jika orangtua kesulitan menangani masalahnya karena termasuk kategori adiksi, sebaiknya orangtua mencari bantuan profesional untuk terapi atau pengobatan.

Perilaku berisiko erat kaitannya dengan pertemanan. Seringkali, hal ini menjadi akar dari permasalahan remaja. Remaja yang tidak memiliki konsep diri positif terhadap dirinya, biasanya sangat membutuhkan teman. Ia baru merasa berarti dan dihargai saat bersama teman. Itu yang menyebabkan remaja menjadi sangat tergantung dengan teman-temannya. Dengan memahami akar masalah, orangtua akan mudah untuk membantu remaja keluar dari permasalahannya.



REMAJA YANG MELANGGAR HUKUM





Mama Feri

Apa yang ditakutkan Mama terbukti. Baru saja polisi menelepon dan memberi tahu, Feri di kantor polisi bersama teman-temannya. Mereka ditangkap karena terlibat tawuran dengan siswa-siswa dari sekolah lain. Kasus yang dihadapi Feri berat karena ia memegang benda yang diduga menyebabkan seorang anak terluka di perutnya. Mama tidak tahan membayangkan Feri harus mendekam di tahanan. Ia terpikir untuk menelepon pamannya yang seorang petinggi di lembaga terkait.

Jika remaja kadang melakukan perilaku berisiko yang melanggar hukum bahkan hingga tertangkap aparat hukum, maka relakanlah remaja untuk merasakan ganjaran atas perbuatannya.

Tugas orangtua, mendampingi agar remaja tetap merasa diperhatikan dan dicintai tanpa syarat. Orangtua tidak boleh mengambil alih tanggung jawab yang harus diterima remaja. Ini karena remaja perlu mengetahui secara konkrit akibat dari perbuatannya. Namun, penting diingat bahwa sebaiknya orangtua tidak menunjukkan sikap memaklumi dari perbuatan yang dilakukan oleh anak.

Orangtua sebaiknya menahan diri untuk berkomentar, seperti "Kan, sudah Mama bilang". Namun demikian, walaupun remaja perlu untuk merasakan konsekuensi dari perbuatannya, orangtua tetap harus berada di samping remaja, bagaimanapun keadaannya.



Jika remaja mengalami hal-hal yang membutuhkan penanganan lebih lanjut, orang tua sebaiknya merujuk pada tenaga ahli, seperti misalnya psikolog. Saat ini tenaga konselor/psikolog ada di tiap Puskesmas di tingkat kecamatan atau Rumah Sakit Umum Daerah.

Jika remaja mengalami masalah ketergantungan obat-obatan terlarang, orang tua sebaiknya segera menghubungi dokter atau Rumah Sakit spesialis untuk ketergantungan obat.



ALERT

Tips untuk orangtua

- Dekati remaja dan teman-temannya. Jangan memusuhi mereka
- Hadir dalam kehidupan remaja dan pantau perilakunya
- Beri kesempatan kedua pihak (orangtua dan remaja) menjalin relasi yang lebih baik
- Beri kepercayaan, penghargaan, dan perhatian kepada remaja agar ia merasa berharga
- Bila remaja telah menemukan hobi atau minat khususnya, dampingi remaja untuk menekuninya lebih dalam. Remaja pada usia 14 tahun biasanya sudah masuk fase spesialisasi minat atau hobi
- Jika remaja belum menemukan hobi atau minat khususnya, dampingi remaja untuk mengeksplorasi minat dan hobinya. Dengan membuatnya tetap berkegiatan aktif akan menjauhkan atau mencabut remaja dari perilaku berisiko
- Jika remaja bukan tipe senang bergaul, orangtua bisa mencari kegiatan yang tidak terlalu melibatkan banyak orang namun tetap membutuhkan keaktifan remaja

TipSkata



REMAJA PULANG LARUT MALAM? JANGAN DIMARAHI DULU

INI YANG PERLU ORANGTUA LAKUKAN!

1

Tahan Amarah Dan Interogasi
Lebih baik tunggu dahulu sampai besok paginya, ketimbang harus marah-marah di malam hari dalam kondisi lelah.

2

Siapkan Diri Untuk Mendengar Alasan Anak
Lakukan ini di pagi hari, jika sebelumnya sudah punya aturan jam pulang, tanyakan ke anak mengenai komitmen dan tanggung jawab pada aturan tersebut.

3

Hindari Mengomel Panjang
Orangtua berhak menyampaikan kekhawatiran, perasaan, dan kekusaran yang dirasakan.

4

Konsekuensi Atau Hukuman?
Kalau konsekuensi, ini sudah harus ada ketika membuat kesepakatan. Jadi bukan karena emosi lalu menghukum sana-sini.



The background features several large, overlapping organic shapes in pink, teal, purple, and orange. In the top right corner, there is a yellow semi-circle with blue dashed lines radiating from its edge, resembling a sun or a light source. Scattered throughout the background are numerous small pink dots and dashes.

“

*Kamu mempengaruhi dunia
dengan apa yang kamu jelajahi.*

- Tim Berners-Lee -

CARA BICARA

Literasi Digital



Mama Desi

Mata Mama terbelalak melihat akun Twitter Desi. Anak sulungnya itu mengunggah tautan berita hoaks disertai cuitan dengan kata-kata kasar. Mama hendak menegur langsung Desi lewat Twitter. Namun, ia khawatir anaknya akan tersinggung dan merasa malu karena ditegur di depan warga net.

Sebagai *digital native*, remaja sekarang tidak mungkin dipisahkan sama sekali dari gawai (*gadget*). Gawai ini sebenarnya perangkat elektronik multifungsi yang tugas utamanya membantu kerja manusia menjadi lebih cepat dan mudah. Seiring perkembangan teknologi, fungsi gawai berkembang menjadi sarana komunikasi dan hiburan.

Oleh karena sulit dihindari, pemakaian gawai sebaiknya dioptimalkan agar memberi manfaat maksimal. Misalnya, membantu remaja dalam mencari informasi terkait tugas sekolah, sebagai sumber inspirasi untuk membuat kreasi yang kreatif, hingga sarana pengembangan minat mereka yang menyukai bidang teknologi informasi dan pemrograman.

Sebelum melepaskan anak ke dunia maya, orangtua perlu membekali dan melatih anak untuk dapat berperilaku yang tepat, terutama untuk mengendalikan diri. Baik mengendalikan penggunaan gawai, dan termasuk mengendalikan diri dalam bersikap atau memberikan respon. Prinsip di dunia nyata juga berlaku di dunia maya: anggap bahwa komunikasi yang terjadi adalah secara langsung. Jadi jika ada kata-kata yang tidak sanggup disampaikan secara tatap muka, maka kata-kata itu tidak pantas disampaikan juga di dunia maya.



PERLUKAH GAWAI BAGI REMAJA?

Dampak negatif seringkali mendorong orangtua melarang pemakaian gawai pada anak. Namun, kadang-kadang ada kondisi yang membuat anak perlu dibekali dengan gawai.

Seberapa penting sebenarnya anak memiliki gawainya sendiri? Akan sangat tergantung pada kebutuhan dan perkembangan tanggung jawab anak. Kebutuhan awal penggunaan gawai pada anak adalah komunikasi agar orangtua bisa menghubungi anak dan sebaliknya.

Untuk kebutuhan itu, anak bisa diberi latihan tanggung jawab melalui gawai yang dipinjamkan oleh orangtuanya.

Latihan untuk Anak Usia SD:



- Memahami aturan-aturan yang disepakati, termasuk terkait media sosial jika anak mulai tertarik
- Mengisi baterai gawai dan menggunakan gawai sesuai kesepakatan
- Latihan utama: tahu kapan harus berhenti dan meletakkan gawai

Latihan untuk Remaja di Sekolah Menengah:



- Mengelola uang saku untuk pembelian pulsa percakapan atau data karena biasanya remaja di usia ini sudah membutuhkan gawainya sendiri
- Menerima konsekuensi jika melanggar kesepakatan pemakaian gawai





Orangtua

- Tetap mengawasi pemakaian gawai oleh remaja
- Konsisten memberlakukan konsekuensi terhadap pelanggaran kesepakatan penggunaan gawai
- Orangtua juga konsisten melaksanakan/menerapkan aturan yang telah disepakati untuk dirinya. Contohnya, jika disepakati bahwa gawai dibatasi penggunaannya pada saat sedang menghadiri acara-acara keluarga, maka orang tua juga tidak menggunakan gawai ketika acara sedang berlangsung

ATURAN PENGGUNAAN GAWAI

Aturan penggunaan gawai diperlukan untuk memudahkan semua pihak sehingga sebaiknya dibuat sesuai kesepakatan antara orangtua dengan remaja. Orangtua bisa memanfaatkan kesempatan ini untuk melatih remaja belajar tanggung jawab terhadap penggunaan gawainya, privasi, serta sarana berekspresi dan berelasi di dunia maya.

Tanggung jawab penggunaan gawai:

- Biaya pembelian gawai. Remaja dapat diminta untuk berkontribusi sekian persen terhadap harga gawai
- Pembiayaan pulsa/ data dari uang saku
- Kesepakatan bila terjadi kerusakan atau remaja ingin ganti gawai baru



Remaja biasanya sangat sensitif terhadap masalah privasi. Sebaiknya, orangtua memberi kepercayaan dengan catatan orangtua bisa melihat *chat* atau *history browsing* jika merasa perlu.

Kedua pihak menyepakati mekanisme akses gawai remaja oleh orangtua. Misalnya, orangtua minta izin remaja dan saat itu juga remaja harus memberikan akses kepada orangtua. Dengan saling percaya, remaja akan belajar untuk bertanggung jawab.

Tanggung jawab privasi:

- Menyepakati mekanisme jika orangtua merasa perlu melihat *chat* atau *history* di gawai
- Sangat tidak disarankan orangtua mengakses gawai remaja tanpa izin. Ini akan menyebabkan remaja marah dan kehilangan kepercayaan terhadap orangtua
- Kesepakatan area penggunaan gawai. Sebaiknya, remaja menggunakan gawai hanya di ruangan umum dan tidak di dalam kamar
- Waktu penggunaan gawai. Kapan dan pada momen apa saja remaja bebas menggunakan gawainya. Misalnya, pada saat pergi bersama keluarga, saat makan bersama di luar, dan sebagainya

Saat remaja mulai tertarik dengan media sosial. Orangtua dan remaja perlu berdiskusi sebelum remaja membuka akun media sosialnya. Orangtua perlu menjelaskan rambu-rambu yang perlu diperhatikan dalam pergaulan di dunia maya.

Tanggung jawab bermedia sosial:

- Orangtua dan remaja mematuhi aturan batasan usia pemakaian media sosial
- Ketika remaja mulai menggunakan media sosial, orangtua mengikuti semua akun media sosial yang dimiliki remaja. Gunakan hanya untuk memantau dan mengingatkan bila ada yang tidak sesuai
- Orangtua mendiskusikan prinsip dasar dalam media sosial, seperti jejak digital dan bahwa menulis di media sosial sama seperti berbicara langsung dengan pihak lain

Menurut laman TechTerms, jejak digital adalah jejak data yang tercipta ketika orang menggunakan internet. Termasuk di dalamnya, website yang dikunjungi, email yang dikirim, dan informasi apapun yang dikirimkan lewat layanan daring (*online*). Jejak digital ini dibedakan lagi menjadi jejak digital pasif dan aktif.

Jejak digital pasif:

Jejak data yang ditinggalkan secara "tidak sadar" ketika mengakses dunia maya. Misalnya, ketika mengunjungi website, server akan menyimpan alamat IP kita yang menginformasikan perkiraan lokasi kita mengakses internet. Contoh lain, adalah *history* pencarian yang tersimpan di mesin pencari ketika kita gunakan.

Jejak digital aktif:

Jejak data yang dikirimkan secara sadar kepada layanan daring. Misalnya, kiriman email, unggahan ke blog atau media sosial, seperti cuitan di Twitter, status di Facebook atau unggahan foto di Instagram. Bahkan sekadar memberikan "*like*" pun sudah termasuk jejak digital karena tersimpan di server media sosial. Semakin banyak unggahan dan interaksi di media sosial, semakin banyak jejak digital ditinggalkan.

Menghapus unggahan di media sosial memang dimungkinkan. Namun, biasanya sekali terunggah, tidak ada jaminan unggahan itu bisa dihapus dari internet karena selalu ada orang-orang yang dengan gerak cepat menyimpan tangkapan layar dari unggahan tersebut dan mengunggahnya kembali ke internet tanpa izin.

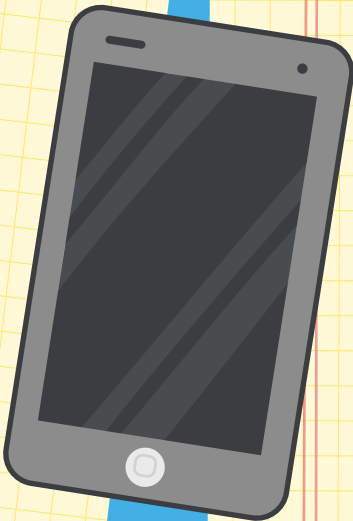
Oleh karena itu, penting untuk menekankan kepada remaja pentingnya berpikir ulang sebelum mengunggah atau menulis sesuatu di internet.

Tips remaja aman berinternet:

Apapun yang diunggah ke internet dapat dilihat orang lain, termasuk teman sebaya dan guru. Hati-hati dengan menulis candaan di internet karena dapat disalah mengerti pihak lain. Manfaatkan pengaturan privasi media sosial untuk mengatur siapa saja yang boleh melihat unggahan kita.

Hati-hati dengan uang dan data pribadi di internet. Jangan membeli barang dari website yang tidak dikenal dan tidak terpercaya. Jangan mengirim uang kepada orang yang tidak kita kenal secara *online*. Jangan membagi data pribadi kepada orang yang tidak dikenal, seperti alamat rumah dan nomor identitas.

Diskusikan masalah yang muncul dengan keluarga dan teman secara *offline*. Masalah biasanya menjadi lebih ruwet ketika dibicarakan *online* ketimbang dibahas secara tatap muka.



KONTROL GAWAI

Pada remaja, “kepercayaan” menjadi isu sensitif. Ketimbang diam-diam memasang aplikasi atau perangkat khusus agar remaja tidak terpapar hal negatif, akan lebih baik bagi orangtua untuk mengikuti perkembangan teknologi dengan menjadikan remaja sebagai narasumber.


Diskusi atau bincang santai seputar perkembangan teknologi, akan membuat remaja merasa dihargai dan dipercaya. Orangtua harus mau belajar dan mencari tahu tentang teknologi yang sedang digemari remajanya.



Mama Desi

Mama menarik napas lega. Unggahan foto yang tidak pantas telah dihapus Desi. Namun, ia masih khawatir suatu saat Desi akan kembali mengunggah gambar atau menulis sesuatu yang tidak pantas di akun media sosialnya. Mama tidak mungkin memantau akun media sosial Desi dari detik ke detik.

Remaja perlu memiliki daya pikir kritis sebagai dasar pertimbangan dalam melakukan sesuatu, termasuk di dunia maya. Daya berpikir kritis ini bisa dikembangkan sejak usia dini, yakni dengan membiasakan menganalisa atau mempertanyakan suatu kondisi sebelum mengambil keputusan.



Kemampuan berpikir kritis ini sangat bermanfaat dalam segala aspek kehidupan, termasuk ketika bergaul di dunia maya. Dengan memiliki kemampuan berpikir kritis, ia akan mampu mempertimbangkan kепantasan dan urgensi suatu ungghaan.

Orangtua tetap perlu mendampingi remaja, mengingat remaja masih sering dipengaruhi emosi dan tekanan dari sebaya. Namun, pendampingan di sini sifatnya tidak lagi mengarahkan, melainkan mengajak berdiskusi agar pertimbangan remaja sesuai dengan norma dan nilai keluarga.

GAWAI SEBAGAI ALAT PRODUKSI

Jika remaja sudah bisa dipercaya, orangtua bisa mulai mengarahkan penggunaan gawai sebagai “alat produksi” dan bukan sekadar “mainan”. Pada dasarnya, dengan orangtua memberi contoh penggunaan gawai sebagai alat kerja dan menghasilkan, remaja akan terpapar ide bahwa gawai bisa dipakai untuk mengerjakan hal positif yang menghasilkan.

Selain itu, orangtua bisa secara aktif mengeksplorasi minat dan kemampuan remaja lewat penggunaan gawainya. Misalnya, saat mengerjakan tugas sekolah. Alih-alih hanya menggunakan *word processor*, dorong remaja untuk mengeksplorasi fitur atau aplikasi lainnya yang dapat membuat pengerjaan tugas lebih baik.

ADIKSI GAWAI

Hati-hati jika remaja mulai menarik diri dan lebih sibuk dengan gawai nya, seakan-akan khawatir tertinggal sesuatu. Ini menunjukkan remaja mulai terkena paparan negatif bahkan adiksi gawai.

Paparan negatif gawai pasti memengaruhi perilaku dan kesehatan penggunanya. Misalnya, bila paparan negatif bersifat pornografi. Remaja akan mulai menunjukkan candaan atau celetukan yang mengandung unsur seksual dan semacamnya.

Awasi pula durasi penggunaan gawai. Jika gawai digunakan sesuai fungsinya, seperti komunikasi, penggunaan gawai maksimal hanya 3-5 jam dalam kurun waktu 24 jam.

Jika aktivitas remaja hanya seputar gawainya, seperti *chatting*, nonton video, main *games*, dan aktivitas media sosial, maka penggunaannya bisa mencapai 16-20 jam per hari. Penggunaan gawai yang berlebihan merupakan indikasi awal kecanduan gawai.

Sebelum lebih jauh terjerumus, penting bagi anak dan remaja untuk mampu mengendalikan diri, yakni tahu kapan harus berhenti dan ganti mengerjakan aktivitas yang lain. Saat menggunakan gawai, gunakan aturan 20/20/20 untuk menghindari sindrom mata lelah akibat terlalu lama melihat layar gawai.

Aturan 20/20/20:

Setiap 20 menit, lepaskan mata dari gawai untuk memandang jauh sedikitnya 20 feet (6 meter) selama 20 detik.

Sebelum terjerumus, penting bagi (anak) remaja untuk bisa mengendalikan diri,

yaitu tahu kapan harus berhenti dan mengerjakan aktivitas lainnya. Bila sudah kecanduan, dapat dipastikan perilaku kesehariannya akan terganggu. Mulai dari susah mandi, susah diajak bicara, susah belajar, dan lainnya. Akibatnya, akan bermunculan banyak masalah, seperti kendala komunikasi, prestasi belajar, dan sebagainya.



AKTIVITAS FISIK UNTUK MENGALIHKAN REMAJA DARI GAWAI

Terhadap remaja yang mulai kecanduan gawai, orangtua perlu mengambil tindakan sedini mungkin dan tidak membiarkan alasan ini dan itu dari remaja. Ajak mereka berkonsultasi dengan profesional agar segera diketahui akar masalahnya dan dapat ditangani dengan konsisten.

Untuk mengalihkan remaja agar tidak melulu nempel dengan gawainya, mereka harus memiliki hobi yang sifatnya aktif. Pada dasarnya, anak dan remaja senang bergerak. Orang dewasa yang sering mengkondisikan anak dan remaja agar diam atau tenang agar kita tidak lelah mengikuti mereka.

Jadi, mengembalikan “bawaan” alami anak dan remaja yang senang bergerak akan membuat mereka lebih banyak beraktivitas fisik. Gawai hanya digunakan sebagai sarana penunjang untuk melakukan aktivitas tersebut.

Terjun menemani remaja melakukan kegiatan fisiknya akan membuat mereka merasa dihargai, seperti olahraga, berkesenian, atau ikut pergi bersama teman-temannya jika dimungkinkan. Remaja tidak selalu menghindari pendampingan orangtua. Mereka akan senang bersama orangtua selama tetap diberi kebebasan dan kepercayaan.



TIPS BICARA



Mama Desi

Mama kaget ketika melihat Instagram Desi. Anak sulungnya itu mengunggah foto Princessa, influencer yang dikaguminya. Sayangnya, foto yang diunggah memperlihatkan pose Princessa dan pacarnya yang tidak pantas dilihat. Mama hendak menghampiri Desi di kamar ketika kemudian ia melihat unggahan itu menghilang dari akun anaknya.

Dunia digital dan media sosial seringkali membuat orangtua khawatir. Salah langkah sedikit saja, remaja bisa tergelincir ke hal-hal negatif. Diskusi akan membantu orangtua dan remaja menelaah masalah ini.

Dalam kasus di atas, tindakan anak menghapus unggahan yang negatif perlu diapresiasi. Orangtua bisa mulai dengan kalimat yang menunjukkan fakta dan apresiasi.

“Mama lihat kamu menghapus *posting*-an tadi. Terima kasih ya”

Lanjutkan dengan *I Message*.

“Sebenarnya, waktu Desi posting itu, Mama lihat dan kaget. Ternyata kemudian Desi hapus. Mama lega deh”

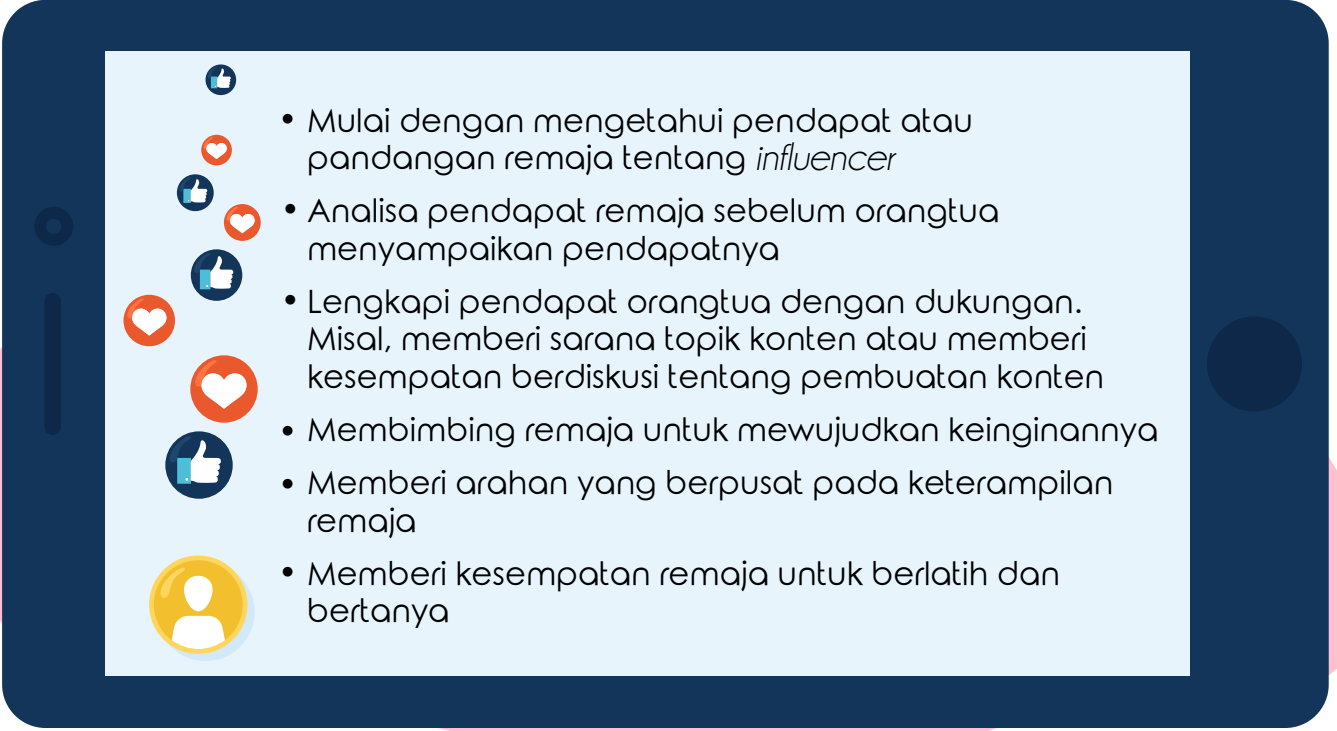
Tetap dengan memperhatikan respon remaja, orangtua bisa memulai proses diskusi.

“Sebenarnya, apa yang terjadi tadi?”

Dengarkan penjelasan remaja sambil mencatat, apakah poin-poin yang menjadi perhatian orangtua tentang batasan atau etika bermedia sosial sudah masuk dalam penjelasan remaja. Misalnya, remaja menjelaskan bahwa ia emosi sehingga mengunggah tanpa pikir panjang. Baru setelahnya, ia berpikir ulang bahwa unggahannya tidak baik. Berarti, remaja sudah memahami etika penggunaan media sosial dan bisa menerapkannya dengan baik.



Dalam proses diskusi di waktu yang sama atau pada kesempatan lain, orangtua dapat menanyakan pendapat remaja mengenai *influencer*.

- 
- Mulai dengan mengetahui pendapat atau pandangan remaja tentang *influencer*
 - Analisa pendapat remaja sebelum orangtua menyampaikan pendapatnya
 - Lengkapi pendapat orangtua dengan dukungan. Misal, memberi sarana topik konten atau memberi kesempatan berdiskusi tentang pembuatan konten
 - Membimbing remaja untuk mewujudkan keinginannya
 - Memberi arahan yang berpusat pada keterampilan remaja
 - Memberi kesempatan remaja untuk berlatih dan bertanya



Jika remaja mengalami hal-hal yang membutuhkan penanganan lebih lanjut, orang tua sebaiknya merujuk pada tenaga ahli, seperti misalnya psikolog. Saat ini tenaga konselor/psikolog ada di tiap Puskesmas di tingkat kecamatan.

Dari waktu ke waktu orangtua juga sebaiknya mengajak remaja untuk mengecek kesehatan mata pada dokter spesialis mata.

TipSkata

MENERAPKAN ATURAN PENGGUNAAN GADGET YANG POSITIF BERSAMA ANAK

1

Buat aturan "*No Gadget Time*" yaitu saat belajar, makan bersama dan kumpul keluarga. Anak perlu memahami waktu berkomunikasi dan bersosialisasi.

2

Jangan jadi orangtua gaptek, cari tahu yang sedang in dan *update* pada penggunaan *gadget* yang digunakan anak, tujuannya agar kita dapat memproteksi anak dari hal negatif.



3

Jadi contoh yang baik, saat menerapkan "*No Gadget Time*" ini juga berlaku untuk orangtua, jangan melanggar kesepakatan.

4

Buat aturan "*Sharing Time*" yaitu berbagi pengetahuan dengan anak tentang apa yang dia temukan di *gadgetnya* dan apa masukan kita terhadap hal tersebut.





Inspirasi lain terkait 1001 Cara Bicara dengan remaja,
bisa pula Anda temukan di Skata.info atau
di berbagai media sosial Skata di Facebook,
Instagram, Twitter, dan YouTube.



“

Untuk menikmati kesehatan yang baik,
untuk memberikan kebahagiaan yang nyata
di dalam keluarga, untuk membawa damai,
pertama-tama, seseorang harus disiplin dan
mengendalikan pikiran mereka sendiri.
Jika seseorang bisa mengendalikan pemikirannya
dia bisa menemukan jalan keselamatan.
Dan semua kebijaksanaan dan kebaikan
akan datang sendirinya kepada mereka.

- Siddharta Gautama -

CARA BICARA

Kesehatan Mental



Papa Novi

Papa terhenti di depan kamar Novi. Lirih terdengar suara musik dari kamar anaknya. Padahal, ini pukul 02.00 dini hari. Papa mengetuk kamar Novi lantas membukanya. Anaknya tengah membaca novel sambil menyemil donat. Novi beralasan ia tidak bisa tidur. Padahal, dua minggu lagi jadwal ujian akhir. Novi mengaku cemas, hasil ujiannya tidak akan bagus.

Menurut para ahli, remaja termasuk rentan terkena stres dan depresi. Usia rata-rata munculnya depresi adalah 15 tahun. Kejadian depresi meningkat drastis pada remaja dengan rentang usia 13-15 tahun yang berpuncak pada usia 17 dan 18 tahun. Kemudian menurun saat dewasa.

MENGENALI STRES

Cara paling utama untuk mengetahui kondisi remaja adalah dengan pengamatan atau observasi. Setiap remaja memiliki pola perilaku yang menggambarkan kepribadiannya. Dua remaja bisa terlihat sama-sama tenang. Namun, masing-masing memiliki ciri khasnya. Misalnya, yang satu tenang namun ekspresif sehingga dengan mudah diketahui emosinya. Sedangkan, satunya lagi tenang namun ekspresinya cenderung datar sehingga sulit untuk mengetahui emosi yang sedang ia rasakan. Meski begitu, setiap kejadian gangguan psikologis akan meninggalkan jejak berupa perubahan perilaku sehari-hari.



Pencetus stres/ depresi pada remaja:

- Beban akademik
- Perubahan fisik
- Lingkungan sosial
- Masalah keluarga
- Hubungan dengan lawan jenis
- Perundungan (*bully*)
- Peristiwa traumatis (kecelakaan, penyakit, kematian)
- Perasaan tidak mampu menyelesaikan masalah/ konflik yang dihadapi

MENGENALI DEPRESI

Depresi bukan sekedar perasaan sedih atau kecewa. Depresi merupakan suatu emosi yang sangat kuat yang terasa seperti tertekan, tak berdaya, putus asa yang dirasakan dalam rentang waktu yang lama. Tidak hanya berpengaruh pada perasaan, tetapi juga mempengaruhi cara berpikir dan bertindak. Depresi dapat menguras energi, menurunkan motivasi dan konsentrasi pada aktivitas normal yang dilakukan. Pada remaja, mungkin saja ia kehilangan ketertarikan atau perasaan senang terhadap banyak aktivitas dalam rentang waktu tertentu. Kondisi depresi berlangsung dalam waktu lebih dari dua minggu.

Depresi adalah:

- Gejala yang ditandai dengan perasaan tertekan
- Hilangnya ketertarikan atau perasaan senang terhadap banyak aktivitas
- Gejala atau perilaku di atas terjadi dalam periode dua minggu, berdasarkan pengakuan remaja atau observasi orang lain





Gejala terjadinya depresi:

- Merasa tidak berharga atau bersalah
- Gagasan ingin bunuh diri
- Percobaan bunuh diri
- Agitasi atau kelambanan psikomotor
Insomnia atau hiperinsomnia
- Penurunan atau peningkatan berat badan
- Terganggunya konsentrasi
- Kesulitan berpikir
- Kehilangan tenaga

(American Psychiatric Association, 2000)

MEMBANTU REMAJA MENGELOLA STRES DAN DEPRESI

Hal yang perlu diwaspadai, peningkatan terjadinya kasus depresi ini dan stres ini bersamaan dengan masa pubertas. Kebanyakan mereka yang mengalami stres, tekanan mental, atau depresi tidak menyadari bahwa dirinya mengalami kondisi psikis yang menghambat fungsinya. Mereka butuh “cermin” untuk menyadarkan bahwa mereka butuh bantuan. Orang terdekat, dalam hal ini orangtua, perlu sabar dan konsisten untuk membantu remajanya mengatasi tekanan.

Terkadang stres dan depresi berlangsung secara bersamaan, tidak ada batasan episode yang jelas di antara keduanya. Ada kemungkinan juga gangguan psikologis lain, seperti gangguan kecemasan, yang dialami oleh remaja sehingga membuatnya kesulitan untuk dapat mengatasi permasalahan yang muncul. Bila kondisi ini teramati oleh keluarga, terutama orangtua, sangat disarankan untuk mengajak remaja berkonsultasi dengan psikolog agar ia dapat mengenali dirinya dan berfungsi lebih optimal dalam perkembangannya.

Terhindar 100 persen dari stres dan depresi jelas tidak mungkin. Justru, remaja harus berlatih bagaimana mengatasi tantangan. Tugas orangtua untuk melatih remaja dan memberi kesempatan untuk mengatasi persoalan, sehingga mereka merasa mampu untuk mengatasi masalah.

Tugas lainnya adalah memastikan kehidupan remaja seimbang, baik secara kognitif, fisik, dan emosi. Aktivitas belajar di sekolah harus berimbang dengan aktivitas sosial. Misalnya, dengan mengikuti kegiatan ekstra kurikuler, olahraga, seni, klub, bermain dengan teman-teman, dan bersenang-senang.

Minimnya keterampilan sosial pada remaja kerap menjadi salah satu sumber stres atau depresi. Tugas orangtua untuk mengajarkan keterampilan ini agar remaja mampu beradaptasi dengan baik di lingkungan pergaulan manapun yang dimasukinya.

Keterampilan ini harus dilatih, bukan sekadar teori belaka. Keterampilan sosial dimulai dari cara berkenalan, berteman, bermain bersama, berbeda pendapat, hingga menyelesaikan konflik.

Orangtua perlu memberikan kepercayaan kepada remaja untuk bersosialisasi, sekaligus mendampingi dan menjadi teman berdiskusi ketika remaja mengalami kendala dalam interaksinya dengan lingkungan sosial.

*Sering terjadi, stres dan depresi
pada remaja, berujung pada
kematian!*

Tips membimbing remaja agar sehat secara mental

- Menemani dan membantu remaja untuk melakukan sesuatu atau bergerak.
- Ciptakan situasi agar remaja banyak bergerak dan berpindah posisi. Misalnya, dari semula hanya tiduran di kamar, diminta untuk pindah ke ruang keluarga atau dari yang hanya duduk-duduk di sofa, diminta bergerak mengambil minum atau cemilan. Orang dalam fase stres/ depresi biasanya akan lunglai, menyendiri, enggan beraktivitas, dan mengurung diri.
- Ubah posisi tubuh remaja dengan memintanya melakukan sesuatu.
- Buat remaja sibuk dengan memintanya keluar kamar atau keluar rumah untuk melakukan aktivitas positif.
- Temani dan dengarkan saat mereka bercerita.
- Hindari memaksa remaja bercerita atau bertanya bila mereka belum siap. Remaja akan menarik diri karena menganggap sikap orangtuanya membuat mereka makin tertekan. Setelah merasa nyaman, remaja biasanya akan mulai membuka diri.
- Dengarkan ketika remaja berkeluh kesah. Fokus pada solusi berupa tindakan untuk mengatasi kendala yang dihadapi. Misalnya, jika masalahnya adalah akademik, tawari remaja untuk ikut les tambahan, menemaninya mengerjakan latihan soal, atau bahkan pindah sekolah bila ini merupakan satu-satunya solusi yang tidak bisa dihindari.



- Remaja memerlukan pengetahuan mengenai tantangan apa saja yang dia hadapi dan yang paling penting adalah bagaimana ia dapat mengatasi tantangan tersebut. Keterampilan sosial seperti ini kadang tidak berkembang secara alamiah, melainkan perlu dipelajari dan dilatihkan. Proses mendampingi remaja berarti menjadi teman diskusi dan memberinya kesempatan untuk melatih keterampilan yang dimiliki.

Jika remaja mengalami hal-hal yang penanganannya lebih lanjut, orang tua sebaiknya merujuk pada tenaga ahli, seperti misalnya psikolog.

Saat ini tenaga konselor/psikolog ada di tiap Puskesmas di tingkat kecamatan atau Rumah Sakit Umum Daerah.



HAL YANG PERLU DIHINDARI

- 1. Berkomentar berlebihan**
Tanpa disadari sering orangtua berkomentar kepada anak remajanya namun bukan komentar yang membangun.
- 2. Menyalahkan**
Hal ini membuat remaja menjadi merasa sendiri ketika melakukan kesalahan.
- 3. Membandingkan dengan orang lain**
Sebaiknya refleksikan diri dengan pola asuh yang diterapkan, ketimbang membandingkan dengan orang lain.
- 4. Mengancam**
Membuat remaja menjadi merasa tertekan dan tidak nyaman.
- 5. Menyindir**
Jika sering dilakukan ini akan membuat remaja semakin tidak terbuka pada orangtuanya.

The background features several large, organic, wavy shapes in pink, teal, purple, and orange. In the top right corner, there is a yellow semi-circle with blue dashed lines underneath it, resembling a rising sun. Scattered throughout the background are numerous small, pink, teardrop-shaped speckles.

“

*...Lebih-lebih dari rumahlah
kekuatan mendidik itu harus berasal.*

- R.A Kartini-

CARA BICARA

Kesehatan Seksual dan Reproduksi



Mama Julie

Mama sedang pusing tujuh keliling. Sudah semingguan, Julie hanya sedikit sekali menyantap menu makan malamnya. Padahal, Mama sudah menyediakan hampir semua kegemaran Julie. Alasan Julie, ia takut gemuk. Namun, akibatnya, Julie sering mengeluh pusing dan sulit konsentrasi karena sering kelaparan.

Tekanan pergaulan berupa kritik terhadap bentuk tubuh dan cara remaja berpakaian dari teman sebaya, kerap membuat remaja cemas. Ini diperparah jika sang ibu di rumah ternyata juga sering meributkan berat badan dan bentuk tubuhnya sendiri. Remaja putri yang mulai tertarik pada lawan jenis menjadi khawatir, dirinya akan terlihat tidak menarik. Akibatnya, ia menjadi berlebihan dalam mengurangi asupan makanannya.

Tidak hanya remaja putri, remaja putra pun menghadapi masalah yang serupa. Biasanya, merasa kurang tinggi menjadi isu di kalangan remaja putra.

Orangtua dapat mencari informasi ilmiah mengenai isu yang sedang dihadapi remajanya. Misalnya, bagaimana memperkirakan tinggi seseorang berdasarkan tinggi kedua orangtuanya atau mencari informasi mengenai BMI sebagai indikator tubuh yang proporsional, dan sebagainya.*

Dengan menggunakan informasi ilmiah, orangtua dapat berdiskusi dengan remaja dalam suasana yang santai. Hindari memberikan komentar atau ceramah berpanjangan lebar. Fokus pada data/fakta dan pilihan solusi untuk mengatasi masalah. Misalnya, “Wah berarti Abang harus lebih banyak bergerak nih, temani Ayah naik sepeda akhir pekan nanti ya,” atau “Kakak ikut ibu ke pasar deh, biar kakak bisa pilih sendiri buah-buahan yang kakak mau untuk persediaan satu pekan.”

CITRA DIRI REMAJA

Pengaruh iklan di media massa selama ini telah membentuk citra bahwa perempuan “ideal” adalah yang langsing cenderung kurus, putih, dan berambut lurus. Demikian pula dengan pria. Laki-laki yang “sempurna” adalah yang berotot, berbulu pada bagian wajah, dan macho.

Orangtua perlu memberi pemahaman, bahwa tubuh yang sehat adalah yang proporsional antara tinggi dan berat badan serta sesuai dengan usia. Jika remaja dapat bergerak dengan lincah, tidak mudah sakit, menunjukkan ekspresi ceria, dan mampu menyelesaikan tantangan, maka ia tergolong sehat.

*Baca informasi selanjutnya mengenai menghitung berat badan ideal di Buku Informasi Kesehatan SD/SMP/SMA, Kementerian Kesehatan, 2017

Untuk itu, remaja perlu mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Dengan prinsip, kalori yang masuk seimbang dengan kalori yang keluar, akan menghindarkan remaja dari kegemukan atau terlalu kurus. Diet yang berlebihan akan mengganggu proses pertumbuhan remaja. Diet, apalagi dengan tujuan agar kurus, harus berdasarkan anjuran dokter dan di bawah pengawasan dokter gizi. Karena pada dasarnya, diet adalah mengatur pola makan atau asupan nutrisi dan pola gerak.


PENDIDIKAN SEKSUAL



Papa Boni

Papa dan keluarga pergi makan siang di mall. Akhir pekan, suasana ramai sekali. Saat sedang menanti makanan tiba, Papa melihat Boni sedang melirik seorang perempuan berpakaian terbuka yang melintas. Akhir-akhir ini, Papa melihat gelagat, anak bungsunya itu mulai menyukai lawan jenis. Dua minggu lalu, Boni kedapatan sedang melihat gambar-gambar porno di internet. Ia tampak antusias melihat gambar-gambar itu. Terakhir, ketika lewat di depan kamar Boni yang pintunya sedikit terbuka, Papa melihat Boni sedang melakukan gerakan seperti masturbasi. Papa kaget dan hampir saja memarahi Boni.





Ketertarikan pada lawan jenis merupakan konsekuensi dari terjadinya perubahan hormon pada remaja. Orangtua perlu mengajak remaja berdiskusi mengenai perubahan yang ia alami.

Pembicaraan tentang seksualitas pada anak dan remaja, sering masih dianggap tabu. Ketimbang anak dan remaja mengetahuinya dari sumber lain, paling baik mereka mengetahuinya dari orangtua langsung. Namun, orangtua kerap bingung, kapan dan bagaimana membicarakan masalah ini.

Pembicaraan mengenai seksualitas pada anak dan remaja tentu saja dalam kerangka pendidikan seksual mengingat anak suatu saat akan beranjak remaja dan mengalami pubertas. Pembicaraan mengenai pubertas dan pendidikan seksual, sebaiknya sudah dilakukan sejak usia dini. Berupa, pengenalan terhadap anggota tubuh, menjaga diri, hingga pembahasan mengenai ciri-ciri pubertas dan seksualitas. **Diskusi mengenai pubertas dan seksualitas dapat berlangsung berkali-kali, biasanya sesuai dengan topik yang ditanyakan anak/remaja atau yang menjadi perhatian orangtua.**

Pubertas adalah perubahan tubuh secara biologis yang juga berpengaruh pada kondisi psikis seseorang.

Oleh karena juga memengaruhi kondisi psikis, maka ketika berdiskusi mengenai pendidikan seksual maka kerangka berpikir dan topik utamanya adalah apa yang berubah pada tubuh dan pengaruhnya terhadap kondisi psikis.

Sebelum mengajak remaja diskusi, **orangtua perlu menyiapkan diri untuk menjelaskan. Kiatnya, mulai dari pemahaman yang dimiliki oleh anak. Lalu beri penjelasan tentang topik yang dibahas.**

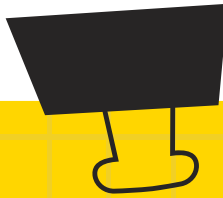
Mari kita bedah kasus Boni di atas menjadi tiga bagian untuk menentukan topik diskusi orangtua dan remaja:

1. Remaja tertarik pada lawan jenis yang ditandai dengan melirik lawan jenis.

Topik diskusi

- Perubahan hormon
- Perubahan bentuk tubuh
- Ketertarikan pada lawan jenis
- Dorong anak mempunyai aktivitas fisik yang cukup, seperti olahraga





2. Remaja yang kedapatan mengakses konten pornografi

Topik diskusi:

- Selidiki sumber akses remaja. Jika akses dari rumah, orangtua harus lebih tertib dalam pemakaian gawai oleh remaja, terlebih anak-anak
- Jika remaja mengenal konten pornografi dari lingkungan luar, diskusikan bahwa remaja tidak diperkenankan mengakses konten semacam itu
- Tanyakan apa yang ingin remaja ketahui dari konten porno tersebut. Bagaimana perasaannya ketika membaca tulisan atau melihat foto-foto porno tersebut
- Jika anak-anak jujur dengan jawabannya, misalnya merasa senang, bingung, atau penasaran. Terima apapun jawaban mereka dan tidak perlu memberi penilaian
- Menjelaskan bahwa perasaan yang muncul tersebut wajar. Hanya saja, mereka harus belajar mengenali dan mengendalikan gairah seksualnya. Beri ide untuk rutin berolahraga sebagai upaya pengendalian
- Beri saran untuk mengalihkan pandangan, menghindar, atau menyibukkan diri dengan aktivitas fisik, seperti berolahraga, ketika gairah seksual remaja muncul





3. Remaja diduga melakukan masturbasi

Topik diskusi:

- Aktivitas ini termasuk kegiatan seksual aktif meskipun tidak melibatkan orang lain. Ini menunjukkan anak sudah mendapatkan rasa nyaman dari aktivitas seksualnya. Ada kemungkinan akan diulang untuk mendapatkan rasa nyaman itu kembali
- Orangtua perlu menghindari bereaksi marah atau kaget yang sangat ekspresif
- Menenangkan diri sebelum berdiskusi dengan remaja
- Saat berdiskusi, inti pembicaraan adalah memberi informasi bahwa ia harus berlatih mengendalikan gairah seksualnya
- Sampaikan apa yang perlu anak lakukan ketika ia tidak mampu mengendalikan gairah seksualnya. Misalnya, dengan mandi untuk mensucikan diri

Ketika remaja merasa dipahami oleh orangtua, ia akan lebih terbuka dan justru berhati-hati dalam bertindak.

Pesan penting kepada remaja:

- Perubahan yang terjadi pada remaja adalah wajar
- Remaja harus belajar mengendalikan dorongan atau hasrat seksualitas

Orangtua adalah sosok yang paling tepat untuk menjadi teman bicara mengenai pubertas dan seksualitas. Untuk itu, **orangtua perlu membekali diri dengan informasi yang sesuai**, selain menyiapkan cara berkomunikasi yang paling tepat kepada remaja.

Gaya komunikasi, cara bicara, dan pembahasan yang sesuai dengan kebutuhan remaja akan membuat mereka lebih nyaman dan terbuka dengan orangtua. Baik ayah maupun ibu, semestinya siap untuk berdiskusi dengan remajanya mengenai masalah ini.

Soal bercerita tentang pengalaman, tentu lebih nyaman jika bercerita dengan yang pernah mengalami, yakni ibu bercerita kepada remaja putri, dan ayah dengan remaja pria.

PUBERTAS

Remaja akan mengalami pubertas, yakni masa perubahan fisik menjadi dewasa, termasuk matangnya organ-organ reproduksi. Perubahan ini terjadi secara bertahap dan berbeda antara perempuan dan laki-laki. Periode ini biasanya berlangsung pada usia 10-14 tahun untuk perempuan dan usia 12-16 tahun untuk laki-laki.

Saat pubertas, akan terjadi pertambahan tinggi badan yang cepat, pada pria rata-rata 10 cm/tahun dengan puncak pada usia 14 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun. Sedangkan, pada perempuan pertambahan tinggi rata-rata 9 cm/tahun dengan puncak pada usia 12 tahun dan berakhir pada usia 16 tahun.



Ciri pubertas pada perempuan:

- Permulaan pubertas pada usia 8 tahun
- Perubahan bentuk dan ukuran payudara
- Tumbuh rambut di area genital dan ketiak
- Menstruasi

Ciri pubertas pada laki-laki:

- Perubahan pubertas pada usia 9 tahun
- Perubahan ukuran genital
- Tumbuh rambut di area genital dan ketiak
- Berkembangnya otot
- Suara "pecah" atau membesar
- Muncul rambut di area wajah

Pada perempuan dan laki-laki:

- Berjerawat
- Tinggi dan berat badan bisa berubah drastis (growth spurt) selama 2-3 tahun
- Terjadi perubahan hormonal yang berpengaruh pada kondisi emosi remaja
- Berkembangnya kemampuan berpikir yang mengikuti kematangan otak

Pubertas tidak hanya berupa perubahan fisik dan hormonal, melainkan juga psikososial. Pada fase awal remaja (12-14 tahun), terjadi perubahan psikososial, seperti:

Krisis identitas 🤔

merasa bingung dengan keadaan diri dan emosi sendiri 😊

Cenderung berlaku kekanakan 🤪

Merasa pentingnya teman dekat 😊

Meningkatnya kemampuan verbal untuk ekspresi diri 😊

Berkurangnya rasa hormat terhadap orangtua, bahkan terkadang berlaku kasar 😡

Menunjukkan kesalahan orangtua 😡

Pengaruh besar dari kelompok sebaya terhadap hobi dan cara berpakaian 😎

Mencari orang lain yang disayangi selain orangtua 😊

Pada masa ini, remaja lebih tertarik pada keadaan sekarang, bukan masa depan. Secara seksual, mulai timbul rasa malu, tertarik pada lawan jenis namun masih bermain berkelompok, dan mulai bereksperimen dengan tubuh, seperti masturbasi.

Remaja pada masa ini juga rentan mencoba merokok, alkohol, dan narkoba. Remaja lebih banyak dipengaruhi oleh kelompok sebayanya. Mereka berusaha membentuk kelompok, kemudian bertingkah laku sama, serta mempunyai bahasa dan kode isyarat yang sama.

Pada fase pertengahan remaja (15-17 tahun), terjadi perubahan psikososial, antara lain:

- Mengeluh orangtua terlalu ikut campur 🙄
- Sangat memperhatikan penampilan 😁
- Berusaha mendapat teman baru 😄
- Tidak atau kurang menghargai orangtua 😐
- *Moody* atau sering sedih 😞
- Mulai menulis buku harian 😎
- Sangat memperhatikan kelompok main secara selektif dan kompetitif 😊
- Mulai mengalami periode sedih karena ingin lepas dari orangtua 😞

Pada masa ini, remaja mulai tertarik akan intelektualitas dan karier. Secara seksual, remaja mulai memperhatikan penampilan dan mulai mempunyai atau sering berganti pacar. Remaja juga sangat perhatian dengan lawan jenis, mulai mempunyai panutan (role model) dan konsisten terhadap cita-cita.

Fase akhir remaja (18 tahun) ditandai dengan tercapainya kematangan fisik secara sempurna dan perubahan psikososial, seperti:



- Identitas diri lebih kuat
- Mampu memikirkan ide

- Mampu mengekspresikan perasaan dengan kata-kata
- Lebih menghargai orang lain



- Lebih konsisten terhadap minat



- Bangga dengan hasil yang dicapai
- Selera humor berkembang
- Emosi lebih stabil



Pada masa ini, remaja lebih memperhatikan masa depan termasuk peran yang diinginkan nanti. Mulai serius dalam berhubungan dengan lawan jenis, mulai dapat menerima tradisi dan kebiasaan lingkungan.

KONSEKUENSI PUBERTAS

Orangtua perlu memberi pemahaman kepada remaja bahwa **pubertas berarti fungsi reproduksi mereka sama seperti orang dewasa pada umumnya.** Bagi remaja putri, ia sudah dapat hamil. Sedangkan pada remaja pria, ia sudah memiliki kemampuan menghamili. Sehingga mereka perlu didorong untuk berpikir panjang mengenai resiko dan konsekuensi perbuatannya.

Orangtua perlu memberi pendampingan terus-menerus karena kemampuan berpikir remaja yang masih belum matang. Remaja perlu diberi pemahaman bahwa risiko hubungan intim adalah bisa hamil yang memberinya konsekuensi harus bertanggung jawab terhadap kehadiran manusia lain, yakni janin anak yang dikandung. Tentu saja, tanggung jawab di sini tidak berhenti hanya sampai bayi lahir. Melainkan berlanjut dengan tanggung jawab untuk merawat, mengasuh, dan mendidiknya.

Orangtua dapat memberi gambaran kepada remaja mengenai tanggung jawab semacam ini dengan cara memberinya tanggung jawab untuk mengurus adik selama beberapa waktu, selain tetap bertanggung jawab untuk belajar dan mengurus rumah tangga. Dengan demikian, remaja dapat memperoleh gambaran nyata mengenai konsekuensi melakukan perilaku seksual, terlebih hubungan intim pranikah.

KETIKA REMAJA INGIN BERPACARAN

Masa pubertas membawa remaja tertarik pada lawan jenis. Oleh karena pengaruh pergaulan, remaja pada umumnya ingin pula mencoba berpacaran seperti teman sebayanya. Bagaimana orangtua menyikapinya?

Setiap keluarga memiliki konsep pacaran yang berbeda-beda definisinya, tergantung nilai-nilai dalam keluarga. Demikian pula dengan batasan dalam berpacaran. Oleh karena remaja yang menjadi subyek dalam masalah ini, alangkah baiknya melibatkan remaja dalam menyusun definisi dan batasan tersebut.

Diskusi kedua pihak tentang definisi pacaran dan batasannya mungkin bisa terjadi berkali-kali. Orangtua boleh menyampaikan pendapat dan alasannya, termasuk pengalamannya. Remaja dipersilakan mengemukakan argumennya.

Jika terjadi perbedaan pendapat, terima dulu. Jangan langsung mengambil keputusan bahwa orangtua lah yang benar. Berikan argumen penguat. Lalu kedua pihak mengambil waktu untuk memikirkan pendapat pihak lain.

Hal yang perlu di bahas juga adalah soal aturan. Dalam hal ini, aturan yang tidak bisa ditawar karena merupakan hak orangtua untuk membuat aturan tersebut. Tentu dengan alasan yang jelas. Misalnya, orangtua hanya menyetujui pacaran dengan yang seagama.

Ketika kemudian remaja meminta izin atau memberi tahu mereka berpacaran, orangtua bersikap menerima informasi tersebut sambil mengingatkan tentang batasan dan nilai-nilai yang dipegang keluarga. Keterbukaan dan pola komunikasi yang baik akan membantu pengembangan konsep diri positif pada remaja yang membuat mereka mampu mempertahankan diri dan nilai-nilai yang dianut dalam keluarga.

DORONGAN SEKSUAL

Saat remaja memasuki masa pubertas, secara alamiah ia akan mulai tertarik dengan lawan jenis karena pengaruh perubahan hormon. Awalnya mulai tertarik, lalu memperhatikan, lama-lama naksir terhadap lawan jenis.

Orangtua perlu menyikapi kondisi ini sesuai dengan nilai-nilai yang disepakati dalam keluarga. Remaja perlu mendapat pemahaman bahwa mereka memiliki tugas untuk mengendalikan hasrat atau dorongan seksualnya karena adanya norma, baik norma agama maupun norma kepantasan. Norma ini menjaga agar kehidupan dalam masyarakat lebih tertib dan mereka siap secara fisik dan mental.

Hamil dan melahirkan memiliki konsekuensi, baik fisik maupun psikis. Kondisi inilah yang perlu dijelaskan kepada remaja karena mereka tidak



punya pengalaman tentang ini. Ketertarikan mereka kepada lawan jenis perlu diolah agar perilaku mereka tepat. **Bimbingan orangtua akan membantu remaja untuk belajar dan berlatih mengendalikan perilakunya.**

Hal penting lain yang perlu dilakukan orangtua adalah memberi pemahaman kepada remaja bahwa ada serangkaian perilaku yang perlu dihindari karena dapat membawanya pada hubungan intim, atau hubungan badan yang baru boleh dilakukan setelah resmi menjadi suami isteri. Remaja perlu mengenali apa saja perilaku ini agar selanjutnya mampu mengelola dan menjaga diri agar tidak berlanjut pada perilaku yang belum boleh dilakukan.

Orangtua bisa menyisipkan nilai keluarga, sosial, agama atau batas kesiapan usia dan mental saat memberi pemahaman mengenai hal ini. Orangtua juga bisa menekankan pesan bahwa perilaku seksual ini akan lebih bermakna jika dilakukan pada saat yang tepat dengan orang yang tepat (setelah menikah).

Ada 12 tahapan perilaku (seksual) yang dapat mengarah pada hubungan intim:

1. Pandangan mata ke tubuh. Ketertarikan muncul dari pandangan mata saat melihat lawan jenis.
2. Kontak mata. Proses tertarik berlanjut ketika terjadi kontak mata. Awalnya sekadar bertatapan, lama-lama ketertarikan ini memunculkan keinginan untuk semakin mengenali lawan jenis.
3. Suara. Jantung berdebar ketika mendengar suara dari orang yang menarik perhatian.



4. Kontak fisik (persentuhan kulit). Dimulai dari tangan, seperti sentuhan ringan di tangan atau bagian netral lainnya, memegang tangan ketika membantunya, bercanda dengan sentuhan, hingga bergandengan tangan. Ada reaksi fisik yang muncul saat terjadi kontak fisik, seperti jantung berdebar dan muncul sensasi nyaman pada tubuh.
5. Merangkul bahu. Perilaku untuk menunjukkan pada lingkungan bahwa “Dia milikku” atau “Kami berpasangan”.
6. Memeluk pinggang. Perilaku ini lebih intens dibandingkan merangkul karena menunjukkan intimasi atau kedekatan secara seksual, emosi, dan komitmen.
7. Ciuman. Biasanya dimulai dengan berpelukan. Sensasi yang muncul pada tubuh lebih kuat
8. Memegang wajah saat berciuman, membelai pipi atau rambut.
9. Menyentuh bagian tubuh yang intim, seperti leher, perut, punggung, lengan bagian atas, atau dada.
10. Menyentuh bagian tubuh dengan bibir.
11. Menyentuh wilayah sensitif dengan bibir atau tangan. Perilaku ini akan menimbulkan rasa malu atau penyesalan di kemudian hari jika dilakukan bukan dengan pasangan menikah.
12. Hubungan intim.



BAGAIMANA JIKA TERJADI KEHAMILAN PADA REMAJA?

Bila ternyata orangtua kecolongan, anak remajanya hamil atau menghamili maka menjadi tugas orangtua untuk mempersiapkan anak remajanya karena akan segera menjadi orangtua. Artinya, remaja harus bertanggung jawab terhadap kehidupannya sekaligus kehidupan individu lain, yakni (calon) anaknya.

Ketika ini terjadi, orangtua tentu merasa sedih, kecewa, bahkan marah, dan sederet rasa penyesalan lainnya. Nikmati saja, terima dan kelola emosi yang dirasakan, sambil mengingat-ingat bahwa hidup terus berjalan dan ada tanggung jawab menanti, yakni terus mendampingi remaja.

Kemampuan berpikir remaja yang masih egosentris, sementara ia dituntut untuk mulai memikirkan orang lain, dalam hal ini bayinya, membutuhkan peran orangtua untuk membimbing dan memberi tahu apa saja yang akan remaja hadapi dan lakukan.

Dalam situasi ini, proses diskusi dilakukan sambil praktik melakukan (*experiential learning*). Remaja sedapat mungkin didorong untuk tetap menyelesaikan pendidikannya agar nantinya dapat mengakses dunia kerja dengan lebih baik sehingga mampu mandiri untuk menghidupi keluarga. Bantu remaja untuk memahami pilihan-pilihan yang ada, termasuk risiko kesehatan dan tantangan yang menyertai masing-masing pilihan.

- Tanyakan perasaan remaja dan sampaikan apa yang akan ia hadapi
- Dorong remaja untuk mendiskusikan berbagai pilihan yang ada dengan pasangannya, orangtua, tenaga kesehatan, psikolog, atau pekerja lembaga layanan sosial terkait

Dorong remaja untuk:

- ☐ Mencari perawatan sebelum melahirkan
- ☐ Uji kesehatan untuk infeksi menular seksual
- ☐ Makan makanan sehat dengan gizi seimbang
- ☐ Tetap aktif secara fisik
- ☐ Memantau kenaikan berat badan
- ☐ Menghindari zat-zat berbahaya
- ☐ Mengambil kelas persiapan melahirkan dan merawat bayi
- ☐ Berdiskusi tentang persiapan menjadi orangtua
- ☐ Mencari bantuan agar remaja tetap bisa bersekolah atau menyelesaikan studi dari rumah
- ☐ Mengambil kelas pengasuhan (*parenting*) dan mempersiapkan kebutuhan ekonomi keluarga dan membesarkan anak

RISIKO PENYAKIT INFEKSI MENULAR SEKSUAL (IMS)

Perilaku berpacaran sebenarnya adalah usaha untuk mengenali lawan jenis dengan tujuan akhir menikah. Di dalam interaksinya ada perasaan sayang, memiliki, dan melindungi pasangan. Seringkali, perasaan ini disamakan dengan hasrat seksual. Padahal, keduanya berbeda.

Tantangan bagi remaja adalah mengendalikan hasrat seksualnya. Untuk itu, remaja perlu punya aktivitas sosial dan aktivitas fisik yang cukup porsinya, seperti olahraga agar ia mampu mengendalikan diri.

Risiko melakukan aktivitas seksual adalah hamil. Aktivitas seksual bukan saja hubungan badan atau *sexual intercourse*, melainkan juga perilaku seperti berciuman. Berciuman memang tidak langsung menyebabkan kehamilan. Namun, perilaku seksual yang dimulai dengan ciuman dapat berlanjut pada perilaku seksual lainnya, termasuk hubungan badan.

Bila remaja tidak mampu mengendalikan hasrat seksualnya, seringkali mereka menyalurkan gairahnya pada sembarang orang atau berganti-ganti pasangan. Risiko pun muncul, yakni terkena penyakit infeksi menular seksual (IMS).

Penyakit IMS terutama ditularkan melalui hubungan seksual. Lebih dari 30 jenis bakteri dan virus patogen dapat ditularkan melalui hubungan seksual, seperti herpes, gonore, sifilis, hingga infeksi HIV/AIDS.

BAGAIMANA JIKA REMAJA MENANYAKAN PERTANYAAN SULIT?

Apa itu kontrasepsi?

Kontrasepsi adalah metode untuk menghalangi pembuahan agar tidak terjadi kehamilan. Contoh alat kontrasepsi, antara lain pil KB, suntik KB, implant/susuk, IUD/spiral, kondom, vasektomi, tubektomi, dan lain-lain.

Orangtua sulit menutupi informasi tentang kontrasepsi karena remaja bisa mencarinya dari tempat lain, seperti internet, materi bacaan, teman, dan lainnya. Akan lebih baik bila remaja mengetahuinya langsung dari orangtua bila memang mereka menanyakan. Memberi informasi tentang kontrasepsi tidak sama dengan mengizinkan pemakaiannya.

Informasi mengenai kontrasepsi ada baiknya disertai dengan nilai-nilai keagamaan dan aturan yang tegas dari rumah agar remaja dapat mengambil makna dari informasi tersebut.



Bagaimana cara berhubungan intim?



Jika remaja bertanya tentang cara berhubungan intim, orangtua bisa mengatakan, hubungan intim terjadi ketika penis masuk ke dalam vagina. Jenis hubungan seksual ini bisa mengakibatkan kehamilan.

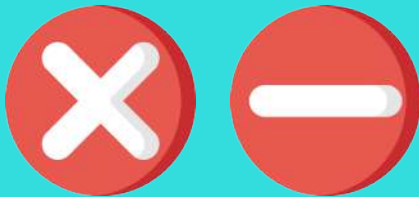
Apa itu masturbasi?

Orangtua bisa mengatakan, masturbasi adalah ketika seseorang memegang, menggosok, atau memainkan organ kemaluannya sendiri untuk mendapatkan kepuasan seksual.

Bagaimana jika pacar menginginkan berhubungan seksual dan saya tidak?

Jelaskan bahwa pemaksaan dalam hubungan seksual adalah perkosaan, baik dilakukan oleh orang yang dikenal ataupun tak dikenal.


Tekankan kepada remaja bahwa “tidak” selalu berarti “tidak”. Alkohol dan obat-obatan dapat merusak kemampuan berpikir jernih yang dapat mengarah pada terjadinya perkosaan saat berkencan.



Jika ternyata remaja aktif secara seksual, orangtua perlu menyampaikan perasaannya secara jujur dan terbuka, bahwa orangtua berharap remaja memikirkan kembali secara serius tentang tindakan dan risiko yang akan diterimanya jika perilaku itu tetap berlanjut.

1001 Cara Bicara Orangtua dengan Remaja

- Manfaatkan momen ketika ada program televisi, musik, atau video yang tengah mengangkat isu perilaku seksual sebagai batu loncatan untuk memulai diskusi.
- Orangtua jujur menyatakan perasaannya namun tetap mempertahankan diskusi.
- Katakan secara jelas tentang suatu bahasan, misalnya seks oral dan hubungan intim dan risikonya, seperti penyakit infeksi menular seksual, kehamilan tidak diharapkan, dan luka batin.
- Dengarkan pendapat remaja. Pahami dulu apa yang dialami remaja, tekanan, tantangan, dan kekhawatiran mereka. Hindari menakut-nakuti atau mendikte remaja sebagai cara instan untuk mengurangi aktivitas seksualnya.
- Tidak sekadar fakta dan data. Penting untuk memberikan informasi yang akurat kepada remaja mengenai seks. Namun, lebih penting lagi untuk berdiskusi mengenai perasaan, perilaku, dan nilai-nilai kepada mereka. Telaah pertanyaan-pertanyaan remaja seputar etika dan tanggung jawab dan kaitkan dengan nilai-nilai agama dan keluarga.
- Pancing lebih banyak diskusi. Dengan begitu, remaja akan merasa nyaman untuk berdiskusi apapun, termasuk soal seks. Beri apresiasi dengan mengatakan, "Ibu senang kamu menanyakan itu".



Jika remaja mengalami hal-hal yang membutuhkan penanganan lebih lanjut, orang tua sebaiknya merujuk pada tenaga ahli, seperti misalnya psikolog. Saat ini tenaga konselor/psikolog ada di tiap Puskesmas di tingkat kecamatan.

Orang tua juga dapat merujuk ke dokter spesialis kebidanan dan obstetri untuk permasalahan kesehatan reproduksi lebih lanjut.

10 RUMOR DAN FAKTA SEPUTAR KESEHATAN SEKSUAL DAN REPRODUKSI REMAJA

1. Berhubungan seks sekali saja tidak akan menyebabkan kehamilan.

Rumor. Meskipun seorang perempuan baru pertama kali melakukan hubungan seks, ia tetap berisiko untuk hamil. Yang menyebabkan kehamilan bukanlah seberapa sering seseorang berhubungan seks, namun bertemunya sel sperma dengan sel telur. Bahkan, jika laki-laki melakukan senggama terputus (menarik penis keluar dari vagina sesaat sebelum ejakulasi), perempuan tetap memiliki risiko untuk hamil.

2. Loncat-loncat setelah berhubungan seks tidak akan menyebabkan kehamilan.

Rumor. Ketika sperma telah masuk melewati vagina, sperma akan mencari sel telur yang matang yang sudah siap dibuahi. Jadi, potensi untuk terjadinya kehamilan tetap ada karena sperma yang masuk ke dalam sulit untuk dikeluarkan kembali. Sperma bisa bertahan hidup dalam vagina selama 5 hari. Jadi, hubungan seks yang dilakukan dalam rentang waktu 5 hari sebelum terjadinya ovulasi pun tetap dapat menyebabkan kehamilan.

3. Makan nanas adalah cara aborsi yang aman.

Rumor: Nanas mengandung vitamin C, asam folat, dan zat besi yang baik untuk janin. Nanas aman dikonsumsi selama tidak berlebihan karena dapat menyebabkan masalah pencernaan dan menimbulkan rasa mual. Konsumsi nanas tidak berhubungan dengan aborsi.

4. Pacar berhak melakukan apa saja karena kita sudah menjadi “miliknya”.

Rumor. Tidak ada orang lain yang berhak atas kita selain diri kita sendiri. Bahkan, suami pun tidak berhak memperlakukan istrinya seenaknya atas nama pernikahan. Apalagi hanya seorang pacar yang tidak memiliki ikatan darah, ikatan hukum dan agama. Jika pacar berusaha memaksakan suatu kehendak atas nama rasa cinta, sebaiknya pertimbangkan kembali untuk melanjutkan hubungan karena mencintai berarti menghargai.

5. Laki-laki dan perempuan harus memiliki pemikiran dan cara hidup yang sama agar bisa menikah.

Rumor. Laki-laki dan perempuan diciptakan berbeda, baik secara jasmani maupun rohani. Pernikahan justru diharapkan dapat membuat suami dan istri saling melengkapi, menyatukan perbedaan untuk satu tujuan. Perbedaan lah yang membuat suami dan istri saling belajar memahami, bekerja sama, menghormati, dan mendukung.

6. Keperawanan dapat dilihat dari ada tidaknya darah saat berhubungan seks untuk pertama kalinya.

Rumor. Selaput dara merupakan selaput kulit yang tipis pada vagina yang dapat meregang dan robek karena beberapa aktivitas, seperti hubungan seks, olahraga berkuda, atau bersepeda. Seseorang dikatakan tidak perawan jika sudah pernah melakukan senggama. Karena itu, robeknya selaput dara tidak dapat menentukan keperawanan seseorang. Perempuan yang memiliki selaput dara yang cukup elastis pun bisa saja tidak mengeluarkan darah saat senggama, meskipun secara teori ia sudah tidak perawan lagi.

7. IMS dapat dicegah dengan mengoleskan odol dan mencuci alat kelamin

Rumor. Odol tidak memiliki kandungan apapun yang dapat membunuh kuman penyebab infeksi menular seksual. Mencuci alat kelamin dengan sabun, buang air kecil setelah berhubungan seks, dan douching (menyemprotkan larutan khusus ke dalam vagina menggunakan alat) juga tidak dapat menghindarkan seseorang dari IMS. Bahkan, iritasi yang terjadi akibat douching mampu meningkatkan risiko tertular IMS. Karena itu, solusinya adalah abstinen atau tidak melakukan hubungan seks. tidak melakukan hubungan seksual yang tidak higienis atau berganti-ganti pasangan. Jika tidak melakukan abstinen, gunakan kondom untuk mencegah penularan penyakit seksual

8. Ciuman bibir adalah salah satu hal yang wajar dilakukan saat pacaran.

Rumor. Tidak ada parameter yang menentukan apa saja yang wajar dan tidak wajar dilakukan dalam aktivitas pacaran. Setiap orang harus memiliki prinsip mengenai apa yang baik dan tidak baik untuk dilakukan dalam hidupnya sesuai dengan nilai-nilai keluarga dan agama yang dianut. Ciuman memang tidak menimbulkan kehamilan, namun dapat mendorong pada munculnya dorongan seksual yang mengarah pada aktivitas seksual.

9. Berhubungan seks terlalu dini dapat menyebabkan kanker serviks.

Fakta. Di usia remaja, leher rahim perempuan belum matang sehingga rentan terhadap rangsangan dan serangan virus. Organ reproduksi perempuan sedang aktif berkembang, dimana sel-selnya membelah secara aktif. Pada masa itu, tidak boleh terjadi rangsangan apa pun yang akan membuat perubahan sifat sel menjadi tidak normal. Sel tidak normal inilah yang nantinya dapat menyebabkan perubahan sehingga menjadi kanker serviks.

10. Kondom dapat mencegah kehamilan hingga 100%.

Rumor. Kondom memang efektif mencegah kehamilan, namun tingkat efektivitasnya hanya 85%. Artinya, 15 dari 100 wanita berpotensi hamil saat menggunakan kondom.

11. Kehamilan remaja dapat membahayakan ibu dan janin.

Fakta. Kehamilan pada remaja berusia di bawah 20 tahun dapat menyebabkan beberapa risiko, antara lain keguguran, kurangnya nutrisi ibu dan janin, keracunan kehamilan, kelahiran prematur, berat badan bayi rendah saat lahir, kelainan bawaan, dan gangguan psikologis pada ibu karena ketidaksiapan merawat bayi.

12. Semua IMS dapat diobati.

Rumor. Herpes, HPV, HIV, dan hepatitis B adalah beberapa infeksi menular seksual yang tidak dapat diobati. Bahkan, HIV dapat membuat seseorang terkena AIDS dan mengakibatkan kematian. Karena itu, pikir dua kali sebelum melakukan hubungan seks.

Jika orang tua ingin mengetahui lebih detail terkait konten teknis Kesehatan Reproduksi dapat merujuk ke:

- 1) Buku Informasi Kesehatan SD/SMP/SMA, Kementerian Kesehatan, 2017
- 2) Membantu Remaja Merencanakan Masa depannya, BKKBN, 2019
- 3) Skata di www.skata.info
- 4) Doktergenz websitenya remaja di doktergenz.hipwee.com



TIPS MEMPERKENALKAN ANAK REMAJA TENTANG SEKS

- 1 Pilih Tempat dan Waktu yang Tepat**
Pilih tempat yang nyaman dan cukup privat yang dapat membuat suasana hati menjadi baik dan lebih santai.
- 2 Pelan-Pelan dan Tidak Dalam Satu Waktu**
Topik seks tidak bisa dibahas dalam sehari, lakukan secara bertahap dan sesuaikan dengan usianya.
- 3 Belajar Dari Contoh Kasus Sehari-Hari**
Kejadian sehari-hari bisa menjadi bahan diskusi mengenai seks. Cari tahu tanggapan mereka dari contoh kasus tersebut.
- 4 Jangan Malu Berbicara**
Hilangkan rasa malu atau menganggap hal ini tabu, karena anak berhak mendapatkan pendidikan seks dari orangtuanya.



TipSkata

"IBU, AKU HAMIL."

BAGAIMANA SEBAIKNYA ORANGTUA BERSIKAP?

1

Terima Kenyataan

Kedengarannya pelik, namun hal ini merupakan hal pertama yang harus dilakukan orangtua. Anak tahu perbuatannya salah, maka orangtua perlu hadir sebagai 'shelter' untuknya.

2

Persiapkan Anak Menjadi Orangtua

Kecewa, sedih, malu, dan marah sudah pasti, namun perlu diingat ada tugas lain untuk kita sebagai orangtua, yaitu membimbing dan mempersiapkan anak kita menjadi orangtua yang dewasa dan bijaksana.

3

Keputusan Ada di Tangan Anak

Jika tidak ada kesepakatan soal apakah janin perlu dipertahankan, atau apakah anak akan dinikahkan, maka yang berhak menentukan adalah si calon ibu, apalagi jika ia sudah berusia di atas 17 tahun karena sudah dianggap dewasa. Orangtua cukup memberitahukan hal-hal yang perlu dipertimbangkan kemudian menjadi teman diskusi anak.

4

Dukung Anak Selesaikan Pendidikan

Pendidikan berperan dalam mempersiapkan seseorang menuju dunia pekerjaan. Orangtua diperlukan untuk menjadi teman diskusi dan 'support system' untuk anak dalam menjalani prosesnya.



skata

www.skata.info

Hubungan
Sehat
ala
Dokter Gen Z

Dokter
GEN Z

Dokternya
Remaja

Cari tahu
lokasinya!

doktergenz.hipwee.com



Panduan
Melewati
Masa
Pubertas

Dokter
GEN Z

Dokternya
Remaja

Cari tahu
lokasinya!

doktergenz.hipwee.com





“

Ugaha dan keberanian
tidak cukup tanpa tujuan
dan arah perencanaan.

- John F. Kennedy -

CARA BICARA

Perencanaan Masa Depan



Septi

Septi membolak-balik formulir pendaftaran calon mahasiswa baru. Sesekali ia terdengar menghela napas panjang. Septi sebenarnya tidak ingin kuliah di perguruan tinggi umum. Ia ingin kuliah di Jurusan Tata Boga saja, sesuai hobinya, memasak. Ia ingin bekerja di restoran atau hotel, sebelum nantinya ia ingin membuka usaha boganya sendiri. Namun, Papa menekankan Septi agar mau mendaftar Jurusan Ilmu Komputer atau Teknik Informatika yang sedang naik daun. Septi dianggap mampu karena prestasinya lumayan baik selama duduk di kelas IPA-SMA. Papa ingin Septi mudah mencari pekerjaan selepas lulus.

Pembicaraan tentang masa depan, seperti kuliah, karier, hingga berumah tangga, termasuk salah satu topik yang penting dibicarakan orangtua dengan remaja. Kemampuan berpikir remaja memang berkembang tetapi belum cukup matang sehingga masih butuh pendampingan.

KAPAN MULAI MEMBICARAKAN MASA DEPAN REMAJA?

Pengenalan mengenai pendidikan dan karier dapat dilakukan sejak anak berusia 10 tahun dan berlanjut hingga usia 14 tahun.

Pembahasan tentang pendidikan dan karier:

- Pengenalan dilakukan sejak anak usia 10 tahun
- Mengenalkan berbagai profesi dan pekerjaan orang di sekitar (orangtua, om, tante, kakek, nenek, dan lainnya)
- Menjelaskan apa yang dikerjakan, tujuan, dan bagaimana mengerjakan pekerjaan tersebut
- Pengenalan mengenai profesi dan pekerjaan dilakukan hingga anak usia 14 tahun
- Remaja mendapat gambaran kelak ingin bekerja sebagai apa
- Remaja lebih mudah menentukan pemilihan jurusan di jenjang sekolah menengah, yakni IPA, IPS, Bahasa, atau masuk sekolah kejuruan
- Membantu remaja mengenali potensinya saat ia di sekolah menengah
- Mendiskusikan potensi, cita-cita, dan keinginan belajar remaja di bidang tertentu di perguruan tinggi
- Mendiskusikan kemampuan finansial orangtua dengan keinginan belajar remaja hingga ke jenjang, lokasi, dan perguruan tinggi tertentu
- Orangtua mencari tahu biaya pendidikan dan mengusahakan sesuai kemampuan

- Dorong remaja untuk juga menguasai kemampuan penunjang (*soft skill*) yang menunjang pengembangan dirinya, seperti keterampilan berkomunikasi, bahasa asing, tata krama, kerja sama, dan kepemimpinan

BAGAIMANA JIKA TERJADI PERBEDAAN PANDANGAN ANTARA ORANGTUA DAN REMAJA?

Berbeda itu biasa dan sangat mungkin terjadi. Orangtua boleh menyatakan ketidaksetujuan atau pendapatnya yang berbeda. Begitu pula dengan remaja. Bagaimana proses diskusi dilakukan untuk mencari solusi, memainkan peran penting.

Remaja perlu mendapat masukan dari sudut pandang lain, juga pilihan-pilihan solusi yang mungkin belum terpikirkan oleh remaja. Cerita tentang pengalaman orangtua atau kerabat dapat memperkaya wawasan remaja untuk bekal mengambil keputusan.

Selalu ingat bahwa pembahasan mengenai topik ini tidak bisa dilakukan dalam sekali duduk. Perlu berkali-kali kesempatan bicara dengan remaja. Tahap pertama adalah memberikan informasi yang dibutuhkan remaja. Bisa karena remaja bertanya, atau orangtua yang memberikan informasi. Tentu saja, bila remaja bertanya, orangtua dapat menjawab atau bersama-sama mencari informasi yang dibutuhkan.

Tahapan berikutnya adalah berdiskusi, mempertimbangkan berbagai kemungkinan. Mempertimbangkan belum memutuskan. Berikan waktu agar remaja bisa memikirkan pilihan-pilihan yang muncul. Baru tahap terakhir adalah mengambil keputusan. Sedapat mungkin remaja yang memutuskan dan bertanggung-jawab terhadap keputusannya.

APA SAJA YANG BISA DIBICARAKAN TERKAIT MASA DEPAN REMAJA?

- Rencana pendidikan. Akan melanjutkan ke jurusan apa, di sekolah atau perguruan tinggi apa, dan bekerja sebagai apa.
- Kesesuaian pekerjaan dengan target pribadi. Minta remaja merenungkan apakah profesi dan pekerjaannya kelak sesuai dengan target pribadi. Misalnya, pencapaian karier yang tinggi, tentu menuntut beban waktu kerja yang lebih. Apakah ini sesuai dengan target pribadi. Jika tidak, remaja bisa melihat alternatif profesi atau pekerjaan lainnya.
- Prospek masa depan. Remaja perlu diberi penjelasan tentang arah kemajuan ekonomi di masa depan. Beberapa jurusan di perguruan tinggi mungkin saja bukan jurusan yang akan banyak dibutuhkan lagi di masa nanti.
- Antisipasi masa depan. Tahu ke mana arah kemajuan ekonomi sehingga tepat dalam menyiapkan diri dengan bekal keterampilan dan pendidikan yang banyak dibutuhkan di masa depan.

- Minat dan ketertarikan remaja selain pelajaran sekolah. Misal, hobi, olahraga, seni, atau organisasi yang diikuti remaja
- Gaya hidup sehat. Kenalkan gaya hidup ini dengan berolahraga bersama, melakukan aktivitas sosial, atau ikut kampanye lingkungan dengan topik yang disukai remaja. Ini akan membantu remaja lebih peka terhadap lingkungan dan perubahan di sekitar.

Untuk itu, orangtua bisa membantu remaja dengan:

- Mengamati kemampuan remaja di bidang tertentu yang dapat menjadi nilai lebih bagi remaja
- Merencanakan pengembangan diri remaja di bidang yang ia minati. Misal, lewat bahan bacaan, diskusi, kursus, atau workshop

PERENCANAAN KELUARGA

Dengan **jumlah penduduk Indonesia yang mencapai 260 juta jiwa**, persaingan ekonomi pun menjadi semakin kompetitif. Lapangan kerja terbatas, sementara lulusan perguruan tinggi semakin banyak yang menjadi pengangguran.

Biaya kesehatan dan pendidikan pun semakin mahal. Banyak orangtua yang akhirnya tidak memiliki waktu berkualitas dengan anak karena harus bekerja untuk memenuhi kebutuhan.

Di banyak situasi, masih banyak satu rumah yang ditinggali beberapa kepala keluarga: ayah, ibu, anak, menantu, cucu. Ibu pun akhirnya bertugas merawat cucu di usia yang tidak lagi muda, sementara anaknya ikut mencari nafkah. Kalau sudah seperti ini, banyak anak artinya banyak mencari rejeki.

Jika kebutuhan tidak terpenuhi, hal semacam ini bisa berujung pada kemiskinan.

Karena itu, mempersiapkan diri sebaik-baiknya sebelum memasuki perkawinan, merupakan hal yang mutlak dilakukan oleh pasangan manapun, dari golongan ekonomi apapun. Berapapun jumlah anak yang diinginkan, pastikan jarak antar kelahiran minimal dua tahun, agar setiap anak mendapatkan haknya atas ASI dan tubuh ibu kembali prima untuk proses persalinan berikutnya. Usia reproduksi terbaik adalah 21 tahun bagi wanita dan 25 tahun bagi pria.



Usia ideal menikah (BKKBN):

- Pria 25 tahun
- Wanita 21 tahun



Fakta-fakta pendukung:

- Secara fisiologis rahim wanita pada usia remaja masih belum siap untuk menahan calon bayi sampai usia 9 bulan.
- Lingkar panggul remaja putri masih lebih kecil dari lingkar kepala bayi yang akan dilahirkan.
- Organ kelamin remaja putri belum *mature*/matang sehingga dapat mengalami robekan pada saluran kencing maupun saluran kencing yang menyebabkan infeksi, keracunan kehamilan sampai menyebabkan kematian.

Sebaliknya, jika keluarga kecil dengan dua anak adalah pilihan kita, tetap pastikan setiap anggota keluarga terpenuhi kebutuhannya. Kebutuhan di sini mencakup kebutuhan primer, sekunder, dan tersier.

Kemajuan zaman membawa pengaruh pula terhadap meningkatnya jenis kebutuhan, seperti tabungan pendidikan, asuransi, serta rekreasi. Jangan lupa, kualitas komunikasi dengan pasangan dan kecakapan orangtua dalam pengasuhan anak (*parenting skill*) juga menjadi salah satu kebutuhan. Kematangan emosi, biologis, dan finansial semuanya merupakan pertimbangan penting.

Semua orangtua dan remaja pasti sama-sama berharap memiliki masa depan yang baik, pendidikan lancar, pekerjaan yang baik, menemukan pasangan, menikah, dan berkeluarga. Perbedaan biasanya terjadi soal kapan, definisi tentang lancar dan baik, serta berbagai konsep dan detailnya. Kedua pihak perlu menyadari bahwa rencana sifatnya fleksibel, bisa saja berubah karena berubahnya kondisi atau prioritas.

*Orangtua perlu menyadari, ini rencana hidup remaja,
bukan rencana orangtua.*



PENUTUP

Setelah membaca buku ini, sebagai bahan refleksi, ada baiknya pembaca kembali menjawab pertanyaan berikut:

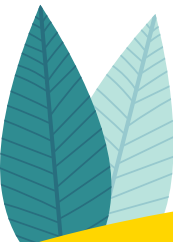
- Apakah Anda menemukan jawaban dari permasalahan yang Anda hadapi?
- Bagaimana Anda akan menggunakan informasi dari buku ini untuk menyelesaikan masalah yang Anda hadapi?
- Adakah kekhawatiran yang muncul terkait hubungan atau komunikasi Anda dengan anak Anda saat ini?
- Bagaimana cara Anda mengatasi kekhawatiran tersebut?
- Apakah Anda sudah menerapkan tips-tips dari buku ini?
- Apakah ada perubahan yang Anda rasakan?
- Bagaimana umpan balik dari anak Anda dengan perubahan sikap atau perilaku Anda?

Buku ini dimaksudkan sebagai bekal bagi orang tua selama mendampingi anak-anaknya mengarungi masa remaja. Tentu, membaca saja tidak cukup tanpa upaya praktik menerapkannya. Beberapa penyesuaian mungkin saja dibutuhkan sesuai kondisi dan kebutuhan masing-masing. Mudah-mudahan, prinsip-prinsip yang sudah dijabarkan dalam buku ini dapat membantu orang tua lebih memahami anak-anak mereka yang sedang mekar. Selamat mendampingi remaja Anda!

DAFTAR PUSTAKA

- Baranovich, Diana-Lea. 2017. *Understanding and Mentoring the Hurt Teenager*. Singapore: Partridge.
- Buku Informasi Kesehatan SD/SMP/SMA. 2017. Kementerian Kesehatan.
- Carr-Greg, M, Shale, Erin. 2003. *Adolescence: A Guide for Parents*. London: Random House.
- Christensson, P. 2014. *Digital Footprint Definition*. Diakses 31 Mei 2019 jam 21.05 dari https://techterms.com/definition/digital_footprint.
- Fontenelle, Don. 2000. *Keys to Parenting Your Teenager*. New York: Barron's Educational Series.
- Hasmy, Eddy N (Ed). 2002. *Orang Tua Sebagai Sahabat Remaja*. Terjemahan oleh Cici MD Kaloh, dkk. Jakarta: BKKBN.
- Heath, Chip dan Dan Heath. 2014. *Decisive: How to Make Better Decisions*. New York: Random House Business.
- International Guideline on Sexual Education*. 2017. UNESCO.
- Jensen, F.E., & Nutt, A. E. 2015. *The Teenage Brain*. Toronto: Collins.
- Lythcott-Haims, Julie. 2015. *How to Raise an Adult*. New York: Henry Holt.
- Panduan Kesehatan Umum dan Kesehatan Reproduksi untuk Siswa SMK. 2015. Pemerintah Daerah Kabupaten Kulon Progo Dinas Pendidikan Dan Dinas Kesehatan.
- Panduan Kesehatan Umum dan Kesehatan Reproduksi untuk Siswa SMP. 2015. Pemerintah Daerah Kabupaten Kulon Progo Dinas Pendidikan Dan Dinas Kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA



Panduan Kesehatan Umum dan Kesehatan Reproduksi untuk Siswa SD. 2015. Pemerintah Daerah Kabupaten Kulon Progo Dinas Pendidikan Dan Dinas Kesehatan.

Race, Kristen. 2013. *Mindful Parenting*. New York: Saint Martin.

Santrock, John W. 2014. *Adolescence*. New York: McGraw-Hill.



Temukan kami:



SkataID



@Skata_id



@skata_id



Skata



www.skata.info